



(Journal Sport, Physical Education and Empowerment)

Volume X, Nomor X, Tahun X.

e-ISSN: 2621-6698

<https://fkipunsika.id/index.php/speed>

Kontribusi Konsentrasi Dengan Performa Atlet Wodball Di Banten

The Contribution of Concentration to Playing Performance in Woodball Athletes in Banten

Ika Yulianingsih*

Universitas Muhammadiyah
Jakarta
Indonesia

Taufiq Yudi Mulyanto

Universitas Muhammadiyah
Jakarta
Indonesia

Adiyati Fathu Roshanah

Universitas Muhammadiyah
Jakarta
Indonesia

Wening Nugraheni

Universitas Muhammadiyah
Sukabumi
Indonesia

Nurrizki Prajabwatu

Universitas Muhammadiyah
Jakarta
Indonesia

Info Artikel

Riwayat artikel:

Diterima: 20 Maret, 2026

Direvisi: 05 April, 2026

Disetujui: 28 April, 2026

DOI:

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi konsentrasi terhadap performa bermain atlet woodball di Tangerang Selatan, Banten. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 28 atlet woodball yang ditentukan menggunakan teknik total sampling. Pengukuran konsentrasi dilakukan menggunakan *Concentration Grid Exercise* sebelum atlet melaksanakan permainan, sedangkan performa diukur berdasarkan skor permainan yang diperoleh atlet. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa konsentrasi berpengaruh signifikan terhadap performa permainan ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,467. Hal ini berarti 46,70% variasi skor permainan dapat dijelaskan oleh tingkat konsentrasi, sementara 53,30% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Arah hubungan yang ditemukan bersifat negatif (koefisien regresi = -1,842), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi, semakin rendah skor permainan yang diperoleh. Maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi memiliki kontribusi yang signifikan terhadap performa atlet woodball. Oleh karena itu, program latihan perlu dirancang secara menyeluruh dengan memperhatikan keseimbangan antara latihan teknik, taktik, serta latihan mental dan pengelolaan stres, sehingga performa atlet dapat berkembang secara optimal dan konsisten.

Kata Kunci: Konsentrasi, Performa Bermain, Woodbal

Abstract

This study aims to analyze the contribution of concentration to the playing performance of woodball athletes in South Tangerang, Banten. This study used a quantitative, cross-sectional design. The study sample consisted of 28 woodball athletes determined using a total sampling technique. Concentration was measured using the Concentration Grid Exercise before the athletes played the game, while the game measured the performance scores the athletes achieved. The results of the regression analysis showed that concentration had a significant effect on game performance ($p < 0.05$) with a coefficient of determination (R^2) of 0.467. This means that 46.70% of the variation in game scores is explained by concentration level, while other factors influence the remaining 53.30%. The direction of the relationship was negative (regression coefficient = -1.842), indicating that higher concentration

* Corresponding author:

Ika Yulianingsih, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia. ✉email: ikawood345@gmail.com

levels were associated with lower game scores. Therefore, it can be concluded that concentration has a significant contribution to the performance of woodball athletes. Therefore, training programs need to be designed comprehensively, balancing technical training, tactics, mental training, and stress management to optimize and sustain athlete performance.

Keywords: Concentration, Playing Performance, Woodball

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun belakangan ini olahraga woodball merupakan semakin berkembang pesat di Indonesia karena mudah dilaksanakan di berbagai lokasi, membutuhkan biaya yang relatif rendah untuk peralatan maupun perawatan lapangan, serta dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia (Salleh et al., 2024). Olahraga woodball mengombinasikan beberapa aspek penting, seperti konsentrasi dan kontrol pukulan, untuk memasukkan bola ke dalam gate dengan jumlah pukulan seminimal mungkin (Chandrasegaran et al., 2020). Teknik dasar dalam woodball terdiri atas dua kategori, yaitu teknik tanpa alat dan teknik menggunakan alat. Teknik tanpa alat meliputi gerakan ayunan, persiapan dan set up, serta rutinitas pressing yang tidak memerlukan peralatan (Dewi & Wahyudi, 2026). Sementara itu, teknik menggunakan alat mencakup rutinitas pressing dengan mallet, teknik pukulan jarak jauh, jarak menengah, jarak pendek, serta teknik gating yang bertujuan mengarahkan bola secara presisi agar melewati gate (Andriyani et al., 2024).

Dalam permainan woodball, penguasaan teknik dasar menjadi faktor yang sangat penting bagi setiap pemainnya untuk dapat mencapai skor secara maksimal dalam sesi latihan maupun dalam sesi bertanding (Fahima et al., 2025). Selain penguasaan teknik yang baik, akurasi juga sangat dibutuhkan dalam olahraga woodball. Apabila seorang pemain woodball yang memiliki akurasi kurang baik serta memiliki kemampuan teknik dasar yang buruk dapat menyebabkan hasil point yang dapat kurang maksimal serta dapat menurunkan performa (Maulinda & Kriswantoro, 2019). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pukulan dalam woodball tidak hanya ditentukan oleh teknik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh komponen fisik dan koordinatif. Hal ini didukung oleh penelitian oleh (Fayogi, 2022) yang menunjukkan bahwa daya ledak otot lengan, panjang lengan, dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil pukulan *gate-in* dalam olahraga woodball.

Selain penguasaan teknik dasar yang baik, faktor psikologis juga memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga stabilitas performa pemain woodball guna mencapai skor maksimal (Salleh et al., 2024). Dwi Pramesti et al., (2022) mengaskan bahwa kondisi psikologi pada atlet dapat mempengaruhi hasil pertandingan sebesar 90%. Sedangkan 10% sisa di pengaruhi oleh faktor kondisi fisik atlet. Faktor psikologis memiliki peran penting dalam olahraga woodball, khususnya dalam menentukan keberhasilan pukulan akhir (*finishing shot*), karena cabang olahraga ini menuntut tingkat konsentrasi yang tinggi, kontrol emosi yang baik, serta kepercayaan diri untuk mencapai akurasi pukulan yang optimal (Pramesti & Islam, 2026).

Salah satu faktor psikologi yang dapat mempengaruhi performa seorang atlet dalam pertandingan adalah konsentrasi (Choiri et al., 2017; Kaygusuz, 2024). Konsentrasi merupakan bentuk kemampuan individu untuk fokus pada tujuan dan tidak mudah teralihkan oleh gangguan, baik dari pikiran sendiri maupun dari lingkungan di sekitarnya (Pranoto et al., 2025). Seorang atlet yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dapat mampu menjaga fokus selama pertandingan, sehingga dapat mengambil keputusan secara tepat, mengontrol gerakan teknik dengan baik, serta meminimalkan kesalahan teknik (Monsma et al., 2017). Sebaliknya, menurunnya konsentrasi dapat menyebabkan atlet melakukan kesalahan teknik yang akan berdampak pada penurunan performa serta hasil pertandingan yang didapatnya (Oktaviani et al., 2023). Kemampuan memusatkan konsentrasi secara konsisten memungkinkan atlet untuk menampilkan gerakan teknik secara efektif dan efisien tanpa mengalami keraguan (Oktaviani et al., 2023). Dengan demikian, konsentrasi yang optimal berpotensi meningkatkan stabilitas skor serta peluang kemenangan dibandingkan atlet yang mudah terdistraksi.

Gangguan konsentrasi yang dialami oleh atlet dapat muncul akibat tekanan pertandingan, kehadiran penonton dalam jumlah besar, maupun tuntutan pelatih serta manajemen tim untuk meraih kemenangan. Kondisi tersebut dapat memicu ketegangan psikologis yang berdampak pada menurunnya peluang menang serta atlet tidak dapat menampilkan kemampuan terbaiknya (Miftakhul Jannah, 2017). Dalam permainan woodball, konsentrasi tidak hanya berkaitan dengan fokus visual terhadap bola dan gate, tetapi juga berkaitan dengan koordinasi motorik dan kontrol emosi saat

melakukan pukulan jarak jauh, jarak menengah, maupun jarak pendek (Sugiharto & Kusuma, 2020). Ketegangan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kekakuan otot dan mengganggu pola ayunan, sehingga akurasi pukulan menjadi menurun. Oleh karena itu, kemampuan mempertahankan fokus selama pertandingan menjadi salah satu determinan utama stabilitas performa atlet. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa komponen fisik seperti koordinasi mata-tangan, panjang lengan, serta kekuatan atau daya ledak otot lengan berperan penting dalam menentukan keberhasilan pukulan gate-in pada olahraga woodball. Namun, performa woodball tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, tetapi juga oleh faktor psikologis yang mendukung presisi dan konsistensi pukulan. Beberapa studi melaporkan bahwa kepercayaan diri dan kecemasan berkontribusi signifikan terhadap keterampilan dan hasil pertandingan, bahkan dapat lebih dominan dibandingkan faktor fisik.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji kontribusi konsentrasi terhadap stabilitas performa atau perolehan skor dalam woodball masih terbatas. Padahal, konsentrasi berperan penting dalam mengintegrasikan kemampuan fisik dan teknik agar dapat dieksekusi secara optimal selama pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi konsentrasi terhadap performa bermain atlet woodball di Tangerang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan serta kontribusi variabel konsentrasi terhadap performa bermain atlet woodball. Desain cross-sectional dipilih karena pengukuran variabel independen (konsentrasi) dan variabel dependen (performa bermain) dilakukan pada satu waktu yang sama. Penelitian ini dilakukan di pamulang woodball club. Penelitian ini berlangsung selama 4 bulan, dari Mei hingga Agustus.

Populasi Penelitian dan Teknik pengambilan sampel

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 28 atlet woodball yang terdaftar di Provinsi Banten, khususnya Kota Tangerang Selatan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel

yang digunakan dalam penelitian ini adalah 28 atlet woodball di Banten, khususnya Tangerang Selatan.

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat konsentrasi dalam penelitian ini adalah Test Concentration Grid Exercise yang dikembangkan oleh Harris & Harris, (1984). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen tersebut mengacu pada penelitian (Qodriannisa, 2013). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa nilai t hitung 8,771 lebih besar dibandingkan dengan t tabel 1,86, sehingga instrumen dinyatakan valid. Sementara itu, uji reliabilitas memperoleh nilai r hitung sebesar 0,96, yang lebih besar daripada r tabel sebesar 0,63. Berdasarkan klasifikasi koefisien reliabilitas, nilai r hitung sebesar 0,96 berada pada rentang 0,800-1,00, yang menunjukkan tingkat reliabilitas sangat tinggi. Instrumen ini sangat cocok digunakan dalam menilai konsentrasi atlet dalam bentuk berupa tabel nilai yang terdiri atas kumpulan angka 0 hingga 99. Dalam prosedur pengukurannya atlet di minta untuk dapat menghubungkan angka-angka tersebut dengan garis dimulai dari angka yang terkecil hingga terbesar dalam waktu satu menit hingga waktu habis. Hasil tes konsentrasi ini dapat di hitung dengan perolehan angka tertinggi yang dicapai dikurangi kesalahan yang dilakukan. Makin tinggi skor yang dapat diperoleh makin tinggi konsentrasi yang dimiliki oleh atlet.

Selain itu instrumen yang digunakan untuk mengukur performa atlet woodball dalam penelitian ini adalah Tes 24 Fairway Gate. Pada tes ini, atlet diminta menyelesaikan 24 gate secara berurutan sesuai dengan aturan permainan woodball. Performa diukur berdasarkan hasil main 24 gate, yaitu jumlah total pukulan yang dibutuhkan atlet untuk menyelesaikan seluruh gate. Semakin sedikit jumlah pukulan yang diperoleh, semakin baik performa atlet. Sebaliknya, jumlah pukulan yang lebih banyak menunjukkan performa yang kurang optimal. Instrumen ini dipilih karena mampu merepresentasikan kemampuan teknik, konsistensi pukulan, serta efektivitas strategi bermain dalam situasi permainan yang mendekati kondisi pertandingan sebenarnya (Yulianingsih et al., 2024).

Teknik pengumpulan data

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu: Tahap pertama, peneliti melakukan koordinasi dengan pengurus klub dan atlet untuk menjelaskan tujuan serta prosedur penelitian. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti menyusun jadwal pelaksanaan tes. Tahap kedua, atlet melaksanakan tes konsentrasi menggunakan Concentration Grid Exercise. Tes ini dilakukan terlebih dahulu untuk menghindari pengaruh kelelahan fisik terhadap hasil pengukuran konsentrasi. Setiap atlet diberi waktu satu menit untuk menghubungkan angka secara berurutan sesuai instruksi yang diberikan. Tahap ketiga, setelah tes konsentrasi selesai, atlet melaksanakan tes performa menggunakan Tes 24 Fairway Gate. Atlet diminta menyelesaikan 24 gate secara berurutan sesuai dengan aturan resmi permainan woodball. Jumlah total pukulan yang digunakan untuk menyelesaikan seluruh gate dicatat sebagai skor performa. Tahap terakhir, seluruh data yang diperoleh ditabulasi dan dianalisis untuk mengetahui hubungan serta kontribusi konsentrasi terhadap performa bermain atlet woodball.

Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, Uji Koefisien determinasi (R^2), serta Uji hubungan parsial. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 24.

HASIL

Karakteristik sampel penelitian

Tabel 1. Karakteristik sampel penelitian

	Karakteristik sampel	N	Persentase (%)
Jenis kelamin	Pria	13	47%
	Wanita	15	53%
Umur	6	1	3,6%
	8	1	3,6%
	10	1	3,6%
	11	2	7,1%
	12	1	3,6%
	13	2	7,1%
	14	11	39,3%
	15	3	10,7%
	16	3	10,7%
	17	2	7,1%
18	1	3,6%	

Karakteristik sampel	N	Persentase (%)
19	1	3,6%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 1, menunjukkan bahwa jumlah sampel penelitian dalam penelitian sebanyak 28 responden yang terdiri atas 13 pria (47%) dan 15 wanita (53%), sehingga proporsi sampel wanita sedikit lebih besar dibandingkan pria. Berdasarkan karakteristik usia, responden paling banyak berusia 14 tahun yaitu 11 orang (39,3%). Selanjutnya usia 15 dan 16 tahun masing-masing berjumlah 3 orang (10,7%), usia 11, 13, dan 17 tahun masing-masing 2 orang (7,1%), sedangkan usia 6, 8, 10, 12, 18, dan 19 tahun masing-masing 1 orang (3,6%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian didominasi oleh kelompok usia 14 tahun.

Tabel 2. Deskriptif data variabel penelitian

Variabel	N	Max	Min	Mean \pm SD	Variance	Skewness	Kurtosis
Konsentrasi	28	18	2	7,68 \pm 4,423	19,5	0,574	-0,462
Skor performa	28	85	44	64,14 \pm 11,91	141,97	-0,191	-1,161

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2 analisis deskriptif, distribusi data variabel konsentrasi pada atlet woodball menunjukkan nilai rata-rata sebesar 7,68 dengan penyebaran data 4,423 dan varians 19,50. Rentang skor berada antara 2 hingga 18.

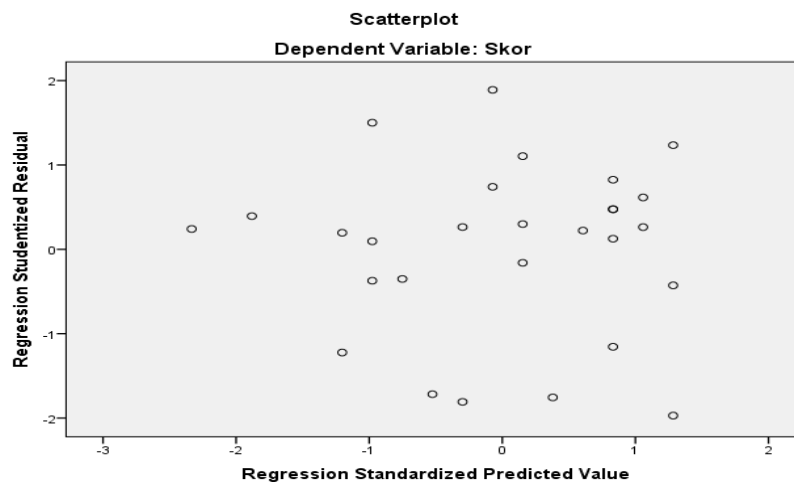
Uji normalitas residual

Tabel 3. Uji normalitas residual pada variabel penelitian

	Statistik	Df
Unstandardized Residual	0,936	28

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas residual pada tabel 3 diperoleh nilai statistik sebesar 0,936 dengan jumlah sampel (df) sebanyak 28. Karena nilai *p-value* > 0,05, maka H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa residual dalam model penelitian ini berdistribusi normal.

Uji homogenitas



Gambar 1. Scatter plot residual

Berdasarkan Gambar 1 yang menampilkan scatterplot antara Regression Standardized Residual dan Regression Standardized Predicted Value, terlihat bahwa titik-titik data menyebar secara acak baik di atas maupun di bawah garis nol serta tidak membentuk pola tertentu, seperti pola kipas, corong, maupun gelombang, dan tidak menunjukkan kecenderungan mengerucut atau melebar pada rentang nilai prediksi tertentu. Meskipun terdapat beberapa titik yang relatif menjauh dari kumpulan utama data, kondisi tersebut masih dalam batas wajar dan tidak membentuk pola sistematis.

Uji Koefisien determinasi (R^2)

Tabel 4. Nilai Koefisien determinasi (R^2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
summary	0,684	0,467	0,447	8,862

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4, menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,467. Hal ini berarti bahwa variabel independen dalam penelitian mampu menjelaskan variabel dependen sebesar 46,7%, sedangkan sisanya sebesar 53,3% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian. Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,447 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel dan sampel penelitian, kemampuan model dalam menjelaskan variabel dependen menjadi sebesar 44,7%. Sementara itu, nilai R sebesar 0,684 mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen berada pada kategori kuat.

Uji hubungan parsial

Tabel 5. Uji Hubungan Secara Parsial

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	T	Sig.	Kesimpulan
		B	Std. Error	Beta			
		1	Konstanta	78,286			
	Konsentrasi	-1,842	0,386	-0,684	-4,776	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5 uji hubungan secara parsial pada model regresi pada tabel 5, diperoleh nilai konstanta sebesar 78,286 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa konstanta signifikan. Hal ini berarti ketika nilai konsentrasi sebesar 0, maka rata-rata skor woodball yang diperoleh adalah sebesar 78,286. Pada variabel konsentrasi diperoleh koefisien regresi sebesar -1,842 dengan nilai t sebesar -4,776 dan signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi berpengaruh negatif dan signifikan terhadap skor woodball pada taraf signifikansi 0,05. Koefisien negatif mengindikasikan bahwa setiap peningkatan 1 satuan konsentrasi akan diikuti penurunan skor woodball sebesar 1,842. Dengan demikian, semakin tinggi konsentrasi peserta, maka skor yang dihasilkan cenderung semakin rendah.

PEMBAHASAN

Pada cabang olahraga yang membutuhkan akurasi tinggi seperti woodball, stabilitas kontrol perhatian menjadi faktor krusial karena performa sangat bergantung pada konsistensi gerak halus, akurasi pukulan, dan pengambilan keputusan yang tenang (Dewi et al., 2024). Woodball yang diperkenalkan oleh Ming Hui Weng di Taiwan merupakan olahraga dengan karakteristik *closed skill*, di mana lingkungan relatif stabil namun keberhasilan sangat ditentukan oleh kualitas eksekusi teknik dan kesiapan mental individu (Syafutra & Kantona, 2023). Dalam olahraga, gangguan konsentrasi dapat terjadi pada saat latihan maupun pertandingan yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan performa. Pada cabang olahraga yang membutuhkan akurasi seperti woodball, gangguan fokus dapat berdampak langsung pada kualitas pukulan, seperti gerakan yang kurang akurat, pukulan tidak sempurna, tidak tepat sasaran, bahkan bola keluar lapangan (*out of boundary*). Hal ini menunjukkan bahwa

konsentrasi merupakan komponen psikologis yang sangat krusial dalam menentukan keberhasilan eksekusi teknik (Yudha & Rachmah, 2019).

Hasil temuan dalam penelitian menunjukkan bahwa atlet woodball memiliki tingkat konsentrasi yang tergolong baik, dengan skor rata-rata sebesar 21. Berdasarkan analisis regresi, diperoleh hasil bahwa konsentrasi berpengaruh signifikan terhadap kinerja permainan ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,467 menunjukkan bahwa 46,70% variasi skor permainan dapat dijelaskan oleh tingkat konsentrasi atlet. Sementara itu, 53,30% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kemampuan teknik, pengalaman bertanding, strategi permainan, serta kondisi psikologis saat kompetisi berlangsung.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Murdaningsih & Rahayu, 2022), yang menyatakan bahwa konsentrasi memberikan kontribusi terhadap hasil ketepatan pukulan gating atlet putra UKM Woodball UNNES tahun 2019. Temuan tersebut memperkuat bahwa aspek psikologis, khususnya konsentrasi, merupakan faktor penting dalam menentukan performa atlet woodball. Namun demikian, arah hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini bersifat negatif (koefisien regresi = -1,842). Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat konsentrasi, semakin tinggi skor permainan yang diperoleh pemain. Kondisi ini dapat terjadi ketika atlet terlalu memaksakan fokus secara berlebihan. Konsentrasi yang terlalu tinggi dapat menimbulkan ketegangan otot sehingga gerakan menjadi kaku. Akibatnya, koordinasi, ritme, dan akurasi pukulan dapat terganggu, terutama saat melakukan pukulan jarak jauh maupun gating. Fahima et al., (2025) menegaskan bahwa performa optimal tidak hanya ditentukan oleh tingginya konsentrasi, tetapi juga oleh keseimbangan antara konsentrasi, teknik, dan kesiapan mental atlet. Dalam woodball, performa merupakan hasil sinergi antara konsentrasi, keterampilan teknik, penerapan taktik, serta kemampuan mengelola tekanan (Dini & Syafutra, 2021). Namun temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Yazid et al., (2016), yang melaporkan bahwa konsentrasi memiliki hubungan positif terhadap kemampuan pukulan jarak jauh.

Perbedaan hasil temuan dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh karakteristik umur sampel yang digunakan dalam penelitian yang mayoritas didominasi oleh usia 14 tahun yang secara perkembangan masih berada pada

fase remaja awal. Pada fase ini, kemampuan mengontrol emosi, kontrol perhatian, dan stabilitas fokus belum sepenuhnya matang dibandingkan dengan atlet yang lebih dewasa ataupun yang sudah lebih berpengalaman (Grossbard et al., 2009). Butler et al., (2023) menjelaskan bahwa seorang atlet yang berada pada fase remaja awal, umumnya berusia antara 13 hingga 15 tahun, cenderung memiliki kontrol emosional dan regulasi perhatian yang belum stabil. Kondisi ini dapat memengaruhi konsistensi performa serta kemampuan dalam mengambil keputusan saat menghadapi situasi bertanding. Akibat kondisi perkembangan pada usia remaja awal ini berdampak langsung pada kemampuan performa atlet di lapangan. Pada usia tersebut, kemampuan berpikir yang berkaitan dengan pengambilan keputusan dan pengendalian diri masih dalam proses berkembang. Akibatnya, ketika menghadapi tekanan saat pertandingan, respons atlet cenderung belum stabil. Mereka bisa lebih mudah gugup, terburu-buru dalam mengambil keputusan, atau kesulitan mempertahankan fokus secara konsisten dibandingkan atlet yang lebih dewasa (Pinilla-Arbex et al., 2024). Atlet pada fase usia pra remaja juga lebih mudah terdistraksi oleh faktor eksternal, seperti sorotan penonton, instruksi pelatih, maupun hasil pukulan sebelumnya. Selain itu, fluktuasi emosi yang masih tinggi pada fase ini dapat memengaruhi ritme permainan serta kepercayaan diri saat melakukan eksekusi teknik (McCarthy et al., 2013).

Selain faktor usia, pengalaman bertanding juga berperan penting dalam membentuk kematangan psikologis atlet. Atlet yang lebih sering terlibat dalam pertandingan cenderung memiliki adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan yang dihadapinya (Garrido-Muñoz et al., 2024). Mereka belajar mengelola kecemasan, mengatur napas, serta mempertahankan fokus meskipun menghadapi gangguan eksternal. Sebaliknya, atlet remaja awal yang masih minim pengalaman bertanding mungkin belum sepenuhnya mampu menerapkan strategi regulasi diri secara efektif (Zhao et al., 2024). Konsentrasi merupakan komponen psikologis yang sangat penting dalam olahraga presisi seperti woodball. Permainan ini menuntut akurasi pukulan, kestabilan ritme, serta pengambilan keputusan yang tepat, sehingga kemampuan memusatkan perhatian menjadi faktor krusial dalam menentukan performa (Fayogi, 2022). Kemampuan konsentrasi pada atlet dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal (Vitali et al., 2019). Faktor internal seperti

kualitas istirahat, pola tidur, dan asupan nutrisi sebelum latihan atau tes berkontribusi besar terhadap kesiapan kognitif atlet. Atlet yang tidur cukup, tidak begadang, dan sarapan sebelum bertanding cenderung memiliki fokus yang lebih stabil dan kondisi fisik yang lebih bugar (Gustian, 2016).

Maka disimpulkan bahwa konsentrasi memiliki peran yang signifikan dalam menentukan performa atlet woodball, khususnya pada cabang olahraga yang menuntut akurasi tinggi dan kontrol gerak yang konsisten. Meskipun arah hubungan yang ditemukan bersifat negatif secara statistik, secara substantif hasil ini tetap menunjukkan bahwa peningkatan konsentrasi berkontribusi terhadap pencapaian skor permainan yang lebih baik. Namun demikian, temuan ini juga menyoroti potensi munculnya stres mental akibat konsentrasi yang berlebihan, yang justru dapat mengganggu kinerja teknis dan kestabilan gerak atlet.

Oleh karena itu, pembinaan atlet woodball sebaiknya dilakukan secara menyeluruh. Latihan tidak hanya berfokus pada teknik dan taktik, tetapi juga perlu melibatkan latihan mental dan manajemen stres. Dengan pendekatan yang seimbang antara aspek fisik, teknik, dan psikologis, atlet dapat mencapai performa yang lebih optimal dan konsisten.

KESIMPULAN

Konsentrasi sangat diperlukan dalam olahraga woodball, dan ada banyak faktor yang memengaruhinya, baik dari dalam diri atlet maupun dari luar. Faktor internal, seperti pola istirahat dan tidur, sangat berpengaruh. Atlet perlu istirahat cukup, tidur tidak terlalu larut, dan sarapan sebelum tes konsentrasi. Dengan demikian, diharapkan mereka dapat bermain dengan baik dan merasa bugar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet woodball memiliki konsentrasi yang baik. Dari analisis data, tidak ada hasil regresi yang signifikan, tetapi p-value yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan linier yang signifikan antara konsentrasi dan hasil. R^2 sebesar 0,467 menunjukkan 46,70% variasi skor dipengaruhi oleh konsentrasi. Namun, konsentrasi berpengaruh negatif terhadap skor, artinya semakin tinggi konsentrasi, semakin turun skor. Atlet woodball memiliki konsentrasi yang sangat baik dengan skor rata-rata 21.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh atlet woodball di Tangerang Selatan, Banten, yang telah berpartisipasi sebagai subjek penelitian. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah membantu proses pengumpulan data, pelaksanaan penelitian, serta penyusunan manuskrip sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

IY berkontribusi dalam penyusunan konsep penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan penulisan manuskrip. AFR berkontribusi dalam penyusunan metodologi penelitian dan revisi manuskrip. TYM berkontribusi dalam analisis data dan interpretasi hasil penelitian. WN berkontribusi dalam pengumpulan data dan penyusunan instrumen penelitian. SN berkontribusi dalam supervisi penelitian dan validasi hasil penelitian. NP berkontribusi dalam penyuntingan manuskrip dan penyusunan daftar pustaka

PERNYATAAN PENGUNGKAPAN AI

Penulis menyatakan bahwa penelitian ini disusun, diteliti, ditulis, dan diedit tanpa bantuan teknik kecerdasan buatan (AI).

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, R., Zahraini, D. A., Wibisana, M. I. N., & Trinanda, A. (2024). Hubungan Power Lengan dan Power Tungkai Dengan Ketepatan Gating pada Atlet Woodball. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 67–75. <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v11i1.77072>
- Butler, L., DiSanti, J. S., Sugimoto, D., Hines, D. M., Del Bel, M. J., & Oliver, G. D. (2023). Apples to Oranges: Inconsistencies in Defining and Classifying Youth Sport Populations. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 33(1), 1–4. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000001038>
- Chandrasegaran, J., Azani Mustafa, W., Aminudin Jamlos, M., & Zulkarnain Syed Idrus, S. (2020). Design Woodball Line Detection and Monitoring System: A Preliminary Study. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 917(1), 12069. <https://doi.org/10.1088/1757-899X/917/1/012069>
- Choiri, M. M., Basuki, A., Yuwanda Bagus, A., Sukaridhoto, S., & Jannah, M. (2017). Design and development virtual reality athletic - Virtual imagery to train sprinter's concentration. *Proceedings - International Electronics Symposium on Knowledge Creation and Intelligent Computing, IES-KCIC 2017, 2017-Janua*, 161–166.

<https://doi.org/10.1109/KCIC.2017.8228580>

- Dewi, I. S., Saputri, D., Islam, S., Rahman, A., & Irawan, R. (2024). Psychological Foundations of Education and Learning and Their Implications for Woodball Sport. *Proceedings of International Conference on Physical Education, Health, and Sports*, 4, 409–416.
- Dewi, I. S., & Wahyudi, A. (2026). Development of Woodball Gate Using Acrylonitrile Butadiene Styrene Plastic Waste as a Conservation Effort in the Sports Environment. *Journal of Physical Education and Sports*, 15(1), 36–45.
- Dini, D. M., & Syafutra, W. (2021). Implementation of Imagery Training in Increasing parking and Gate-in Shooting Performance of Musi Rawas Woodball. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(2), 143. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i2.1473>
- Dwi Pramesti, A., Hermahayu, H., & Faizah, R. (2022). Study of identifying factors for the developing measuring instrument on the psychological readiness of athletic athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(3), 17–36. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i3.18807
- Fahima, D. F., Razali, R., Amiruddin, A., Syamsulrizal, S., Zulfikar, Z., & Abdurrahman, A. (2025). Analysis of Concentration Levels, Anxiety and Gating Strokes in Aceh-North Sumatra Pon Athletes in Aceh Province Woodball Sports in 2024. *Path of Science*, 11(1), 9001. <https://doi.org/10.22178/pos.113-31>
- Fayogi, N. Urizka. (2022). Study of the Correlation between Arm Muscle Power, Arm Length, Hand-Eye Coordination, and Concentration on Gate-In Results in Woodball. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 05(03). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i3-04>
- Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., García-Merino, S., Acebes-Sánchez, J., & Rodríguez-Romo, G. (2024). Psychological resilience, athletic experience, and competitive level of judokas. A transversal study. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1440412>
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(2), 153–166. <https://doi.org/10.1080/10615800802020643>
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa Olahraga*, 01(01), 1–11.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1994). The athlete's guide to sport psychology: Mental skills for physical people. West Point, N. Y.: Leisure Press. In *Leisure Press*.
- Kaygusuz, S. (2024). Unlocking Peak Performance: The Critical Role of Sports Psychology. *Psychology & Psychological Research International Journal*, 9(3), 1–2. <https://doi.org/10.23880/pprij-16000431>
- Maulinda, R., & Kriswantoro, K. (2019). Hubungan Motor Ability dengan Hasil Akurasi Pukulan ke Arah Gate pada Atlet Puta UKM Woodball UNNES Tahun 2018. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(1), 48–54.
- McCarthy, P. J., Allen, M. S., & Jones, M. V. (2013). Emotions, cognitive interference,

- and concentration disruption in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 31(5), 505–515. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.738303>
- Miftakhul Jannah. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Monsma, E., Perreault, M., & Doan, R. (2017). Focus! Keys to Developing Concentration Skills in Open-skill Sports. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(7), 51–55. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1340207>
- Murdaningsih, D. A., & Rahayu, S. (2022). Sumbangan Koordinasi Mata Tangan Dan Konsentrasi Terhadap Akurasi Pukulan Jarak Pendek Woodball. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(1), 15–22. <https://doi.org/10.15294/jssf.v8i1.57581>
- 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>
- Pinilla-Arbex, J., Pérez-Tejero, J., Van Biesen, D., Polo, I., Janssens, L., & Vanlandewijck, Y. (2024). Cognitive Development and Decision Making in Basketball: A Comparison between Male Players with and without Intellectual Impairment and across Different Age-Groups. *Journal of Human Kinetics*, 93, 231–243. <https://doi.org/10.5114/jhk/185430>
- Pramesti, F. A. A., & Islam, S. (2026). The relationship between self-confidence and anxiety regarding the finishing game shot results in woodball athletes. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 30, 68771. <https://doi.org/10.12775/PPS.2026.30.68771>
- Pranoto, N. W., Sari, A. P., Syaffitri, M., & Fauziah, V. (2025). Konsentrasi Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan. *Sporta Saintika*, 10(1), 127–135. <https://doi.org/10.24036/sporta.v10i1.422>
- Qodriannisa, P. (2013). Pengaruh Latihan Meditasi Otogenik Terhadap Peningkatan Konsentrasi Latihan: Suatu Eksperimen Terhadap Atlet Karate Kata Kei Shin Kan Bandung. In *Diperoleh dari http://repository.upi.edu/157*.
- Salleh, K., Harun, M., & Yazid, M. (2024). *The Impact of Self-Efficacy on Extrinsic Motivation in Malaysian Woodball Players*.
- Sugiharto, S., & Kusuma, D. W. Y. (2020). The Correlation of Arm Muscle Strength, Grip Strength, and Body Flexibility to the Results of Long Distance Shots on Woodball. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 69–75.
- Syafutra, W., & Kantona, M. E. (2023). Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Hasil Pukulan Gate in Jarak 30 M Pada Ukm Woodball Universitas PGRI Silampari. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(1), 305–311.
- Vitali, F., Tarperi, C., Cristini, J., Rinaldi, A., Zelli, A., Lucidi, F., Schena, F., Bortoli, L., & Robazza, C. (2019). Action monitoring through external or internal focus of attention does not impair endurance performance. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00535>
- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Stroke) Pada Cabang Olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 50. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.3903>

Yudha, K. A., & Rachmah, N. A. N. (2019). Kematangan Emosi Pada Atlet Woodball. In ... *Jasmani, Olahraga ...*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Yulianingsih, I., Al Ghani, M., & Nugraheni, W. (2024). Gating Training Model Using a Gating Drill Tool to Improve Gating Accuracy for Pamulang Woodball Club in South Tangerang City. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 4(3), 333–338. <https://doi.org/10.55081/jpj.v4i3.1737>

Zhao, S., Li, B., & Guo, L. (2024). The relationship between psychological resilience and competition performance of taekwondo athletes under new rules. *Environment and Social Psychology*, 9(12). <https://doi.org/10.59429/esp.v9i12.3170>

PROFIL SINGKAT

Ika Yulianingsih, S.Pd., M.Pd. lahir di Kudus pada 12 Juli 1989. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PGSD Penjas) di Universitas Negeri Semarang pada tahun 2012 dan pendidikan S2 Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang pada tahun 2015. Saat ini penulis aktif sebagai dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Jakarta. Selain aktif di bidang akademik, penulis juga memiliki berbagai prestasi nasional dan internasional pada cabang olahraga woodball.

Taufiq Yudi Mulyanto, M.Pd., lahir di Jakarta pada 9 November 1961. Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di IKIP Jakarta pada tahun 1985, pendidikan Magister Pendidikan Olahraga pada tahun 1994, serta pendidikan Doktor Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2001. Saat ini penulis aktif sebagai dosen pada Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan pengalaman mengajar pada bidang psikologi olahraga, biomekanika olahraga, manajemen olahraga, organisasi dan sistem pertandingan, serta pendidikan olahraga adaptif.

Wening Nugraheni, M.Pd., lahir di Purbalingga pada 31 Mei 1989. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 PGSD Penjas di Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2013 dan pendidikan S2 Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang pada tahun 2015. Saat ini penulis sedang menempuh pendidikan S3 Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis aktif sebagai dosen Program Studi PJKR FKIP Universitas Muhammadiyah Sukabumi sejak tahun 2015 serta memiliki pengalaman sebagai instruktur senam nasional dan juri senam aerobik dan fitness.