

HUBUNGAN KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN PASING BAWAH BOLAVOLI PADA CLUB NANGGALA SURABAYA

Sinatrya Rizqullah 'Azmi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya,
sinatryaazmi@mhs.unesa.ac.id

Mokhamad Nur Bawono

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya,
mnurbawono@unesa.ac.id

ABSTRAK

Olahraga bolavoli merupakan salah satu permainan yang menggunakan bola besar sebagai objek utama yang dimainkan secara beregu, yang terdiri dari dua regu (tim) yang saling berhadapan dengan enam orang disetiap regunya. Untuk setiap regu diberi kesempatan tiga kali sentuhan untuk mempertahankan bola di area permainan sendiri dan akan mendapatkan poin jika mampu menjatuhkan bola di area permainan lawan. Salah satu teknik yang digunakan untuk membangun serangan pada olahraga bolavoli adalah menggunakan teknik *pasing*. Selain memerlukan pasang bawah yang baik, pemain bolavoli juga memerlukan konsentrasi yang tinggi pada saat melakukan pasing bawah. Dengan harapan serangan yang telah dibangun akan memberikan poin bagi tim serta lawan sulit untuk mengembalikan bola. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi dengan ketepatan pasing bawah bolavoli pada club Nanggala Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analisis korelasi dengan sampel penelitian 12 pemain Club Nanggala Surabaya. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan 2 test, yaitu dengan menggunakan Tes *Grid Concentration Exercise* dan test pasing bawah ke dinding. Hasil pada penelitian ini dapat ditunjukkan sebagai berikut : Dari 12 sampel yang melakukan tes konsentrasi diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 10,42, nilai standar deviasi sebesar 4,441, nilai minimum sebesar 3 dan nilai maksimum sebesar 19, sedangkan tes ketepatan pasing bawah diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 56,67, nilai standar deviasi sebesar 24,246, nilai minimum sebesar 10 dan nilai maksimum sebesar 90. Analisis korelasi tes konsentrasi dan ketepatan pasing bawah adalah $r_{xy} = 0,246$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang lemah antara tingkat konsentrasi atlet Club Nanggala Surabaya dengan ketepatan pasing bawah bolavoli

Kata Kunci : tingkat konsentrasi, bolavoli, tingkat ketepatan, hubungan.

ABSTRACT

Volleyball is a game that uses a large ball as the main object that is played in teams, consisting of two teams (teams) facing each other with six people in each team. For each team, they are given the opportunity to touch the ball three times to defend the ball in their own game area and will get points if they are able to drop the ball in the opponent's game area. One technique used to build attacks on volleyball is using the technique of *pasing*. In addition to requiring a good tide, volleyball players also need a high concentration when doing bottom pass. With the hope that the attack that has been built will provide points for the team and the opponent is difficult to return the ball. The purpose of this study was to determine the relationship between concentration and the accuracy of the volleyball under the Nanggala Surabaya club. This study merupakan a quantitative study with descriptive approach correlation analysis with sample 12 players Club Nanggala Surabaya. The data collection method in this research is to use 2 tests, namely by using the *Grid Concentration Exercise* Test and the bottom pasing test to the wall. The results of this research can be demonstrated as follows: Of the 12 samples that test concentration values obtained average (*mean*) of 10.42, the value of a standard deviation of 4.441, the value of minimum of three and a maximum value of 19, while the test accuracy pasing below the values obtained average (*mean*) of 56.67, indigo i standard deviation of 24.246, score a minimum of 10 and a maximum value of 90. Analysis of the correlation test of concentration and accuracy of the bottom pair is. Thus it can be concluded that there is a relationship that is weak between the concentration level athletes Club Nanggala Surabaya with accuracy pasing under volleyball

Said Key : level of concentration, volleyball, accuracy, relationship

PENDAHULUAN

Olahraga bolavoli pertama kali diperkenalkan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physical Education*) yang bernama William G. Morgan di YMCA (Young Men's Christian Association) pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Amerika Serikat. Mulanya olahraga bolavoli dikenal dengan sebutan "mintonette". Pada awal tahun 1896, Dr. Luther Halsey Gulick (*Director of the Professional Physical Education Training School* yang sekaligus menjabat sebagai *Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA*) mengundang dan meminta William G. Morgan untuk mendemonstrasikan permainan yang telah diciptakannya di stadion kampus yang baru. Sejak saat itu permainan Mintonette berubah menjadi *Volley Ball*.

Selanjutnya olahraga bolavoli menjadi salah satu olahraga yang populer di dunia, hingga sampai pada negara kita (Indonesia). Olahraga bolavoli ini banyak dimainkan oleh banyak kalangan, baik dari kalangan perdesaan, perkotaan, bahkan sampai pada kalangan pendidikan dari SD sampai Perguruan Tinggi. Seperti pendapat Somatri dan Sujana (2009: 10) yang menyatakan bahwa "Permainan yang digemari oleh masyarakat mulai dari masyarakat perdesaan sampai masyarakat perkotaan". Tujuan dari permainan ini sangat beragam yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengisi waktu luang, sarana hiburan dan rekreasi serta untuk tujuan prestasi.

Olahraga bolavoli merupakan salah satu permainan yang menggunakan bola besar sebagai objek utama yang dimainkan secara beregu, yang terdiri dari dua regu (tim) yang saling berhadapan dengan enam orang disetiap regunya. Untuk setiap regu diberi kesempatan tiga kali sentuhan untuk mempertahankan bola di area permainan sendiri dan akan mendapatkan poin jika mampu menjatuhkan bola di area permainan lawan. Dalam olahraga bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, teknik dasar tersebut adalah *pasing*, *service*, *smash* dan *block*. Tanpa adanya penguasaan teknik dasar yang baik, permainan bolavoli tidak dapat dimainkan dengan sempurna.

Salah satu teknik yang digunakan untuk membangun serangan pada olahraga bolavoli adalah menggunakan teknik *pasing*. Kemampuan melakukan *pasing* harus dipelajari dan dikuasai secara sempurna oleh seluruh pemain bolavoli, karena setiap pemain akan melakukan *pasing* tersebut. Jika terjadi kesalahan dalam melakukan *pasing*, maka akan mengakibatkan bertambahnya poin bagi lawan. Pada saat ini permainan bolavoli modern menunjukkan bahwa *pasing* merupakan awal membangun serangan pada lawan.

Selain memerlukan *pasing* bawah yang baik, pemain bolavoli juga memerlukan konsentrasi yang tinggi pada saat melakukan *pasing* bawah. Dengan harapan serangan yang telah dibangun akan memberikan poin bagi tim serta lawan sulit untuk mengembalikan bola. Menurut Priambodo (2010: 7) menjelaskan konsentrasi adalah pemusatan pikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan manusia membutuhkan konsentrasi. Dengan konsentrasi manusia dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik.

Konsentrasi ini sangat dibutuhkan dalam dunia olahraga, salah satunya adalah saat melakukan *pasing* bawah olahraga bola voli.

Club bolavoli "NANGGALA SURABAYA" merupakan suatu club yang mempunyai banyak atlet hingga puluhan atlet yang sangat berprestasi. Pembinaan club di "NANGGALA SURABAYA" bisa di bilang sangat berkembang pesat, dimana pelatihan tersebut di mulai dari nol sampai menjadi atlet yang berprestasi yang sudah ikut kejuaraan event di Jawa Timur. Meskipun banyak kemajuan di club "NANGGALA SURABAYA" tetapi masih banyak kendala, misalnya teknik *pasing* bawah yang kurang tepat.

Mengetahui hasil dari pelatih Club Nanggala Surabaya bahwa *pasing* bawah atlet Clubnya masih belum optimal, salah satu contohnya yaitu *pasing* bawah yang rata-rata tidak tepat pada pemain satu timnya. Karena hal tersebut diharapkan atlet dapat meningkatkan kemampuan dasar dalam bermain bolavoli yang salah satunya adalah *pasing* bawah. Teknik *pasing* bawah sangat penting dikuasai karena selain sebagai awal mula membangun serangan kepada tim lawan dan juga mampu digunakan untuk menerima serangan dari tim lawan. Tingkat konsentrasi dianggap berpengaruh dalam keberhasilan melakukan ketepatan *pasing* bawah bolavoli. Oleh karena hal tersebut peneliti bertujuan untuk meneliti tentang "Hubungan Konsentrasi Terhadap *Pasing* Bawah Bolavoli Pada Club Nanggala Surabaya".

Definisi konsentrasi yang dikemukakan para ahli yang bersumber dari buku yaitu sebagai berikut:

1. Menurut Maksum (2008:153) "konsentrasi adalah suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu". Konsentrasi juga bisa bersifat menyempit, seperti orang memanah yang mengincar dan melepaskan anak panah menuju sasaran, dan juga bersifat meluas, seperti seorang pengatur serangan yang memberikan umpan kepada pemain dalam permainan sepak bola.

Definisi *pasing* bawah yang dikemukakan oleh para ahli yang bersumber dari buku yaitu sebagai berikut:

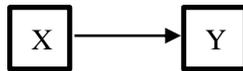
1. menurut pardijono dan hidayat (2011:20) mendefinisikan *pasing* bawah adalah " mengoperasikan bola keteman sendiri dalam satu regu dengan satu teknik tertentu". Dalam permainan bola voli, memainkan bola dengan teknik *pasing* bawah ada kalanya harus dilakukan dengan satu tangan yang mana posisi bola tidak memungkinkan dilakukan dua tangan jika bola jatuh jauh dari posisi permainan baik didepan maupun di samping kanan atau kiri. Menurut kokasi (dalam pardijono dan hidayat 2011:20), "pelaksanaan *pasing* bawah dilakukan depan badan setinggi perut kebawah".

METODE

Sesuai dengan permasalahan yang ada jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode angka untuk menguji teori tertentu (Sugiyono,2012:38). Korelasi adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi

Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pasing Bawah BolaVoli Club Nanggala Surabaya variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Faenkel dan Wallen, 2008: 328).

Desain penelitian ini yang harus dilakukan adalah observasi. Observasi kepada club nanggala surabaya untuk mendapatkan persetujuan mengenai penelitian, Setelah itu, peneliti menjelaskan kepada atlet tentang tes yang akan dilakukan. Penelitian ini melakukan dua tes, tes pertama menggunakan tes *grid conrentation* dan yang kedua tes *wall pass*. Setelah kedua tes tersebut mendapatkan data dari atlet, selanjutnya peneliti melakukan analisis data untuk mencari hubungan dari dua komponen yaitu X adalah Konsentrasi pemain dan Y adalah ketepatan pasing bawah. Semua proses pada saat pengambilan data telah diabadikan peneliti melalui kamera.



Gambar 3.1 Desain penelitian

Menurut (Arikunto 2013:173) populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua element yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitian nya merupakan penelitian populasi. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi (*Population Research*) dengan club nanggala surabaya sebagai populasi penelitian. Jumlah pemain keseluruhan 43 pemain, namun sampel yang digunakan yaitu 12 pemain yang masuk dalam tim inti.

Menurut Sugiyono (2012:148) instrument penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang di amati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

1. Tes Konsentrasi

Alat yang digunakan dalam pengukuran tingkat konsentrasi adalah menggunakan bentuk *Grid Test*. *Grid Test* ini dapat berfungsi untuk mengukur tingkat konsentrasi (Maksum, 2006: 155). Tes ini memperhatikan 2 digit angka yang terdiri dari angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan secara acak pada 10 baris x 10 kolom. Cara melakukan *Grid Test* :

- Menemukan pasangan angka dari 00, 01, 02, 03 dan seterusnya dengan secepat mungkin, secara berurutan dan tidak boleh ada satu angka yang terlewat atau terloncati.
- Jika telah menemukan pasangan angka, coret pada angka tersebut.
- Waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tes adalah 1 menit.
- Penilaian dilakukan dengan menghitung perolehan angka tertinggi yang dicapai, dikurangi dengan kesalahan yang dilakukan. Semakin tinggi nilai semakin tinggi tingkat konsentrasi.
- Sebagai variasi latihan, tes dapat dimulai angka lain urut ke atas atau ke bawah

Blangko Grid Concentration Test

Nama :
Waktu Pelaksanaan Tes :
Tempat Pelaksanaan Tes :

Tabel 3.2 Blangko Grid Concentration Test dalam Maksum (2011: 155)

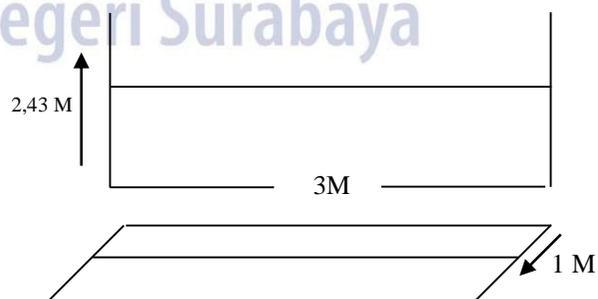
66	55	62	70	74	95	54	41	18	36
07	76	32	00	88	78	08	91	27	42
22	25	72	31	96	52	39	03	93	15
40	43	14	71	20	77	65	59	81	30
50	35	53	33	23	57	05	94	13	26
56	79	19	12	83	87	09	64	46	69
73	99	82	48	01	16	79	45	28	98
60	51	17	85	44	80	89	38	04	63
34	75	24	11	49	90	29	37	92	58
10	06	67	86	68	02	61	84	21	47

2. Mengukur ketepatan pasing bawah

Pada tes ini peserta akan melakukan pasing bawah dengan tujuan untuk mengukur ketepatan dalam melakukan pasing bawah dengan *wall volley*. Alat pengukuran atau instrumen dalam penelitian ini berpedoman pada tes ketepatan pasing bawah Brumbach 1969 (M.Yunus, 1992:205)

Pelaksanaan:

Peserta dengan membawa bolavoli ditangan, dengan posisi menghadap ke dinding sasaran dengan jarak batas antara peserta dan dinding sejauh 1 meter. setelah ada aba-aba “ya” dari petugas, bola dilambungkan ke dinding sasaran, bola dipantul-pantulkan melewati garis batas atas sasaran dengan menggunakan pasing bawah sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit. (Yunus, 1992:209)



Tes ketepatan pasing bawah Brumbach 1969 (M.Yunus, 1992:205)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan rumus mean (Erman, 2009: 139), uji normalitas (SPSS 23 for Windows), standar deviasi (Maksum, 2009: 27), dan analisis korelasi (Siregar, 2014: 338-339). Dengan menggunakan rumus tersebut peneliti dapat menganalisis data dengan valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN
HASIL

Hasil dari penelitian tentang Hubungan Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan passing bawah bolavoli pada atlet club Nanggala Surabaya yang dilaksanakan pada 22 November 2019 menurut:

1. Deskriptif Statistik

Deskriptif Statistik adalah metode yang berkaitan dengan pengumpulan dan penyajian data sehingga dapat memberikan informasi yang berguna. Berikut merupakan data yang telah dideskripsikan:

Deskriptif Statistik

	N	Min.	Max.	Mean	Deviasi
X	12	3	19	10.42	4.441
Y	12	10	90	56.67	24.246
N	12				

Data hasil deskriptif statistik yang ditunjukkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa:

- a. Dari 12 sampel yang melakukan tes konsentrasi dikategorikan lemah
- b. Dari 12 sampel yang melakukan tes ketepatan passing bawah dikategorikan baik

2. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui variabel yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak normal. Peneliti menggunakan teknik analisis *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui normalitas data yang diperoleh. Berikut merupakan hasil dari uji normalitas dari data hasil penelitian:

Penilaian	Sig.	Keterangan
X	,195	Data Berdistribusi Normal
Y	,794	Data Berdistribusi Normal

Data hasil uji normalitas yang ditunjukkan pada tabel diatas dapat diketahui ketentuan sebagai berikut:

- a. Hasil uji normalitas tes konsentrasi sebesar $0,195 > 0,05$, maka data tes konsentrasi dapat dikatakan berdistribusi normal.

- b. Hasil uji normalitas tes passing bawah sebesar $0,795 > 0,05$, maka data tes passing bawah dapat dikatakan berdistribusi normal.

3. Analisis Korelasi

Uji analisis korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* untuk mencari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Berikut tabel statistik hasil perhitungan tes konsentrasi dan tes ketepatan passing bawah :

Tabel Analisis Korelasi

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.090
	Sig. (2-tailed)		.781
	N	12	12
Y	Pearson Correlation	.090	1
	Sig. (2-tailed)	.781	
	N	12	12

Dari hasil perhitungan dan penjelasan tentang “Hubungan Konsentrasi Ketepatan Passing Bawah Bolavoli Pada Club Nanggala Surabaya” diperoleh data hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk diagram berdasarkan kategori penilaian konsentrasi dan passing bawah

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penelitian ini akan membahas dan menguraikan hasil perhitungan deskripsi data tentang “Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Passing Bawah Bolavoli Pada Club Nanggala Surabaya”. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet bolavoli, salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah konsentrasi. Menurut Mylsidayu (2014: 112) konsentrasi adalah kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada didalam suatu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan yang menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkutan paut sering membuat penampilan kacau. Terganggunya konsentrasi dapat berakibat pada penurunan performa dilapangan, misalnya berkurangnya akurasi lemparan, tendangan, tembakan atau pukulan sehingga tidak mengenai sasaran (Maksum, 2011: 154). Dalam permainan bolavoli ketepatan passing bawah menjadi salah satu faktor utama dalam membangun serangan untuk menghasilkan poin dan mencapai kemenangan.

Selanjutnya dapat diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat konsentrasi atlet dikategorikan lemah dengan nilai standar deviasi (SD) dikategorikan lemah. Sedangkan nilai rata-rata untuk ketepatan passing bawah dikategorikan baik dengan nilai standar deviasi (SD) dikategorikan baik. Dari hasil perhitungan korelasi produk momen maka didapatkan nilai r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} dikategori lemah.

Dalam penelitian relevan dari skripsi Dio Alif

Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pasing Bawah BolaVoli Club Nanggala Surabaya

Husmayaqin (2016) dengan judul “Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Hasil Sumpitan Olahraga Tradisional Pada Tim Sumpitan Kota Surabaya” menunjukkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dikategorikan baik, Sedangkan dalam skripsi Agus Dwi Pamungkas (2016) dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola pada Siswa Peserta Ektrakurikuler Sepak Bola SMPN 1 Ngaglik” menunjukkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dikategorikan baik. Sedangkan dalam skripsi “Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa dengan Ketepatan Free Throw dalam Permainan Bola Basket (Studi Pada Peserta Ektrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto Tahun Ajaran 2013/2014) menunjukkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dikategorikan baik, namun dalam penelitian ini menghasilkan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} dikategorikan lemah.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang lemah antara tingkat konsentrasi terhadap ketepatan passing bawah club nanggala surabaya dalam kategori lemah.

Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya untuk lebih dioptimalkan kembali di bagian gangguan ketika sampel melakukan tes konsentrasi, dalam penelitian ini terdapat kurang optimalnya dalam tes konsentrasi yaitu gangguan tes konsentrasi menggunakan sound system, agar lebih optimal untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan *earphone* agar lebih maksimal pada gangguan sampel dalam mengerjakan tes.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Anderson, John C, Marianne M. Jennings, D. Jordan Lowe dan Philip M. J. Reckers. 1997. The Mitigation of Hindsight Bias in Judges' Evaluation of Auditor Decisions. *Auditing : A Journal of Practice and Theory*. Vol. 16. No. 2. Fall. pp. 20-39.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. 2007. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Cholik, Toho dkk. 2013. *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2008). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Guntara, Randhyat Yudha. 2012. *Perbedaan Ketepatan Teknik Servis Atas Bolavoli Dengan Servis Bawah Bolavoli Pada Peserta Ektrakurikuler Bolavoli Putra Smp N 2 Pakem Sleman Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/suara-terlalu-keras-merusak-tingga/>
- Koesyanto, Herry. "Belajar Bermain Bola Voli." *Jakarta: Universitas Terbuka* (2003).
- Kurikulum, Pusat Pengembangan, Sarana Pendidikan Balitbang Pendidikan, and Kebudayaan Depdiknas. "Hasil Evaluasi Kurikulum 1994 Sekolah Dasar." (1999).
- Maulana, Muhammad Ihsan dan Surdiniaty Ugelta. 2017. *Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Ketepatan Servis Atas Pada Cabang Olahraga Bola Voli*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, Vol. 1: hal. 16-22.
- Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mylsidayu, Apta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Nideff er, R. M. (2000). Building a psychological profile of Olympic medalists and World Champions. Retrieved 24. 10. 2009 from the Enhanced Performance Systems: <http://www.epstais.com/articles/building.php>
- Nusufi, Maemun. 2016. *Melatih Konsentrasi dalam Olahraga*. *Jurnal Vol.15 (2): hal. 54-61*.
- Ongko, N., dan Jannah, M. (2016). Pengaruh Mind Control Training Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Putri UKM Bola Voli Unesa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume 05 Nomor 1.
- Pamungkas, Agus Dwi. 2016. *Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Siswa Peserta Ektrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Ngaglik*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Perdananto, Aditya Bayu. *Analisis Gerak Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli (Suatu Tinjauan Anatomi, Fisiologi, dan Biomekanika)*. Diss. Universitas Negeri Semarang, 2011.
- Priambodo, A. dkk. 2010. *Pengembangan Model Pelatihan Konsentrasi Untuk Meningkatkan Prestasi Atlet Bulutangkis*. Laporan Penelitian. Surabaya. Kementerian Pendidikan Nasional Republik Indonesia: Unesa.
- Santrock, John. "W. 2011." *Educational psychology* (2010).
- Schmid, A.B. And Peper, E. (2001). *Mental preparation for Optimal Performance in Rhythmic Gymnastic. Keterampilan konsentrasi dalam olahraga*, dalam [Http://jurnal2\(3\).pdf](http://jurnal2(3).pdf) diakses tanggal 9 Agustus 2015.
- Siregar, S. (2014). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Somantri, H., and A. Sujana. "Permainan Net." *Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang* (2009).
- Sugiyono, Prof. "DR.(2007). "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D". *CV. Pustaka Setia. Bandung*.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Bisnis, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 18.
- Supranto, 2001. *Statistik Teori dan Aplikasi*. Erlangga Jakarta.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi Universitas*

Negeri Surabaya. Surabaya: Unesa
University Press.

Weinberg, R.S. & Gould, D., 2010. *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Wicaksono, Puput, 2013. *Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting Under Basket (Studi Pada Atlet Putra Klub Bolabasket Guardians Tuban).* Jurnal tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

