

**KONTRIBUSI KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN  
PUKULAN *JUMPING SMASH* PADA BULUTANGKIS  
(Studi pada Atlet Putra Usia 16-20 Tahun PB. Citra Raya Unesa Surabaya)**

**JURNAL**



**UNESA**  
**Universitas Negeri Surabaya**

**Bayu Akbar Harmono**  
**096484212**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN  
2013**

**KONTRIBUSI KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN  
PUKULAN *JUMPING SMASH* PADA BULUTANGKIS  
(Studi pada Atlet Putra Usia 16-20 Tahun PB. Citra Raya Unesa Surabaya)**

**JURNAL**

**Diajukan kepada Universitas Negeri Surabaya  
Untuk memenuhi persyaratan penyelesaian  
Program sarjana Olahraga**

**Oleh :  
Bayu Akbar Harmono  
096484212**

**UNESA**  
**Universitas Negeri Surabaya**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN  
2013**

## Surat Permohonan Persetujuan E-Journal

Lamp. : 1 (satu) lembar

Hal : Permohonan penyertaan artikel e-journal kesehatan olahraga FIK UNESA

Kepada,

Yth. Admin

Sehubungan dengan penerbitan e-journal kesehatan olahraga ikor, dengan ini saya :

Nama : Bayu Akbar Harmono

NIM : 096484212

Prodi Jur / Fak : Ikor / Pendkesrek / FIK

Judul : Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan *Jumping Smash* pada Bulutangkis (Studi pada Atlet Putra Usia 16-20 Tahun PB. Citra Raya Unesa Surabaya)

Dosen Pembimbing : Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd

Memohon untuk disertakan artikel tersebut di atas dalam e-journal kesehatan olahraga Ikor FIK UNESA pada Volume 2 Nomor 1 Tahun 2014 e-journal.unesa.ac.id.

Surabaya, 15 Januari 2014

Dosen Pembimbing Skripsi

Yang Mengajukan

Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd  
NIP. 19670612 199202 1 001

Bayu Akbar Harmono  
NIM. 096484212

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

M. Nur Bawono, S.Or.,M.Kes  
NIP. 19790208200604 1 003



## KONTRIBUSI KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN PUKULAN *JUMPING SMASH* PADA BULUTANGKIS (Studi pada Atlet Putra Usia 16-20 Tahun PB. Citra Raya Unesa Surabaya)

**BAYU AKBAR HARMONO**

(Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)

[bayuakbar@gmail.com](mailto:bayuakbar@gmail.com)

### ABSTRAK

Dalam permainan bulutangkis salah satu komponen utama yang dibutuhkan adalah konsentrasi. Dalam olahraga bulutangkis, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan ataupun pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah, seperti berkurangnya akurasi pukulan yang mengakibatkan penempatan *shuttlecock* tidak pada sasaran. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara konsentrasi dengan ketepatan pukulan *jumping smash* pada atlet usia 16-20 tahun PB Citra Raya Unesa Surabaya pada 10 atlet. Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah terdapat kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet putra usia 16-20 tahun PB Citra Raya Unesa Surabaya. Besar sumbangan konsentrasi terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet putra usia 16-20 tahun PB Citra Raya Unesa yaitu 54,4%.

**Kata kunci :** *Konsentrasi, jumping smash*

### ABSTRACT

In the game of badminton one of the main components required is concentration. In badminton, the concentration have very important role. With the reduced concentration or disruption of athletes during training or a match, then there will be a variety of problems, such as reduced accuracy result punch placement shuttlecock is not on target. This research is descriptive quantitative, aims to determine whether there is any relationship between the concentration with a precision punch jumping smash in men athletes aged 16-20 years PB Unesa Citra Raya Surabaya on 10 athletes. Conclusion of this research is that there is a concentration contributes to the accuracy of punches man athlete jumping smash PB 16-20 years of age. Unesa Surabaya Citra Raya. Major contribution to the accuracy of the concentration of blow man athlete jumping smash PB 16-20 years of age Citra Raya Unesa is 54.4%.

Keywords: Concentration, jumping smash

### PENDAHULUAN

Semakin majunya perkembangan ilmu olahraga, maka olahraga merupakan kebutuhan penting selain makan dalam kebutuhan sosial masyarakat. Dalam kebutuhan modern sekarang kegiatan olahraga dipandang sebagai salah satu kebutuhan hidup. Olahraga dapat digunakan sebagai alat pembentuk kepribadian dan watak individu. Di samping itu olahraga dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa di mata dunia, oleh karena itu pembangunan di bidang olahraga tidak saja bertujuan untuk kepentingan kesehatan, kebugaran jasmani dan pembentukan kepribadian tetapi juga peningkatan prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang saat ini menunjukkan peningkatan di berbagai lingkungan masyarakat adalah bulutangkis, hal ini dengan adanya olahraga bulutangkis yang semakin banyak digemari oleh masyarakat dari kota sampai ke pelosok desa.

Setiap pemain dalam dalam cabang olahraga bulutangkis harus mampu melakukan penyerangan serta pertahanan yang kuat untuk mendapatkan angka penuh di setiap set permainan, selain itu juga harus mampu menguasai dan menerapkan macam-macam teknik dasar

dalam permainan bulutangkis. Tohar menyatakan bahwa teknik dasar permainan bulutangkis terdiri dari:

1. Cara memegang raket
2. Gerakan pergelangan tangan/pola pukulan
3. Gerakan melangkah kaki
4. Pemusatan pikiran (Tohar, 1992:34).

Di antara berbagai teknik dalam permainan bulutangkis, teknik kemampuan pola pukulan *jumping smash* yang menarik untuk dikaji, karena teknik tersebut turut menentukan kemenangan dalam suatu permainan baik tunggal maupun ganda. Di samping itu kemampuan kondisi fisik setiap pemain yang menjadi masalah sekarang ini adalah pukulan *jumping smash* seringkali tidak tepat sasaran. Sementara itu orang masih beranggapan bahwa pukulan *jumping smash* itu mudah, namun pada kenyataannya banyak pemain yang kurang mampu memukul pukulan *jumping smash* dengan tepat.

Dalam melakukan pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis selain diperlukan penguasaan teknik juga diperlukan konsentrasi agar *cock* yang dipukul bisa menuju sasaran yang diinginkan dan mendapatkan *point*. Seperti pengertian konsentrasi itu sendiri yang dibaca oleh peneliti yaitu keadaan di mana

kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu (PBSI, 2001:59).

Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah, seperti berkurangnya akurasi pukulan yang mengakibatkan penempatan *shuttlecock* tidak pada sasaran.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dalam bulutangkis, *power*, kecepatan reaksi, antisipasi, keseimbangan, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan, kelentukan, koordinasi mata dan tangan mempunyai kontribusi terhadap kemampuan *jumping smash* pada bulutangkis yang ditinjau dari aspek kondisi fisik, maka peneliti ingin mengkaji kemampuan *jumping smash* dalam bulutangkis yang ditinjau dari aspek psikologi yaitu konsentrasi.

Oleh karena itu penulis berusaha mengkaji besarnya kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan *jumping smash* dalam bulutangkis yang dilaksanakan pada pemain bulutangkis Citra Raya Unesa Surabaya. Untuk mengetahui hal tersebut maka perlu diadakan suatu penelitian tentang, “Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan *Jumping Smash* Pada Bulutangkis”

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Permainan Bulutangkis

Bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk permainan tunggal) atau dua pasangan (untuk permainan ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, latar belakang dan asal mula permainan bulutangkis hingga saat ini belum diketahui secara pasti. Dari beberapa sumber dinyatakan bahwa permainan ini terdapat di beberapa negara sejak beratus tahun yang lalu. “Jenis permainan ini pernah dijumpai di Mesir, Cina, dan India. Dari beberapa literatur yang diperoleh keterangan bahwa bulutangkis pertama kali dimainkan di India dengan nama “Poona”. Pada tahun 1870-an permainan poona dibawa oleh perwira-perwira Inggris yang pernah bertugas dari India ke Inggris” (Subardjah, 2000:1).

### B. Ketepatan Pukulan *Jumping Smash*

Ketepatan adalah seorang harus mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan adalah kemampuan seorang untuk menggerakkan suatu gerak kesuatu sasaran sesuai dengan tujuan. Berikut faktor-faktor penentu ketepatan:

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan baik
- b. Besar kecilnya sasaran
- c. Jauh dekatnya jarak sasaran
- d. Penguasaan teknik

e. Cepat lambatnya gerakan

f. *Feeling* dari atlet dan ketelitian

Dalam permainan bulutangkis faktor ketepatan dalam pukulan sangat mempengaruhi hasil pertandingan, oleh karena itu ketepatan dalam bulutangkis menjadi salah satu faktor utama dalam mencapai kemenangan. (Agus, 2010: 15)

### C. *Jumping Smash*

*Jumping Smash* merupakan suatu pukulan yang keras dan curam sepenuh tenaga mengarah ke bidang lapangan pihak lawan dengan meloncat. *Smash* sebagai pukulan lebih identik dengan pola menyerang, namun demikian jika ketepatan pukulan *jumping smash* tidak maksimal maka akan menjadi serangan balik.

### C. Konsentrasi Dalam Permainan Bulutangkis

#### 1. Pengertian Konsentrasi

Banyak definisi tentang konsentrasi yang dikemukakan oleh para ahli, dan definisi dari konsentrasi itu sendiri secara umum adalah pemusatan, mengumpulkan menjadi satu, membawa kesatu titik semua hal yang masih bercerai berai. Walaupun tidak dapat diharapkan adanya suatu definisi yang paling memuaskan dan dapat diterima secara umum. Oleh karenanya untuk sekedar memenuhi maksud penelitian ini, kiranya memadai untuk mengangkat definisi konsentrasi kepermukaan yang diambil dari definisi yang dikemukakan para ahli, yaitu:

Menurut Priambodo (2010: 7) konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan manusia membutuhkan konsentrasi, dengan konsentrasi manusia dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik.

Sedangkan konsentrasi menurut Maksom (2011: 153) yaitu, istilah konsentrasi sering dialih-tukarkan dengan istilah perhatian, yaitu suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu.

Berbeda dengan Priambodo dan Maksom, Gunarsa (2004: 87) memiliki pendapatnya sendiri yaitu perhatian dan konsentrasi adalah proses yang mengarahkan kesadaran

akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada pengindraan.

Dari ketiga definisi konsentrasi di atas maka disimpulkan bahwa definisi konsentrasi adalah pemusatan pikiran dimana kesadaran seseorang akan informasi yang tertuju pada objek tertentu dan dalam waktu tertentu dengan mengesampingkan hal lain sehingga pekerjaan lebih cepat selesai dan dengan hasil yang lebih baik.

## 2. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi

Dari berbagai pengertian tentang konsentrasi diatas, tentunya ada faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi konsentrasi atlet antara lain:

1). Faktor Internal Yang Mempengaruhi Konsentrasi antara lain:

### a. Usia

Menurut Santrock (dalam Era, 2010: 16), penambahan usia anak akan diikuti dengan perkembangan imajinasi, pengertian, kemampuan mengingat dan mengantisipasi yang dapat mempengaruhi terjadinya reaksi-reaksi emosional. Hal ini dapat dikatakan bahwa dengan bertambahnya usia, akan diikuti oleh pertumbuhan otak dan seluruh susunan saraf sehingga mempengaruhi aspek perkembangan anak, salah satunya adalah kemampuan mental. Oleh karena itu, dengan adanya bertambahnya usia, kemampuan untuk memilah informasi pun meningkat

### b. Fisik

Bjorklund dan Harnischfeger (dalam Era, 2010: 17), menyatakan individu memiliki kemampuan saraf otak yang berbeda dalam menyeleksi sejumlah informasi yang ada sehingga hal ini mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian.

### c. Jenis Kelamin

Penelitian Nideffer dan Bod (dalam Era, 2010: 17), terdapat perbedaan konsentrasi antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki mempunyai tingkat konsentrasi lebih tinggi di banding perempuan. Perempuan 11,7% mudah teralihkannya karena rangsangan dari luar dibandingkan laki-laki. Pada rangsangan dari dalam, perempuan 7,7% mudah teralihkannya di

banding laki-laki. Hal tersebut mempengaruhi pengambilan keputusan dalam menghadapi situasi tertentu.

### d. Pengetahuan dan Pengalaman

Anderson (dalam Era, 2010: 18), menjelaskan bahwa faktor pengetahuan dan pengalaman turut berperan dalam usaha memusatkan perhatian pada objek yang belum bisa dikenali polanya, sehingga pengetahuan dan pengalaman individu dapat memudahkan untuk berkonsentrasi.

Jadi faktor internal yang mempengaruhi konsentrasi antara lain usia fisik, jenis kelamin, serta pengetahuan dan pengalaman.

2). Selain faktor internal, menurut Gunarsa (2004:89) ada faktor-faktor eksternal yang dapat berpengaruh terhadap konsentrasi atlet, antara lain:

a. Jika ada rangsang yang terlalu kuat, seperti bunyi yang sangat keras atau cahaya yang berkilau, seperti petir atau kilatan flash kamera.

b. Jika rangsang yang datang adalah sesuatu yang tidak biasa atau sangat berbeda dengan rangsang-rangsang yang diterima, misalnya dalam ukuran atau jumlah.

c. Jika rangsang yang sampai merupakan sesuatu yang luar biasa, yang tidak biasa ia dapatkan ditempat latihan.

d. Jika rangsangnya bergerak sehingga perhatiannya tidak terpusat pada penglihatan yang sama, tidak monoton dan cenderung untuk melihat dengan asumsi dan dugaan ada sesuatu rangsang yang baru.

## 3. Ciri-Ciri Konsentrasi

Seseorang memiliki ciri-ciri ketika berkonsentrasi, begitu juga atlet memiliki konsentrasi ketika berlatih maupun bertanding. Ciri-ciri ini dapat membantu pelatih meningkatkan kemampuan konsentrasi tersebut. Menurut Maksum (2011: 153) seseorang dikatakan berkonsentrasi apabila ia fokus pada apa yang dihadapi di tempat itu, bukan di tempat lain. Mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan di kelas, misalnya, maka ia akan fokus pada apa yang sedang berlangsung di kelas itu, bukan ia memikirkan temannya yang sedang memasak di kos-kosan atau orang tuanya yang sedang sakit di rumah.

Jadi, konsentrasi memiliki ciri-ciri yaitu tertuju pada suatu target atau sasaran. Dengan berkonsentrasi secara penuh, pikiran menjadi tenang dan mental tetap kuat.

#### 4. Hambatan Dalam Melakukan Konsentrasi

Ketrampilan konsentrasi seringkali sulit dilakukan oleh atlet, hambatan dalam melakukan konsentrasi seringkali muncul dan mempengaruhi konsentrasi, menurut Gunarsa (2004: 92) hambatan yang dapat mengganggu kegiatan konsentrasi antara lain:

- a. Objek yang terlalu banyak dan peralihan yang berlangsung cepat. Jika objek terlalu banyak dan terjadi peralihan yang sangat cepat, maka konsentrasi akan mudah terusik
- b. Ketegangan yang berlebihan akan menyebabkan gangguan pada proses berfikir dan akhirnya akan mengakibatkan kekacauan konsentrasi.
- c. Rasa sakit.

Adanya rangsangan lain yang kuat dan sulit dihindari. Salah satu rangsangan yang sangat kuat dan besar pengaruhnya adalah rasa sakit. Tanpa adanya kemampuan untuk memusatkan perhatian dengan kuat maka rasa sakit dapat berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi siswa.

Jadi dapat disimpulkan, jika objek terlalu banyak dan sering terjadi peralihan yang sangat cepat dan mengganggu perhatian, hal tersebut dapat menimbulkan stres yang akhirnya akan merusak konsentrasi.

#### D. Hubungan Antara Konsentrasi dengan Ketepatan Pukulan *Jumping Smash*

Konsentrasi adalah salah satu aspek mental yang dibutuhkan seseorang pemain dalam setiap olahraga. Pemain yang melakukan pemusatan perhatian dengan secara penuh pada saat latihan ataupun pertandingan akan berimbas pada prestasi olahraganya, kemampuan konsentrasi sangat penting selama permainan bulutangkis karena dalam proses latihan atau pertandingan sangat menguras kemampuan berfikir pemain dalam memenangkan pertandingan.

Dalam olahraga, masalah yang sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan/ pukulan/ tendangan/ tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga atlet kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan kepercayaan dirinya pun akan berkurang (PBSI 2001:59).

Dapat disimpulkan bahwa antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan pukulan *jumping smash* dalam permainan bulutangkis sangat berhubungan erat dan saling mempengaruhi satu sama lain. Oleh karena itu, memberikan peluang kepada pemain untuk mencoba mengembangkan kemampuannya dalam mengelola konsentrasi, diharapkan nantinya dapat memberikan hasil yang maksimal dalam setiap pengambilan keputusan dibidang apapun.

#### METODE PENELITIAN

##### Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain korelasi “penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan, dan apabila ada, berapa eratnya hubungan, serta berarti atau tidaknya hubungan itu” (Arikunto, 2010:313).

Penelitian ini peneliti ingin mengkaji hubungan antara tingkat konsentrasi pemain (X) dengan ketepatan pukulan *jumping smash* (Y).

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah suatu penelitian, maka penelitiannya merupakan populasi (Arikunto, 2010:173). Populasi dalam penelitian ini yaitu 10 atlet putra usia 16-20 tahun PB Citra Raya Unesa Surabaya..

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah di olah (Arikunto, 2006:160). Dalam penelitian ini menggunakan beberapa instrumen penelitian yang pertama untuk mengukur konsentrasi pemain yaitu dengan *Grid Concentration Test* (Williams, 2006. 416), dan

yang kedua untuk mengukur ketepatan pukulan *jumping smash*, yaitu dengan Pengukuran Ketepatan Pukulan *Jumping Smash* (Poole, 2007:35).

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Hasil penelitian yang didapat dalam penelitian ini dijelaskan dalam tabel berikut.

Dari tabel hasil perhitungan korelasi antara konsentrasi

Subjek	Hasil Konsentrasi	Tes	Hasil Tes <i>Jumping Smash</i>
Af	16		22
Fa	12		15
Da	16		18
Fa	14		22
Lu	15		21
Yu	11		16
Fa	14		20
Ri	13		14
Me	14		17
Pr	10		14

atlet dengan ketepatan pukulan *jumping smash* dalam bulutangkis, maka dapat diketahui sebagai berikut:

n = 10  
1859

ΣX = 135  
3295

ΣY = 179

Rumus

$$r = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[(n \sum X^2 - (\sum X)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)]}}$$

$$r = \frac{10.2459 - (135)(179)}{\sqrt{[(10.1859 - (135)^2)(10.3295 - (179)^2)']}}$$

$$r = \frac{24590 - 24165}{\sqrt{[(18590 - 18225)(32950 - 32041)']}}$$

$$r = \frac{425}{\sqrt{[365][909]}}$$

$$r = \frac{425}{576,007}$$

$$r = 0,738$$

Dari hasil perhitungan korelasi diatas maka dapat diketahui bahwa untuk  $r_{hitung} = 0,738$ . Untuk mengetahui apakah perhitungan korelasi tersebut signifikan atau tidak maka perlu dibandingkan dengan r tabel. Nilai r tabel yaitu 0,632. Ternyata harga r hitung lebih besar dari r tabel, maka data korelasi hubungan antara tingkat konsentrasi atlet dengan ketepatan pukulan *jumping smash* dalam bulutangkis pada atlet putra usia 16-20 tahun PB. Citra Raya Unesa Surabaya dapat dikatakan signifikan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan nilai koefisien korelasi antara konsentrasi atlet dengan ketepatan pukulan *jumping smash* bulutangkis atlet putra usia 16-20 tahun PB. Citra Raya Unesa Surabaya sebesar 0,738. Sedangkan untuk menyelidiki besarnya hubungan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan pukulan *jumping smash* atlet PB. Citra Raya Unesa Surabaya dilakukan dengan perhitungan menggunakan analisa korelasi dimana terdapat suatu angka yang disebut dengan koefisien determinasi (K), Koefisien determinasi dapat dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Rumus:

$$K = r^2 \times 100\%$$

$$K = (0,738)^2 \times 100\%$$

$$K = 0,544 \times 100\%$$

$$K = 54,4\%$$

Hal ini berarti ketepatan pukulan *jumping smash* atlet putra usia 16-20 tahun PB. Citra Raya Unesa

Surabaya dipengaruhi atau ada hubungan dengan konsentrasi atlet. Besar sumbangan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan pukulan *jumping smash* atlet putra usia 16-20 tahun PB. Citra Raya Unesa Surabaya sebesar 54,4%. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi atlet maka semakin tinggi ketepatan pukulan *jumping smash* nya dalam bulutangkis. Sedangkan sebesar 45,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

#### A. Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian tentang kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet putra usia 16-20 tahun PB. Citra Raya Unesa Surabaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi konsentrasi terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet putra usia 16-20 tahun PB. Citra Raya Unesa Surabaya sebesar 0,738.
2. Besar sumbangan konsentrasi terhadap ketepatan pukulan *jumping smash* atlet putra usia 16-20 tahun PB Citra Raya Unesa yaitu 54,4%. Hasil perhitungan tersebut, tergolong sumbangan yang tinggi karena konsentrasi menyumbang lebih dari setengah, sementara 45,6% disumbang oleh faktor lain yang tidak dibahas pada penelitian ini.

#### B. Saran

Saran yang bisa diberikan dalam penelitian sebagai hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Pelatih harus memperhatikan konsentrasi atlet dan perlu adanya latihan tersebut karena konsentrasi dapat mempengaruhi ketepatan pukulan *jumping smash* dalam bulutangkis, tujuannya agar dapat meraih *point* dan memenangkan setiap pertandingan. Pelatih hendaknya memberikan pemahaman sejak dini tentang bagaimana kedudukan konsentrasi dalam bulutangkis khususnya dan dalam semua kegiatan pada umumnya agar kegiatan tersebut dapat terselesaikan dengan cepat dan tepat.
2. Bagi PBSI, untuk melatih dan meningkatkan konsentrasi atletnya dapat menggunakan *Grid Concentration Test*.

## DAFTAR PUSTAKA

Agus, Andi. 2010. *Pengaruh Modifikasi Ketinggian Net Terhadap Ketepatan Smash Bulutangkis*. Surabaya: Skripsi Tidak Diterbitkan. Universitas Negeri Surabaya

Andriawan, Hendrik. 2010. *Hubungan Antara Power Tungkai , Konsentrasi, Kelincahan, Terhadap Kemampuan Shooting Arah Gawang*. Surabaya: Skripsi Tidak Diterbitkan. Universitas Negeri Surabaya.

Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Gunarsa, S. D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK GunungMulia.

Grice, Tony. 1996. *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Usia Lanjut*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.

Hakiki, Era, H. 2010. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Konsentrasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Panahan di SMP Negeri 1 Mantup Lamongan*. Surabaya: Skripsi Tidak Diterbitkan. Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Surabaya. Unesa University Press

Priambodo, A. dkk. 2010. *Pengembangan Model Pelatihan Konsentrasi Untuk Meningkatkan Prestasi Atlet Bulutangkis*. Laporan Penelitian. Surabaya. Kementrian Pendidikan Nasional Republik Indonesia: Unesa.

Poole, James. 2007. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya

PBSI. 2001. *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PBSI

Subardjah. 2000. *Bulutangkis*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya. Unesa University Press.

Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan *Jumping Smash* pada Bulutangkis  
(Studi pada Atlet Putra Usia 16-20 Tahun PB. Citra Raya Unesa Surabaya)

Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang:  
Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Williams, Jean M. 2006. *Applied Sport Psychology*. New  
York. McGraw-Hill Companies

