

Hubungan Konsentrasi dengan Hasil *Shooting* Atlet Petanque Provinsi Jambi

Sinta Nurzulina Putri¹, Rully Andi Yaksa², Ely Yuliawan^{3*}

Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi¹²

Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Jambi³

¹nurzulinasinta@gmail.com ²rullyandi@unja.ac.id ^{3*}elyyuliawan.fik@unja.ac.id³

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between concentration and shooting performance among Petanque athletes in Jambi Province. A quantitative correlational research design was employed. The sample consisted of 14 Petanque athletes from Jambi Province selected using a total sampling technique. Concentration was assessed using the Concentration Grid Test (CGT), while shooting performance was measured through a standardized 6-meter Petanque shooting test. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, the linearity test, and the Pearson Product-Moment correlation test. The results indicated that the data were normally distributed and satisfied the assumption of linearity. The Pearson correlation analysis revealed a correlation coefficient of $r = -0.092$ with a significance value of $p = 0.755$ ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between concentration and shooting performance among Petanque athletes in Jambi Province. These findings suggest that shooting performance is not solely influenced by concentration but may also be affected by other factors, including technical proficiency, physical condition, motor coordination, training experience, and other psychological variables not examined in the present study. Therefore, efforts to enhance shooting performance should adopt a comprehensive approach that addresses multiple determinants of athletic achievement. The findings of this study may serve as a valuable reference for coaches, athletes, and practitioners in sports guidance and counseling in designing more effective athlete development and training programs.

Keywords: *concentration, shooting, petanque*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi dengan hasil shooting atlet Petanque Provinsi Jambi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 14 atlet Petanque Provinsi Jambi yang ditentukan menggunakan teknik *total sampling*. Konsentrasi diukur menggunakan *Concentration Grid Test* (CGT), sedangkan hasil shooting diukur melalui tes shooting petanque jarak 6 meter sesuai standar Federasi Petanque. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji linearitas, dan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi linearitas. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,092$ dengan nilai signifikansi $p = 0,755$ ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan hasil shooting atlet Petanque Provinsi Jambi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan shooting atlet tidak hanya dipengaruhi oleh konsentrasi, tetapi juga kemungkinan

dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kemampuan teknik, kondisi fisik, koordinasi gerak, pengalaman latihan, dan aspek psikologis lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peningkatan performa shooting atlet petanque perlu dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif dengan memperhatikan berbagai faktor yang mendukung pencapaian prestasi olahraga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih, atlet, serta praktisi bimbingan dan konseling olahraga dalam mengembangkan program pembinaan yang lebih efektif untuk mendukung peningkatan performa atlet.

Kata Kunci: konsentrasi, shooting, petanque

A. PENDAHULUAN

Prestasi olahraga pada era modern tidak lagi ditentukan semata-mata oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek psikologis yang berperan dalam mendukung keberhasilan atlet saat berlatih maupun bertanding. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor mental memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pencapaian performa olahraga, terutama pada cabang olahraga yang menuntut tingkat ketelitian, akurasi, dan konsistensi gerak yang tinggi. Salah satu aspek psikologis yang mendapat perhatian besar dalam kajian psikologi olahraga maupun bimbingan dan konseling adalah konsentrasi. Konsentrasi merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada suatu objek, tugas, atau aktivitas tertentu secara penuh serta mengabaikan berbagai stimulus lain yang tidak relevan dengan tujuan yang sedang

dicapai (Gaillard, 2018). Menurut Moran et al. (2018) konsentrasi adalah kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada isyarat yang relevan dengan tugas dan mempertahankan fokus tersebut dalam jangka waktu tertentu. Kemampuan ini menjadi sangat penting dalam olahraga karena atlet sering kali dihadapkan pada berbagai gangguan internal maupun eksternal yang dapat mengurangi kualitas performanya.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, konsentrasi dipandang sebagai bagian dari fungsi kognitif yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengarahkan, mempertahankan, dan mengendalikan perhatian secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Konsentrasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memperhatikan, tetapi juga melibatkan proses pengendalian diri (*self-control*), regulasi perilaku, serta

kemampuan mengelola berbagai distraksi yang muncul selama pelaksanaan tugas. Eyal (2025) menjelaskan bahwa individu yang mampu mengendalikan fokus perhatiannya cenderung memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas dibandingkan individu yang mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitarnya. Dalam konteks olahraga, kemampuan tersebut sangat diperlukan karena atlet dituntut untuk tetap fokus pada pelaksanaan teknik yang dilakukan meskipun berada dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan. Oleh karena itu, konsentrasi menjadi salah satu aspek yang relevan untuk dikaji dalam bidang bimbingan dan konseling karena berkaitan dengan upaya membantu individu mengembangkan potensi diri, meningkatkan kemampuan pengendalian perhatian, serta mengoptimalkan pencapaian tujuan yang diinginkan.

Konsentrasi merupakan salah satu keterampilan mental yang memiliki peran penting dalam olahraga presisi (*precision sport*), yaitu olahraga yang keberhasilannya sangat bergantung pada ketepatan gerak dan akurasi pelaksanaan teknik

(Dina, 2024). Moran (2016) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan mental untuk mengarahkan perhatian secara selektif pada informasi yang relevan dan mengabaikan informasi yang tidak relevan selama pelaksanaan tugas. Atlet yang memiliki kemampuan konsentrasi tinggi akan lebih mudah mempertahankan fokus terhadap target yang ingin dicapai sehingga mampu menampilkan performa yang stabil (Gustian, 2016; Oliver et al., 2021). Sebaliknya, atlet yang mengalami gangguan konsentrasi cenderung melakukan kesalahan teknis, kehilangan fokus terhadap sasaran, dan mengalami penurunan kualitas performa (Pratama & Utami, 2024; Roberts et al., 2019). Kemampuan memusatkan perhatian menjadi semakin penting ketika atlet harus melakukan keterampilan yang memerlukan koordinasi gerak yang akurat dan konsisten, karena sedikit saja gangguan perhatian dapat memengaruhi hasil yang diperoleh.

Salah satu cabang olahraga yang sangat menuntut kemampuan konsentrasi adalah petanque. Petanque merupakan olahraga yang mengandalkan ketepatan dalam

melempar bola besi sedekat mungkin dengan target yang disebut jack (Yanto, 2024). Dalam perkembangannya, petanque telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada berbagai event nasional maupun internasional. Salah satu nomor yang paling menuntut ketepatan dan fokus perhatian adalah nomor shooting. Shooting merupakan keterampilan dasar dalam petanque yang bertujuan mengenai atau memindahkan bola lawan dari posisi tertentu dengan tingkat akurasi yang tinggi (Phytanza et al., 2022). Keberhasilan shooting ditentukan oleh kemampuan atlet dalam mengombinasikan teknik, koordinasi gerak, serta kesiapan mental selama melakukan lemparan (Helmi et al., 2024). Oleh karena itu, selain penguasaan teknik, atlet juga memerlukan kemampuan konsentrasi yang baik agar dapat mempertahankan fokus pada target dan menghasilkan lemparan yang akurat.

Dalam pelaksanaan *shooting*, atlet harus mampu mengarahkan perhatian secara penuh pada target yang akan dikenai, mengontrol gerakan tubuh, mengatur ritme

pernapasan, dan mempertahankan fokus selama proses pelaksanaan teknik (Oktaviani et al., 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan shooting tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga ditentukan oleh kualitas konsentrasi yang dimiliki atlet. Komarudin et al. (2024) menjelaskan bahwa kemampuan memusatkan perhatian secara optimal memungkinkan atlet untuk meningkatkan akurasi gerakan, memperbaiki pengambilan keputusan, dan mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahan saat bertanding. Dengan demikian, konsentrasi dapat dipandang sebagai faktor psikologis yang memiliki kontribusi penting terhadap keberhasilan pelaksanaan shooting dalam olahraga petanque.

Dalam bidang bimbingan dan konseling, konsentrasi menjadi salah satu aspek yang dapat dikembangkan melalui berbagai layanan dan intervensi psikologis (Akdemir, 2023). Konselor memiliki peran dalam membantu individu meningkatkan kemampuan fokus, mengembangkan keterampilan pengendalian perhatian, serta mengurangi berbagai faktor yang

dapat mengganggu proses pencapaian tujuan (Wei et al., 2017). Farozin et al. (2020), menyatakan bahwa bimbingan dan konseling berfungsi membantu individu mengembangkan potensi secara optimal melalui penguatan aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Oleh karena itu, kajian mengenai konsentrasi pada atlet tidak hanya memberikan kontribusi bagi ilmu keolahragaan, tetapi juga memperluas penerapan layanan bimbingan dan konseling dalam konteks olahraga prestasi. Hasil penelitian mengenai konsentrasi dapat menjadi dasar dalam merancang program pendampingan psikologis yang bertujuan meningkatkan fokus dan performa atlet secara berkelanjutan.

Pengukuran konsentrasi atlet dapat dilakukan menggunakan berbagai instrumen psikologis, salah satunya adalah *Concentration Grid Test* (CGT) (Arfanda, 2024). Instrumen ini digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam memusatkan perhatian secara cepat, tepat, dan konsisten terhadap tugas yang diberikan. Menurut Harris & Harris (1984), CGT merupakan alat ukur yang banyak digunakan dalam

penelitian psikologi olahraga karena mampu menggambarkan tingkat fokus perhatian seseorang dalam situasi yang menuntut konsentrasi tinggi. Penggunaan instrumen ini menjadi relevan dalam penelitian olahraga karena memberikan gambaran objektif mengenai kemampuan konsentrasi atlet yang selanjutnya dapat dikaitkan dengan performa keterampilan olahraga tertentu, termasuk kemampuan shooting dalam petanque.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, konsentrasi terbukti memiliki hubungan dengan berbagai keterampilan olahraga. Penelitian Taufik (2019) menemukan adanya hubungan positif antara konsentrasi dan keterampilan bermain futsal. Penelitian Pratama & Ridwan (2025), juga menunjukkan bahwa atlet yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi cenderung menunjukkan performa permainan yang lebih baik dibandingkan atlet dengan tingkat konsentrasi rendah. Sementara itu, penelitian Zummah & Achmad, (2020), menemukan bahwa konsentrasi memiliki hubungan dengan ketepatan *long passing* pada pemain sepak bola. Pada cabang olahraga yang menuntut akurasi

seperti panahan dan petanque, konsentrasi juga dilaporkan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan pelaksanaan teknik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi memiliki peranan penting dalam berbagai cabang olahraga, terutama olahraga yang memerlukan ketepatan gerak dan fokus perhatian yang tinggi.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan konsentrasi dengan hasil shooting atlet petanque masih relatif terbatas, terutama dalam perspektif bimbingan dan konseling. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan dalam ranah ilmu keolahragaan dengan fokus pada aspek teknik, kondisi fisik, atau psikologi olahraga secara umum. Kajian yang menempatkan konsentrasi sebagai variabel utama dari sudut pandang bimbingan dan konseling masih jarang ditemukan. Padahal, konsentrasi merupakan salah satu aspek perkembangan individu yang menjadi perhatian penting dalam layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam membantu individu mengoptimalkan fungsi kognitif untuk mencapai

performa terbaiknya. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (novelty) karena mengkaji hubungan konsentrasi yang diukur menggunakan *Concentration Grid Test* (CGT) dengan hasil shooting atlet Petanque Provinsi Jambi dalam perspektif bimbingan dan konseling olahraga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi dengan hasil shooting atlet Petanque Provinsi Jambi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian bimbingan dan konseling olahraga, khususnya yang berkaitan dengan penguatan kemampuan konsentrasi atlet. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi konselor, pelatih, dan praktisi olahraga dalam merancang program layanan psikologis yang berorientasi pada peningkatan fokus perhatian guna mendukung pencapaian prestasi olahraga yang optimal.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian. Dalam penelitian ini, variabel bebas terdiri atas konsentrasi dan kecemasan bertanding, sedangkan variabel terikat yaitu hasil shooting atlet petanque. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian dilakukan secara objektif melalui pengukuran numerik dan dianalisis menggunakan statistik untuk mengetahui hubungan antarvariabel (Rojabi, 2025). Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antarvariabel penelitian (El Hasbi et al., 2023).

Penelitian dilaksanakan pada atlet petanque Provinsi Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet petanque Provinsi Jambi yang aktif mengikuti latihan dan kompetisi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini

sebanyak 14 atlet petanque. Teknik total sampling digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh anggota populasi dapat dijadikan sampel penelitian (Sumargo, 2020).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua jenis instrumen yang disesuaikan dengan variabel penelitian, yaitu konsentrasi dan hasil shooting. Variabel konsentrasi diukur menggunakan *Concentration Grid Test* (CGT), yaitu instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam memusatkan perhatian dan mempertahankan fokus melalui tugas pencarian angka secara berurutan dalam waktu yang telah ditentukan. Semakin banyak angka yang ditemukan secara tepat dan berurutan, semakin tinggi tingkat konsentrasi yang dimiliki atlet. *Concentration Grid Test* dinilai efektif untuk mengukur kemampuan pemusatan perhatian pada individu yang melakukan aktivitas dengan tuntutan fokus yang tinggi (Greenlees et al., 2006). Sementara itu, variabel hasil shooting diukur menggunakan tes shooting petanque pada jarak 6 meter sesuai dengan standar yang

ditetapkan dalam cabang olahraga petanque. Pelaksanaan tes dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada atlet untuk melakukan shooting ke arah target yang telah ditentukan, kemudian skor diperoleh berdasarkan jumlah keberhasilan shooting yang dicapai. Tes shooting petanque digunakan untuk mengukur tingkat akurasi dan ketepatan atlet dalam melakukan shooting, sehingga dapat menggambarkan kemampuan performa teknik shooting yang dimiliki atlet secara objektif (FIJP, 2017).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik korelasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan mengetahui apakah data berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan linear antarvariabel penelitian. Selanjutnya, uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan parsial antara variabel bebas dengan variabel terikat. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics. Analisis korelasi digunakan untuk

mengetahui keeratan hubungan antarvariabel penelitian (Ramadhani & Albina, 2025).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi yang diukur menggunakan *Concentration Grid Test* (CGT) dengan hasil shooting atlet Petanque Provinsi Jambi. Data penelitian diperoleh dari 14 atlet yang menjadi sampel penelitian. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil analisis disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Konsentrasi (CGT) dan Hasil Shooting Atlet Petanque Provinsi Jambi

No	Nama	CGT	Shooting
1	F	7	27
2	JAS	9	15
3	TA	3	12
4	MNA	20	7
5	SP	17	15
6	WD	9	8
7	AS	19	19
8	FT	11	27
9	SNP	16	14
10	AN	13	9
11	ENSB	11	9
12	WA	8	18
13	FM	9	32
14	AD	6	3

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa nilai konsentrasi atlet yang diukur menggunakan *Concentration*

Grid Test (CGT) bervariasi antara 3 hingga 20, sedangkan skor hasil shooting berkisar antara 3 hingga 32. Atlet dengan skor konsentrasi tertinggi diperoleh oleh responden MNA dengan nilai CGT sebesar 20, sedangkan skor konsentrasi terendah diperoleh TA dengan nilai 3. Pada variabel shooting, skor tertinggi diperoleh FM dengan nilai 32, sementara skor terendah diperoleh AD dengan nilai 3. Data tersebut menunjukkan adanya variasi kemampuan konsentrasi maupun hasil shooting pada atlet Petanque Provinsi Jambi. Namun demikian, secara deskriptif belum terlihat pola yang konsisten antara tingginya skor konsentrasi dan tingginya hasil shooting. Beberapa atlet dengan skor konsentrasi tinggi justru memperoleh hasil shooting yang relatif rendah, sementara atlet dengan skor konsentrasi sedang memperoleh hasil shooting yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan analisis statistik lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	n	Min	Maks	Mean	SD
Konsentrasi (CGT)	14	3	20	11,29	5,08
Shooting	14	3	32	15,36	8,5

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa jumlah sampel penelitian sebanyak 14 atlet. Variabel konsentrasi (CGT) memiliki skor minimum 3 dan maksimum 20 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 11,29 serta standar deviasi sebesar 5,075. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi atlet berada pada kategori sedang dengan sebaran data yang cukup beragam. Sementara itu, variabel hasil shooting memiliki skor minimum 3 dan maksimum 32 dengan nilai rata-rata sebesar 15,36 serta standar deviasi sebesar 8,500. Standar deviasi hasil shooting yang lebih besar dibandingkan konsentrasi menunjukkan bahwa variasi kemampuan shooting antar atlet relatif lebih tinggi. Secara umum, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan konsentrasi dan hasil shooting di antara atlet Petanque Provinsi Jambi yang menjadi sampel penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Sig.	Keterangan
Konsentrasi (CGT)	0,552	Normal
Shooting	0,404	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk pada Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi variabel konsentrasi (CGT) sebesar 0,552 dan variabel hasil shooting sebesar 0,404. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data konsentrasi dan hasil shooting berdistribusi normal. Terpenuhinya asumsi normalitas menunjukkan bahwa data penelitian layak untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik, khususnya uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara variabel konsentrasi dan hasil shooting atlet Petanque Provinsi Jambi.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Fhitung	Sig.	Keterangan
Konsentrasi (CGT) dengan Shooting	0,332	0,913	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada Tabel 4, nilai signifikansi pada komponen *Deviation from Linearity* sebesar 0,913. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan hubungan

yang signifikan dari bentuk linear. Dengan kata lain, hubungan antara variabel konsentrasi dan hasil shooting memenuhi asumsi linearitas. Hasil ini menunjukkan bahwa model hubungan antara kedua variabel dapat diasumsikan linear sehingga analisis korelasi Pearson Product Moment dapat dilanjutkan. Terpenuhinya asumsi linearitas menjadi salah satu syarat penting dalam analisis korelasi untuk memperoleh hasil yang valid dan dapat dipercaya.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment
Correlations

		CGT	Shooting
CGT	Pearson Correlation	1	-.092
	Sig. (2-tailed)		.755
	N	14	14
Shooting	Pearson Correlation	-.092	1
	Sig. (2-tailed)	.755	
	N	14	14

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment pada Tabel 5, diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0,092 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,755. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan hasil shooting

atlet Petanque Provinsi Jambi. Nilai koefisien korelasi yang mendekati nol menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat lemah. Selain itu, arah korelasi yang negatif mengindikasikan bahwa peningkatan skor konsentrasi tidak selalu diikuti oleh peningkatan hasil shooting, meskipun hubungan tersebut sangat kecil dan tidak bermakna secara statistik. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara konsentrasi dengan hasil shooting atlet Petanque Provinsi Jambi tidak dapat diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan shooting atlet kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor konsentrasi, tetapi juga oleh faktor lain seperti penguasaan teknik, pengalaman bertanding, koordinasi gerak, kondisi fisik, frekuensi latihan, serta aspek psikologis lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan hasil shooting atlet Petanque Provinsi Jambi, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,092$ dengan nilai signifikansi $0,755$ ($p >$

$0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat konsentrasi yang dimiliki atlet tidak secara langsung berhubungan dengan tinggi rendahnya hasil shooting yang diperoleh. Meskipun secara teoritis konsentrasi merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam performa olahraga, dalam praktiknya keberhasilan keterampilan olahraga tidak hanya ditentukan oleh satu faktor psikologis saja. Menurut Moran et al. (2018) konsentrasi merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada stimulus yang relevan dan mengabaikan stimulus yang tidak relevan selama pelaksanaan tugas. Selanjutnya, Ji et al. (2025) menjelaskan bahwa konsentrasi berfungsi sebagai mekanisme seleksi perhatian yang membantu individu mempertahankan fokus pada tugas yang sedang dilakukan. Prasetyo et al. (2026) menegaskan bahwa performa olahraga merupakan hasil interaksi berbagai faktor, seperti kemampuan teknik, kondisi fisik, pengalaman, serta keterampilan mental atlet. Selain itu, Ayranci & Aydin (2025) menyatakan bahwa aspek psikologis tidak bekerja secara terpisah, melainkan berinteraksi dengan

berbagai faktor lain yang memengaruhi pencapaian performa olahraga. Oleh karena itu, tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hasil shooting atlet petanque kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain di luar konsentrasi.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa atlet dengan skor konsentrasi tinggi tidak selalu memperoleh hasil shooting yang tinggi, begitu pula sebaliknya. Kondisi tersebut terlihat pada beberapa atlet yang memiliki skor CGT tinggi namun menghasilkan skor shooting yang relatif rendah. Fenomena ini dapat dijelaskan karena keterampilan shooting dalam petanque merupakan keterampilan motorik kompleks yang memerlukan integrasi berbagai komponen kemampuan selain konsentrasi. Menurut Schmidt & Lee (2025), keberhasilan keterampilan motorik dipengaruhi oleh koordinasi gerak, pengalaman latihan, kontrol gerakan, serta kemampuan adaptasi terhadap situasi tugas yang dihadapi. Abderrahmen et al. (2024) menjelaskan bahwa pencapaian performa keterampilan olahraga sangat dipengaruhi oleh kualitas

proses belajar motorik yang berlangsung secara berulang melalui latihan yang sistematis. Selain itu, Tangkudung et al., (2024) menyatakan bahwa fokus perhatian memang penting dalam olahraga, tetapi penguasaan teknik yang baik sering kali menjadi faktor yang lebih dominan dalam menentukan keberhasilan suatu keterampilan. Pendapat tersebut diperkuat oleh Jukić et al. (2018) yang menjelaskan bahwa pencapaian prestasi olahraga merupakan hasil dari kombinasi kemampuan teknik, taktik, fisik, dan mental yang berkembang secara simultan. Dengan demikian, kemampuan shooting atlet petanque tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan tingkat konsentrasi yang dimiliki atlet.

Dari perspektif bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa konsentrasi merupakan salah satu aspek psikologis yang penting, tetapi tidak selalu menjadi prediktor utama keberhasilan performa olahraga. Dalam konteks perkembangan individu, konsentrasi merupakan bagian dari fungsi kognitif yang membantu seseorang dalam mengarahkan perhatian pada tujuan

tertentu. Menurut Rahman et al. (2025) kemampuan mengelola perhatian dan mengendalikan perilaku merupakan bagian dari pengembangan diri yang dapat ditingkatkan melalui proses bantuan psikologis yang berkelanjutan. Batubara et al. (2022) menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling bertujuan membantu individu mengembangkan seluruh potensinya secara optimal, termasuk aspek kognitif dan kemampuan pengambilan keputusan. Selanjutnya, Suciati (2016) menyatakan bahwa keberhasilan individu dalam mencapai tujuan dipengaruhi oleh kemampuan memahami serta mengelola berbagai faktor internal yang dimilikinya. Sementara itu, Karim (2020) menegaskan bahwa perkembangan kemampuan individu dipengaruhi oleh interaksi antara faktor pribadi dan lingkungan. Berdasarkan pandangan tersebut, tidak adanya hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan hasil shooting menunjukkan bahwa konsentrasi hanya merupakan salah satu bagian dari keseluruhan faktor yang memengaruhi performa atlet. Oleh karena itu, upaya peningkatan

prestasi atlet perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan berbagai aspek perkembangan individu.

Hasil penelitian ini sekaligus memberikan implikasi bahwa program pembinaan atlet petanque tidak hanya perlu difokuskan pada peningkatan konsentrasi, tetapi juga pada pengembangan faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap keberhasilan *shooting*. Dalam olahraga presisi seperti petanque, kemampuan teknis yang baik, pengalaman bertanding, konsistensi latihan, serta kesiapan fisik memiliki peran yang tidak kalah penting dibandingkan kemampuan konsentrasi. Keterampilan shooting membutuhkan penguasaan teknik lemparan, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, dan akurasi yang tinggi (FIJP, 2017). Bangsbo (2015) menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan secara terprogram dan berkesinambungan akan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan keterampilan olahraga dibandingkan faktor psikologis semata. Selanjutnya, Wu et al. (2024) menyatakan bahwa performa atlet dipengaruhi oleh kombinasi faktor

fisik, teknik, taktik, dan mental yang harus dikembangkan secara seimbang. Pendapat tersebut diperkuat oleh Candra et al. (2025) yang menyatakan bahwa pencapaian prestasi olahraga merupakan hasil dari integrasi berbagai komponen pembinaan yang saling mendukung. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan shooting atlet petanque memerlukan pendekatan multidimensional yang tidak hanya berfokus pada konsentrasi, tetapi juga mencakup aspek teknik, fisik, dan pengalaman latihan yang memadai.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan hasil shooting atlet Petanque Provinsi Jambi. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberhasilan *shooting* tidak hanya ditentukan oleh kemampuan konsentrasi, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti penguasaan teknik, pengalaman latihan, kondisi fisik, koordinasi gerak, serta faktor-faktor psikologis lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini

memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif terbatas dan hanya melibatkan satu variabel psikologis, sehingga belum mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hasil shooting atlet petanque. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, memperluas cakupan wilayah penelitian, serta mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi performa shooting, seperti motivasi, kepercayaan diri, fokus perhatian saat bertanding, pengalaman latihan, dan penguasaan teknik. Selain itu, bagi pelatih dan praktisi bimbingan dan konseling olahraga, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program pembinaan atlet yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan aspek psikologis, teknis, dan fisik secara seimbang guna mendukung peningkatan prestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Abderrahmen, T., Chaouki, H. A., Rachid, B., & Mehamed, G. (2024). SKILL ACQUISITION AND PRACTICE TECHNIQUES IN MOTOR LEARNING: A

-
- COMPREHENSIVE REVIEW IN SPORTS. *PSYCHOLOGY AND EDUCATION*, 61(1), 228–249. <http://psychologyandeducation.net/pae/index.php/pae/article/view/8210>
- Akdemir, A. (2023). School guidance & counseling in the 21st century: a focused review. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(4), 994–1002. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10437673>
- Arfanda, P. E. (2024). *Panduan Komprehensif Tes dan Pengukuran dalam Berbagai Cabang Olahraga*. Penerbit NEM.
- Ayranci, M., & Aydin, M. K. (2025). The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 20(8), e0330862. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862>
- Bangsbo, J. (2015). Performance in sports—With specific emphasis on the effect of intensified training. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25, 88–99. <https://doi.org/10.1111/sms.12605>
- Batubara, Y. A., Farhanah, J., Hasanah, M., & Apriani, A. (2022). Pentingnya layanan bimbingan konseling bagi peserta didik. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam (IKABKI)*, 4(1). <https://doi.org/10.30829/mrs.v4i1.1197>
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan mengintegrasikan latihan kondisi fisik, psikologi olahraga, dan karakter. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 782–792. <https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260>
- Dina, G. (2024). Overview of strategies to improve concentration and attention in shooters. *Актуальные Исследования*, 27 (209), 74–79. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12629199>
- El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian korelasional (metodologi penelitian pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 784–808. <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan/article/view/771>
- Eyal, N. (2025). *Indistractable, Updated Edition: How to Control Your Attention and Choose Your Life*. Simon and Schuster.
- Farozin, M., Kurniawan, L., & Irani, L. C. (2020). The role of guidance and counseling in character education. *2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019)*, 112–116. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.025>
- FIJP. (2017). *Shooting*. https://www.welshpetanque.org.uk/wp-content/uploads/2016/12/FIPJP_Precision_Shooting_2017.pdf
- Gaillard, A. W. K. (2018). Concentration, stress and performance. In *Performance under stress* (pp. 75–92). CRC Press.
- Greenlees, I., Thelwell, R., & Holder, T. (2006). Examining the efficacy of the concentration grid exercise as a concentration enhancement exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 29–39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsp>
-

- ort.2005.02.001
- Gustian, U. (2016). Pentingnya perhatian dan konsentrasi dalam menunjang penampilan atlet. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 89–102.
<https://doi.org/10.24036/jpo71019>
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*. Leisure Press.
- Helmi, B., Hidayah, T., Pramono, H., & Hartono, M. (2024). The Use Of Eye And Hand Coordination Analysis Approach To Shooting Accuracy In The Sport Of Petanque: A Systematic Review. *Journal of Physical Education and Sports*, 13(3), 9–20.
<https://journal.unnes.ac.id/journals/jpes/article/view/5046>
- Ji, X., Liu, X., Chen, X., & Li, R. (2025). Research on improving students concentration by task-oriented method based on image recognition technology. *Education and Information Technologies*, 30(15), 20977–21017.
<https://doi.org/10.1007/s10639-025-13558-w>
- Jukić, I., Milanović, L., Svilar, L., Njaradi, N., Calleja-González, J., Castellano, J., & Ostojić, S. (2018). Sport preparation system in team sports: synergy of evidence, practical experiences and artistic expression. *Kond. Pripr. Sport. 2018 Zb. Rad.*
<https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/prilog-skup/663986>
- Karim, B. A. (2020). Teori kepribadian dan perbedaan individu. *Education and Learning Journal*, 1(1), 40–49.
<https://doi.org/10.33096/eljour.v1i1.45>
- Komarudin, M. P., Saputra, M. Y., Awwaludin, P. N., Febrianty, M. F., & Novian, G. (2024). *Model Latihan Kognisi Dalam Olahraga*. Indonesia Emas Group.
- Moran, A., Toner, J., & Campbell, M. (2018). Attention and concentration. In *Sport, Exercise, and Performance Psychology* (pp. 233–250). Routledge.
- Oktaviani, S., Budi, D., & Nugraha, A. (2023). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Dengan Ketepatan Shooting Pada Atlet Petanque. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 1(1), 45–56.
<https://doi.org/10.17509/jopes.v1i1.63715>
- Oliver, A., McCarthy, P. J., & Burns, L. (2021). Teaching athletes to understand their attention is teaching them to concentrate. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12(3), 196–210.
<https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1838980>
- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., Indriawan, S., Lourenço, C. C. V., Demirci, N., Widodo, P., Widiyono, I. P., Irawan, Y. F., Sutopo, W. G., & Parmadi, M. (2022). Accuracy training program: Can improve shooting results of petanque athletes aged 15-20 years. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(1), 121–130.
<https://doi.org/10.13189/saj.2022.100117>
- Prasetyo, V. E., Puspodari, Sukmana, A. A., & Burstiando, R. (2026). Gambaran Kondisi Mental Atlet pada Kejayaan Petanque Pelajar se-Jawa Timur di Kota Kediri Tahun 2025. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 4(01), 22–34.
https://doi.org/10.2024/ns.v4i01.2025_P22-34

- Pratama, E. Y., & Utami, R. J. (2024). *Psikologi olahraga: Pendekatan holistik bagi atlet*. Pradina Pustaka.
- Pratama, I. M., & Ridwan, M. (2025). HUBUNGAN KONSENTRASI DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(5), 1243–1247.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/70474>
- Rahman, M. Z., Us, K. A., Shalahudin, S., & Anwar, K. (2025). Psikologi manajemen dalam pendidikan. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 5(9), 2847–2858.
https://doi.org/10.59188/jurnalso_sains.v5i9.32460
- Ramadhani, N., & Albina, M. (2025). Analisis metode penelitian korelasional dalam konteks pendidikan modern. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(6), 1–17.
<https://doi.org/doi.org/10.62281/v3i6.2366>
- Roberts, L. J., Jackson, M. S., & Grundy, I. H. (2019). Choking under pressure: Illuminating the role of distraction and self-focus. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 49–69.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1374432>
- Rojabi, M. A. (2025). *Pengantar Penelitian Kuantitatif*. Afdan Rojabi Publisher.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2025). *Motor learning and performance: From principles to application*. Human Kinetics.
- Suciati, W. (2016). *Kiat sukses melalui kecerdasan emosional dan kemandirian belajar*. Rasibook.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik sampling*. Unj press.
- Tangkudung, J., Fachrezzy, F., Humaid, H., Zuhar Ricky, P., Yusuf, M., Rahmat, A., Nugraha, H., Kusumawati, M., Nusufi, M., & Ali, M. (2024). *PENGEMBANGAN MENTAL TRAINING, HIGH PERFORMANCE & PSIKOMETRI OLAHRAGA*. CV. Ruang Tentor.
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78.
<https://doi.org/10.21009/GJIK.10.2.01>
- Wei, M., Yi, F., Carrera, S. G., Botello, R., & Sung, D.-H. (2017). Managing hindering self-focused attention in counseling sessions. *Psychotherapy Research*, 27(2), 239–250.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1094586>
- Wu, C.-H., Zhao, Y.-D., Yin, F.-Q., Yi, Y., Geng, L., & Xu, X. (2024). Mental fatigue and sports performance of athletes: Theoretical explanation, influencing factors, and intervention methods. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1125.
<https://doi.org/10.3390/bs14121125>
- Yanto, A. H. (2024). The accuracy of shooting petanque iron balls: Effectiveness of resistance band training. *Journal Sport Area*, 9(2), 186–194.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(2\).14733](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(2).14733)
- Zummah, S., & Achmad, W. (2020). Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Long Passing Pemain Fajar Fc. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(03), 181–188.

