

## HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN *LONG PASSING* PEMAIN FAJAR FC

**Syaifuddin Zummah**

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

**Achmad Widodo**

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

### Abstrak

Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet dalam sebuah pertandingan olahraga. Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan tingkat konsentrasi dalam mengaplikasikan keterampilan teknik dalam bertanding. *Long passing* merupakan teknik mengumpan jarak jauh yang sering digunakan dalam serangan cepat (*counter attack*) pada pertandingan sepak bola. Keberhasilan teknik *long passing* bergantung pada ketepatan pada objek yang dituju, sehingga membutuhkan konsentrasi dalam melakukannya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan *long passing*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode korelasional. Jumlah sampel 15 orang dipilih menggunakan metode populasi *sampling* pada pemain Fajar FC. Instrumen tes konsentrasi menggunakan blangko *gird concentration test*, sedangkan tes *long passing* menggunakan instrumen tes yang dikembangkan Bobby Charlton. *Mean* hasil analisa deskriptif pada tes konsentrasi adalah 9,5, sedangkan *mean* hasil tes *long passing* sebesar 44,9. distribusi data menunjukkan nilai *sig* pada data tes konsentrasi dan *long passing* lebih besar dari 0,05 sehingga data penelitian memiliki distribusi normal. Hasil uji korelasi *Pearson product moment* antara tingkat konsentrasi dengan hasil ketepatan *long passing* sebesar 0,192. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi terhadap ketepatan *long passing* pemain Fajar FC memiliki hubungan yang sangat lemah.

**Kata Kunci** : Sepak bola, konsentrasi, *long passing*

### Abstract

*Concentration is one of the factors that influence the performance of athletes in a sporting match. Football is a sport that requires a degree of concentration in applying technical skills in competition. Long passing is a long-distance baiting technique that is often used in fast attacks (counter attacks) in soccer matches. The success of the long passing technique depends on the accuracy of the intended object, so it requires concentration in doing so. The purpose of this study was to determine the relationship of the level of concentration with the accuracy of long passing. This type of research is quantitative descriptive with correlational methods. The number of samples 15 people were selected using the population sampling method on the FC Fajar players. The concentration test instrument uses a blank gird concentration test, while the long passing test uses a test instrument developed by Bobby Charlton. The mean of the results of the descriptive analysis on the concentration test was 9.5, while the mean of the results of the long passing test was 44.9. Data distribution shows the value of sig in the concentration test data and long passing is greater than 0.05 so that the research data has a normal distribution. Pearson product moment correlation test results between the level of concentration with the results of the accuracy of long passing of 0.192. Correlation test results show that the level of concentration on the accuracy of long passing Fajar FC players has a very weak relationship.*

**Keywords**: Football, concentration, *long passing*

## PENDAHULUAN

Konsentrasi atlet memiliki peranan penting pada sebuah pertandingan atau saat melakukan aktivitas olahraga (Gustian, 2019). Pada saat bertanding atau melakukan aktivitas olahraga melibatkan perpaduan kemampuan fisik dan olah berpikir dalam menyelaraskan sebuah gerakan (Agus, 2013). Konsentrasi merupakan unsur yang paling penting dalam mencapai kesuksesan dalam penampilan seorang atlet (Moran, 2009). Penelitian Zahedi (2011) menunjukkan bahwa fokus perhatian atlet secara signifikan mempengaruhi penampilan. Selanjutnya penelitian Kusnanto (2012) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kemampuan *shooting* bola basket dengan tingkat konsentrasi.

*Long passing* merupakan teknik mengumpan bola kepada anggota tim dalam proses serangan *open play* atau serangan balik cepat (*counter attack*). Umpan *long passing* yang tepat dan akurat memudahkan penerima untuk melanjutkan serangan. Umpan *long passing* sangat efektif untuk melakukan serangan balik dan memiliki kemungkinan kecil digagalkan oleh lawan (Mahbudi, 2016). Penelitian Amin (2018) menunjukkan bahwa akurasi *long passing* paling efektif menggunakan kaki bagian dalam dibandingkan kaki bagian luar dan punggung kaki. Beberapa faktor dapat mempengaruhi tingkat ketepatan tendangan *long passing*, salah satunya adalah konsentrasi. Penelitian Febrianto (2016) menunjukkan bahwa ketepatan tendangan *long passing* sangat dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi pemain.

Tekanan psikologis dalam suatu pertandingan dapat mengganggu performa pemain bahkan permainan tim dalam menjalankan strategi pelatih. Tekanan tersebut berupa sorakan penonton, alunan musik yang keras, kata-kata menyakitkan dari pelatih atau penonton sehingga mengganggu fisik dan psikis pemain (Nusufi, 2016). Penelitian Febrianto (2016) menunjukkan bahwa kontribusi tingkat konsentrasi pada ketepatan *long passing* sebesar 23,1% pada atlet porprov Jombang, sehingga untuk memperbarui dunia keilmuan, perlu dilakukan penelitian serupa pada sampel lain.

Fajar FC merupakan salah satu klub amatir dalam liga amatir di kabupaten Lamongan. Pada musim 2016-2017, Fajar FC mendapatkan gelar liga, sedangkan pada musim berikutnya, tim ini mendapat juara 2. Hasil evaluasi tim adalah para pemain sering kehilangan konsentrasi pada 20 menit menjelang akhir pertandingan. Hasil evaluasi tersebut adalah hasil analisa pertandingan dengan indikator banyak peluang mencetak gol yang terbuang dan akurasi umpan antar pemain menurun, sehingga bola dapat dikuasai lawan.

Berdasarkan urain masalah tersebut, perlu dilakukan penelitian mengenai “hubungan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan *long passing*”

## METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan metode korelasional. Hal ini dipilih karena tujuan penelitian adalah untuk mengetahui kontribusi hubungan antara tingkat konsentrasi dengan hasil ketepatan *long passing*. Populasi penelitian diambil dari pemain Fajar FC dengan jumlah sampel 15 orang, dipilih melalui metode total *sampling*, artinya semua pemain dalam klub dilibatkan mengikuti penelitian sebagai evaluasi pelatih dalam memperbaiki tingkat konsentrasi dengan ketepatan *long passing*.

Pengumpulan data melalui metode tes menggunakan blangko *grid concentration* untuk mengukur tingkat konsentrasi, sedangkan untuk mengukur ketepatan *long passing* menggunakan tes *long passing* yang dikembangkan oleh Bobby charlton. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS yang meliputi analisa deskriptif (*mean* dan *standar deviasi*), uji normalitas (*shapiro wilk*), dan uji korelasi *pearson product moment*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data hasil penelitian dianalisis dengan analisa deskriptif yang meliputi *mean*, standar deviasi, dan variasi.

**Tabel 1. Deskripsi statistik tes pengukuran**

	N	Mean	SD	Variance
Konsentrasi	15	9,5	3,74	13,98
<i>Long passing</i>	15	44,9	3,53	12,43

Berdasarkan tabel 1, didapatkan *mean* hasil pengukuran tes konsentrasi sebesar 9,5 dengan *standar deviasi* 3,74. Sedangkan *mean* hasil tes *long passing* sebesar 44,9 dengan *standar deviasi* 3,53.

### Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Apabila nilai *Sig* dari hasil tes *Kolmogorov-smirnov* lebih besar dari 0,05, maka data berdistribusi normal dan sebaliknya

**Tabel 2 Uji normalitas tes pengukuran**

	Kolmogorov-smirnov	Sig. (2-tailed)	Distribusi data
Konsentrasi	,843	,476	Normal
Long passing	,689	,729	Normal

Berdasarkan tabel 2, nilai Sig tes pengukuran konsentrasi dan long passing lebih besar dari 0,05, sehingga data hasil pengukuran berdistribusi normal.

### Uji Hipotesis

Hasil pengukuran tes konsentrasi dan long passing dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis statistik korelasi *pearson product moment* (r).

**Tabel 3 Uji korelasi**

	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Konsentrasi – ketepatan long passing	,192	0,493

Berdasarkan tabel 3, nilai sig lebih besar dari 0,05 (0,493 > 0,05) menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan long passing dengan nilai korelasi sebesar 0,192 (19,2%) yang memiliki klasifikasi sangat lemah.

### Pembahasan

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan long passing pemain Fajar FC yang sangat lemah ( $r = 0,192$ ). Artinya keterkaitan tingkat konsentrasi dan long passing memiliki hubungan yang saling mempengaruhi hanya 19,2% dan 80,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Mean tingkat konsentrasi pemain sebesar 9,5 adalah kategori nilai yang sangat rendah. Selisih perbedaan mean tingkat konsentrasi dengan penelitian sebelumnya, Febrianto (2016) adalah 14,37. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi pemain Fajar FC sangat rendah. Apabila dihitung antara hasil angka yang ditemukan dengan waktu pelaksanaan tes, maka dalam 6 detik, pemain fajar FC hanya menemukan 1 angka. Pada mean hasil tes tendangan long passing, pemain fajar FC mengumpulkan nilai sebesar 44,9 dalam empat kali percobaan tendangan. Artinya hasil setiap percobaan tendangan long passing hanya menghasilkan nilai 10 atau jatuh pada bidang terluar.

Hubungan antara konsentrasi dan ketepatan long passing sebesar 19,2%, sehingga 80,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian Agustiardi (2019) menunjukkan bahwa kemampuan long passing

dipengaruhi oleh kekuatan ekstensi otot tungkai, dan kelentukan otot panggul. Hasil penelitian membuktikan bahwa kekuatan ekstensi otot tungkai dan kelentukan otot panggul memberikan kontribusi yang berbanding lurus, artinya semakin tinggi nilai kekuatan ekstensi otot tungkai dan kelentukan otot panggul, maka hasil kemampuan long passing akan semakin tinggi. Penelitian ini menggunakan instrumen tes long passing dengan menendang bola sejauh-jauhnya, artinya tolak ukur kemampuan long passing bukanlah ketepatan hasil long passing, melainkan power dari kemampuan long passing. Temuan hasil penelitian ini sangat berguna bagi seorang kiper dalam meningkatkan kemampuan long passing agar hasil tendangan long passing langsung menuju pertahanan lawan.

Penelitian Amin (2018) membuktikan tingkat ketepatan hasil long pasang berdasarkan perkenaan kaki dengan bola. Penelitian ini membandingkan perbedaan pengaruh ketepatan long pasang menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki. Instrumen tes long passig yang digunakan adalah instrumen tes long passing Bobby Charlton dengan nilai validitas 0,845 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,910. Hasil menunjukkan bahwa ketepatan hasil tendangan long passing paling efektif adalah menggunakan kaki bagian dalam. Menurut Amin (2018), prinsip menendang long passing meliputi: tumpuan kaki, kaki yang dominan dalam melakukan tendangan (kanan/ kiri), gerakan ayunan kaki, pandangan mata, bagian bola yang ditendang, bagian kaki yang melakukan tendangan dan sikap badan setelah menendang. Dalam sebuah pertandingan, keterampilan teknik bergantung juga pada performa fisik. Apabila performa fisik mengalami kelelahan, maka keterampilan teknik sebagus apapun tidak akan berguna dan memudahkan lawan untuk merebut bola.

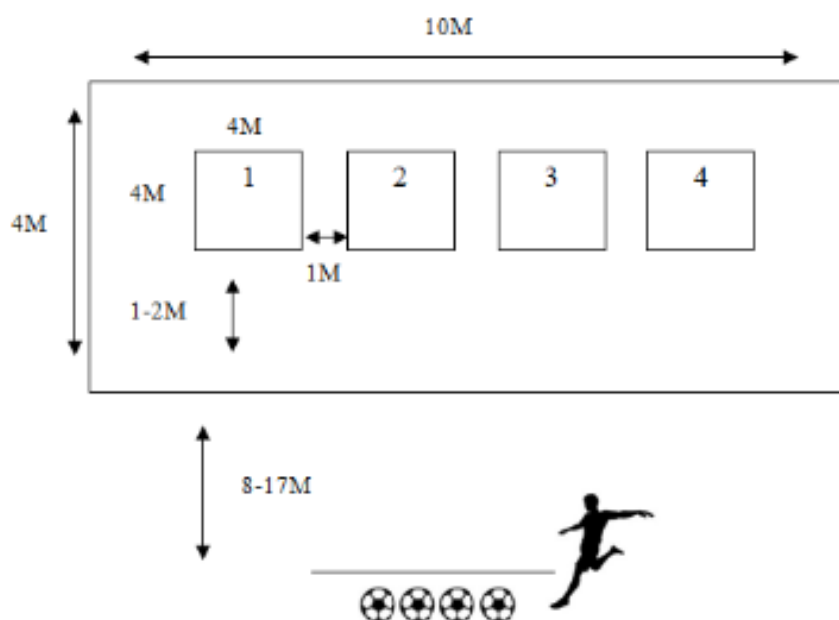
Upaya meningkatkan keterampilan teknik long passing dibuktikan dalam penelitian Mahbudi (2016), Hidayat (2017), dan Mubarak (2019). Penelitian Mahbudi (2016) mengembangkan model latihan long pass control pada kelompok usia 14 – 16 tahun di SSB Mitra Jaya, kota Malang. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan model latihan dengan metode deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner angket terhadap model latihan long passing yang diinginkan dan melewati beberapa tahapan uji dari ahli sepak bola, pelatih olahraga, media, uji coba kelompok kecil dan besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan long pass control dinyatakan layak digunakan sebagai model latihan long passing pada kelompok usia 14 – 16 tahun. Selanjutnya penelitian Hidayat (2017) memberikan intervensi media bantu sasaran gawang dan simpai untuk meningkatkan ketepatan long passing pada SSB Persopi kelompok usia

13 – 15 tahun. Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan analisa uji pengaruh (*t-test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa media bantu gawang memberikan pengaruh sebesar 11, 538% dan sampai memberikan pengaruh sebesar 17,877% dengan nilai selesai *post test* sebesar 6,67.

Penelitian Mubarak (2019) memberikan intervensi latihan *long passing* menggunakan sasaran berurutan untuk meningkatkan ketepatan *long passing*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen

dengan metode *pre test post test* dengan analisa uji *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap ketepatan hasil *long passing*. Instrumen tes *long passing* menggunakan instrumen tes *long passing* Bobby Charlton. Instrumen ini menilai ketepatan hasil *long passing* dengan memberikan empat sasaran dengan skor masing-masing sasaran memiliki nilai yang berbeda-beda.

Gambar 3. Ilustrasi model latihan *long passing* sasaran berurutan



Gambar 3 menunjukkan skema model latihan dengan sasaran berurutan. Terdapat 4 sasaran yang ditempatkan secara berjajar menyamping dengan jarak 1 meter. Luas tiap sasaran adalah 2 meter persegi dan berbentuk persegi. Jarak bola dengan sasaran yaitu 8-19 meter. Intervensi dengan objek sasaran berurutan memberikan stimulus pada sampel untuk memperkirakan arah jatuhnya bola agar sesuai sasaran. Hal ini sesuai dengan prinsip instrumen tes *long passing* Bobby Charlton yang memberikan penilaian pada hasil *long passing* berdasarkan jatuhnya bola dalam bidang sasaran.

Penelitian Febrianto (2016) menunjukkan bahwa 76,9% ketepatan *long passing* dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menandakan bahwa tingkat konsentrasi bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi ketepatan *long passing* pemain Fajar FC, sehingga dua variabel yang diteliti dalam penelitian ini memiliki hubungan yang sangat lemah. Penelitian Anindhika (2016) membuktikan tingkat konsentrasi pada hasil ketepatan *long passing* tendangan sudut. Hasil

menunjukkan bahwa kontribusi tingkat konsentrasi pada hasil ketepatan *long passing* tendangan sudut sebesar 55,3% dan 54,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Dua penelitian tersebut memberikan perbedaan kontribusi konsentrasi terhadap hasil ketepatan *long passing*. Artinya setiap hasil ketepatan *long passing* dapat dipengaruhi berbagai faktor dan tidak bersifat mutlak dalam jangka waktu tertentu.

Penelitian Sin (2020) memberikan norma untuk menilai tingkat konsentrasi dengan lima kategori.

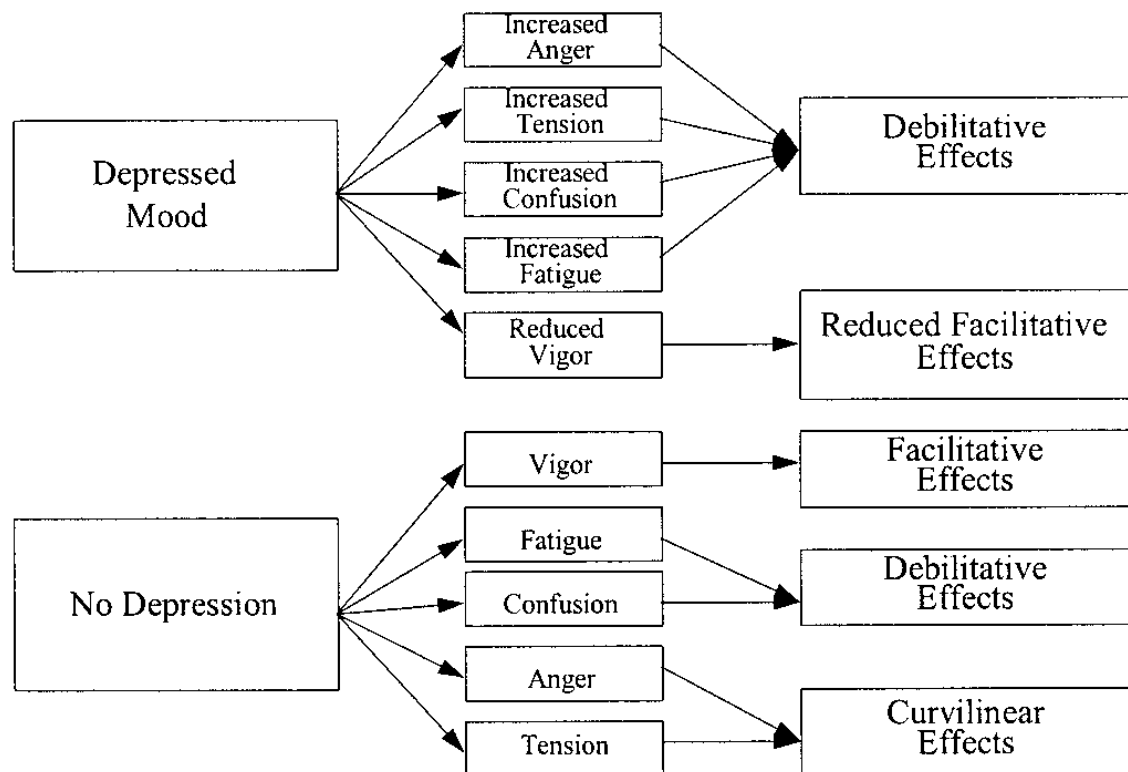
Tabel 1. Norma *grid concentration test* (Sin, 2020)

Nilai	Kategori
> 21	Sangat bagus
16 – 20	Bagus
11 – 15	Cukup
6 – 10	Kurang
<5	Kurang Sekali

Berdasarkan tabel 1, kategori sangat baik menempatkan nilai 21 pada hasil *grid concentration test*. Artinya dalam mencapai satu skor, sampel membutuhkan waktu 3 detik. Apabila dihitung, dalam kategori norma pada tabel 1, maka kecepatan sampel kategori sangat baik hingga kurang sekali secara berurutan memiliki kecepatan 3,4,6,10, dan 12 detik dalam menemukan angka pada *grid concentration test*. Pada penelitian ini, *mean* hasil

tes konsentrasi adalah sebesar 9,5. Berdasarkan tabel 1, tentang norma tes konsentrasi, maka tingkat konsentrasi pada permai Fajar FC masuk dalam kategori kurang.

Penelitian Lane (2004) membuktikan pengaruh suasana hati (*mood*) terhadap tingkat konsentrasi sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi performa seseorang dalam pertandingan.



Gambar 4. Skema prediksi performa atlet dari pengaruh suasana hati

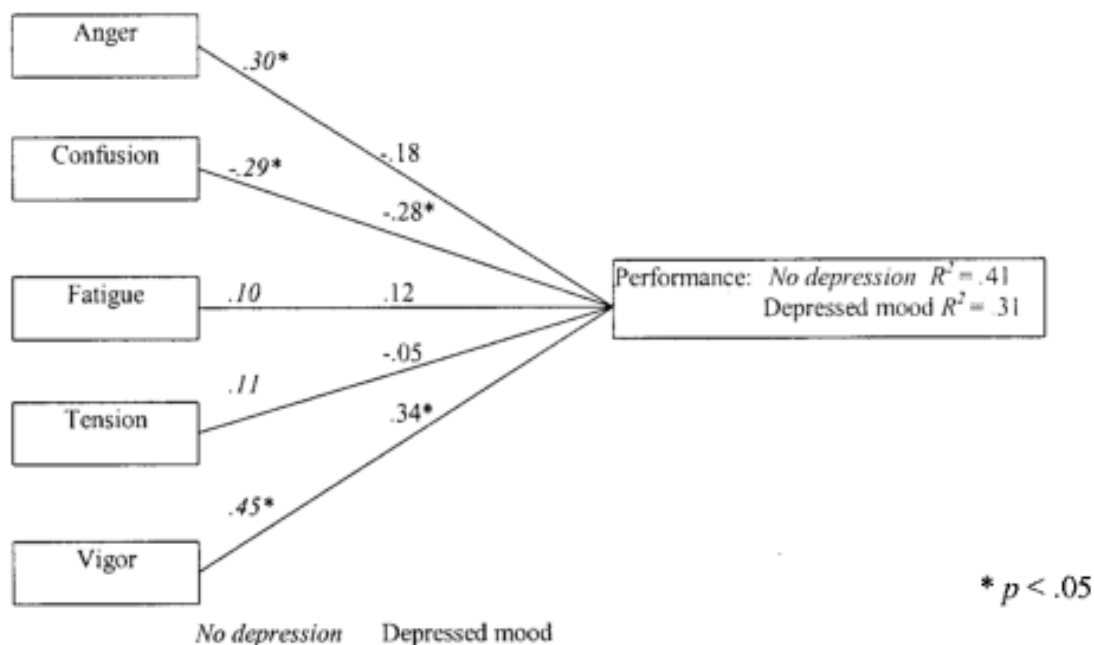
Lane (2004) berusaha menggambarkan bahwa mayoritas pengaruh tes konsentrasi pada *grid concentration test* bukanlah pengaruh keterampilan fisik dan teknik, tetapi lebih kepada suasana hati. Penelitian Lane menunjukkan bahwa ada lima kategori suasana hati yang mempengaruhi kinerja konsentrasi, yaitu: tingkat emosi, ketegangan, kelelahan, kebingungan dan semangat. Pengukuran tingkat suasana hati menggunakan instrumen tes *The Brunel Mood Scale* (Brums') untuk mengukur lima kategori suasana hati di atas. *The Brunel Mood Scale* (Brums') merupakan tes dengan 24 jenis suasana hati dengan lima kategori pertanyaan tentang deskripsi respons "apa yang anda rasakan sekarang?" (Lane, 2004)

	No depression		Depressed mood	
	M	SD	M	SD
Anger	45.1	2.19	55.94	10.76

Confusion	44.15	4.99	52.04	9.55
Fatigue	43.43	7.48	47.07	8.54
Tension	47.67	7.71	56.08	13.07
Vigor	52.33	11.93	51.76	10.93
Performance	53.26	8.26	45.45	8.21

Gambar 5. Hasil deskriptif tes Brums'

Pada gambar 5, menunjukkan hasil deskriptif dan hasil korelasi antara lima kategori suasana hati terhadap performa sebelum melakukan *grid concentration test*. Pada hasil deskriptif, 44% menunjukkan suasana hati yang tertekan sebelum melakukan tes konsentrasi sedangkan 56% lainnya tidak. Sehingga hasil nilai tes Brums' menunjukkan bahwa kelompok *on depression* memiliki hasil yang lebih bagus daripada kelompok *depression*



Gambar 6. Prediksi performa dari suasana hati (Lane, 2004)

Gambar 6 menunjukkan bahwa 41% performa sebelum tes konsentrasi dipengaruhi oleh tingkat emosi, kebingungan, dan semangat pada kelompok *no depression*. Sedangkan pada kelompok *depressed Monod* menunjukkan bahwa 31% performa sebelum tes konsentrasi dipengaruhi oleh tingkat kebingungan dan semangat.

Relationship	$\chi^2$
Anger-performance	10.6
Confusion-performance	0.03
Fatigue-performance	0.63
Tension-performance	1.4
Vigor-performance	0.53

Gambar 7. Analisa *manova* Brums (Lane, 2004)

Gambar 7 menunjukkan analisa *manova* pada kelompok *no depression* dan *depressed mood* pada lima

kategori suasana hati. Hasil uji menunjukkan bahwa tingkat emosi memiliki keterkaitan yang berbanding lurus dengan tingkat performa sebelum melakukan tes konsentrasi. Hal ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi hasil tes konsentrasi adalah tingkat emosi dari sampel yang digunakan.

Penelitian Abdullah (2016) membuktikan peran faktor psikologi pemain terhadap performa dalam bertanding. Penelitian ini membantu membantu memprediksi faktor psikologi yang meliputi motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, mental, tekanan psikologis, konsentrasi dan kemampuan kognitif pada performa pemain. Temuan penelitian memberikan pengaruh pada pengembangan kapasitas pemain dalam meningkatkan performa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh PSIS-R-5 yang berisi 7 jenis faktor psikologis yaitu motivasi, kepercayaan diri, kontrol kecemasan, mental, tekanan psikologis, konsentrasi dan kemampuan kognitif selama 8 pekan.

Variable	B	β	SE	t	p
Performance	555.03	-	541.76	1.02	0.326
Motivation	196.30	0.36	94.18	2.08	0.059
Confidence	84.70	0.40	43.63	1.94	0.076
Anxiety Control	47.88	0.47	26.36	1.82	0.094
Mental Preparation	51.16	0.32	24.25	2.11	0.057
Team Emphasis	35.29	0.19	39.00	0.91	0.383
Concentration	25.52	0.19	31.05	0.82	0.427
Cognition	33.00	0.30	23.24	1.42	0.181

Note: R= .948, R<sup>2</sup>= .898, AdjustedR<sup>2</sup>= .839, F/ (df) =15.11(7), p >0.05

Gambar 8. Hasil uji regresi berganda pada 7 jenis faktor psikologi terhadap performa

Gambar 8 menunjukkan hasil uji regresi berganda pada 7 jenis faktor psikologi terhadap performa atlet. Hasil uji membuktikan bahwa 7 faktor psikologis memberikan prediksi terhadap performa atlet sebesar 90% ( $R_2:0.898$ ). Namun prediksi tersebut tidak

menjelaskan 7 faktor psikologi mana yang spesifik dapat meningkatkan performa atlet. Selanjutnya, dilakukan uji korelasional terkait dengan masing-masing faktor psikologi terhadap performa atlet.

Variable	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
performance	1.00	0.57*	0.14*	0.89*	0.71*	0.65*	0.77*	0.42*
motivation	0.57*	1.00	0.26	0.51	0.36	0.18	0.40	0.00
confidence	0.14*	0.26	1.00	0.15	0.31	0.47	0.16	0.72
anxiety control	0.89*	0.51	0.15	1.00	0.58	0.72	0.83	0.44
mental preparation	0.71*	0.36	0.31	0.58	1.00	0.61	0.73	0.45
team emphasis	0.65*	0.18	0.47	0.72	0.61	1.00	0.76	0.65
concentration	0.77*	0.40	0.16	0.83	0.73	0.76	1.00	0.35
cognition	0.42*	0.00	0.72	0.44	0.45	0.65	0.35	1.00

Note: \* Significant  $p < 0.05$

Gambar 9. Hasil uji korelasional pada 7 jenis faktor psikologi terhadap performa

Gambar 9 menunjukkan hasil uji korelasional pada 7 jenis faktor psikologi terhadap performa. Motivasi memberikan pengaruh sebesar 57%, tingkat percaya diri 14%, kecemasan 89%, mental 71%, tekanan psikologis dari tim 65%, konsentrasi 77%, dan kemampuan kognitif 77%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap faktor psikologi memiliki keterkaitan terhadap peningkatan performa atlet, namun hasil tersebut tidak memberikan jaminan terhadap peningkatan performa atlet.

Tingkat konsentrasi dapat dipengaruhi oleh kehilangan fokus perhatian karena adanya faktor pengganggu baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi: atlet memikirkan kejadian yang telah terjadi atau memikirkan kejadian yang akan datang, ada tekanan hal tertentu, berpikir tentang gerak tubuh, kelelahan, dan kurangnya motivasi. Faktor internal yang dipaparkan merupakan 7 jenis faktor psikologi yang telah dipaparkan oleh Abdullah (2016). Sedangkan faktor eksternal meliputi: gangguan visual dan audio yang diterima saat bertanding seperti sorakan penonton serta perlakuan lawan bertanding yang terkadang melakukan teknik berbahaya seperti: *sliding teckel*, sehingga menimbulkan emosi dan memecah konsentrasi. (Weinbert, 2011). Tingkat emosi memiliki dua sisi yang berbeda, dapat berpengaruh pada hal yang positif atau negatif. Emosi dalam hal positif dapat berupa adanya tambahan semangat untuk memenangkan pertandingan atau semangat untuk tampil menjadi pemenang. Sedangkan emosi dalam hal negatif berupa adanya inisiatif untuk mencelakai lawan sehingga fokus bertanding berubah (Lane, 2004).

Upaya meningkatkan konsentrasi dapat dilakukan dengan cara mengatur olah pernafasan saat bertanding, menggunakan stimulasi motivasi berlatih ke dalam pertandingan, dan penggunaan bahasa isyarat antar

pemain (Wethner, 2002). Upaya mengatur pernafasan adalah usaha untuk pemain untuk menunda kelelahan yang berpeluang merusak konsentrasi. Stimulasi motivasi berlatih merupakan implementasi pada saat bertanding dengan menganggap bahwa pertandingan merupakan latihan yang biasa dilakukan. Bahasa isyarat yang digunakan biasanya berupa kode tangan atau suara yang mudah dipahami antar pemain dalam satu tim. Selanjutnya, menurut Nasufi (2016), upaya meningkatkan konsentrasi dapat dilakukan melalui berlatih dengan adanya gangguan (*distraction*) yang dapat dilakukan secara personal, Menggunakan bahasa isyarat (*use cue word*) dengan membuat kesepakatan tertentu pada pemain dalam satu tim terkait kondisi yang perlu disikapi, tidak menggunakan kemampuan berpikir dalam menilai (*employ nonjudgement thinking*) artinya pemain tidak perlu memikirkan bagaimana bola dapat masuk ke gawang lawan tetapi lebih kepada bermain menikmati pertandingan, berkegiatan atau berlatih secara disiplin (*establish routine*), Berlatih koordinasi gerak mata dengan anggota tubuh yang lain (*practice eye control*) seperti melakukan latihan *passing* antar pemain, dan tetap fokus setiap saat (*stay focused in the present*).

## PENUTUP

### Simpulan

Terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan *long passing*, namun memiliki hubungan yang sangat lemah.

### Saran

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan tingkat konsentrasi dengan ketepatan *long passing* dengan menggunakan instrumen tes dengan validitas dan reliabilitas yang tinggi dan dilakukan dalam jumlah sampel penelitian yang besar. Selain itu faktor

pengaruh yang terkait dengan perubahan peningkatan long passing harus diperhitungkan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, MR., Rabi MM., Ahmad Bisyr HMB., Norlaila AK., Pathmanathan KS. 2016. *Role Of Psychological Factors On The Performance Of Elite Soccer Players*. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 16(1): 170-176
- Agus Supriyanto & Lismadiana, 2013. *Penggunaan Metode Hipnoterapi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Saat Start Dalam Renang*. Jurnal iptek olahraga, Volume 15 nomor 2.
- Agustiardi, Atradinal, dan Ridho Bahtra. 2019
- Amin, Hary Muhammad. 2018. *Perbandingan Akurasi Long Pass Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, Dan Punggung Kaki Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi Tahun 2018*. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani 2018
- Anindhika, Asta Bangun. 2016. *Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Passing Lambung Saat Melakukan Tendangan Sudut Pada Pemain SSB Mitra Surabaya U-14*. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol. 5 (2): 35-40.
- Febrianto, Bagus A. 2016. *Hubungan Tingkat Konsentrasi terhadap Ketepatan Menendang Bola (Long Passing) bagi Pemain Sepak Bola Porprov Jombang*. Jurnal Kesehatan Vol. 6 (2): 83-91
- Gustian, Uray. 2019. *Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi dalam Menunjang Penampilan Atlet*. Pontianak: Universitas Tanjung Pura
- Hidayat, Arif. 2017. *Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran Gawang Dan Simpai Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Long passing (Long Pass) Pada Siswa SSB Persopi ELTI Kelompok Umur 13-15 Tahun*. Skripsi: UNY
- Kusnanto, Setyo Aji, Sutardji, & Said Junaidi, 2012. *Kemampuan Memasukkan Bola Ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi*. Journal of sport sciences and fitness, Volume 1 (1) (2012).
- Lane, Andrew M., Peter Terry, Chritopher J. B., and Matthew Stevens. 2004. *Monod and Concentration grid Performance: Effects of Depressed Mood*. International Journal of Sport and Exercise Psychology. Vol. 2: 133-145
- Mahbudi, rizalul dan Sapto Adi. 2016. *Pengembangan Model Latihan Long Pass Control dalam Permainan Sepak bola untuk Siswa Usia 14-16 Tahun di Sekolah Sepakbola Mitra Jaya Soccer Kota Malang*. Vol 1 (1), 75-89
- Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya
- Moran, A., 2009. Attention in sport. In: S. D. M. & S. Hanton, ed. *Advances in applied sport psychology: A Review*. Oxon: Routledge.
- Mubarok, RRS, Abdul N., Haikal M. 2019. *Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola*. Journal of SPORT Vol. 3 No. 2 Desember 2019.
- Nusufi, Maemun. 2016. *Melatih Konsentrasi dalam Olahraga*. Jurnal Olahraga. Vol 15 (2), 54-61
- Sin, Tjung Haw dan Marjan Aprinanda. 2020. *The Impact Of Concentration Toward Soccer Player Shooting Ability Of Soccer School Batuang Taba Padang City*. International Journal of Research in Consuling and Education. Vol. 4(1): 35-39
- UNESA. 2000. *Pedoman Penulisan Artikel Jurnal*, Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.
- Weinbert, R. S. & Gould, D.. 2011. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetic.
- Werthner, P., 2002. *The Nature Of Effective Concentration Before And During A High Performance Event*. Journal of Excellence, Issue No. 6.
- Widodo, Achmad. 2011. *Uji Validitas dan Reabilitas Tes Teknik Shooting dan Long Passing Untuk Pemain Sepakbola Usia 18-23 Tahun*. Makalah Prosiding Seminar Nasional Sport Science Literacy. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK Unesa.
- Zahedi, H., Shijahe, M., & Sadeghi, H., 2011. *Effect of focus of attention and skill level on basketball free-throw shot under psychologycal pressure*. World Applied Science journal, Volume 13 (5).