

HUBUNGAN KONSENTRASI DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL

Indra Meidian Pratama, Mochamad Ridwan

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya indra.18118@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-06-2025; **Direview:** 15-06-2025; **Diterima:** 01-07-2025;
Diterbitkan: 01-07-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat konsentrasi dan keterampilan bermain futsal pada atlet futsal putri SMKN 1 Jombang. Metode yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan survei, pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Sampel terdiri dari 30 siswi aktif di ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini menggunakan teknik populasi jenuh, yaitu seluruh anggota ekstrakurikuler yang aktif untuk menjadi sampel penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah *Concentration Grid Test* (CGT) untuk mengukur konsentrasi dan *Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) untuk menilai keterampilan bermain futsal. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan signifikan antara konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal, dibuktikan dengan terdapat korelasi antara tingkat konsentrasi dan tingkat keterampilan atlet futsal putri SMKN 1 Jombang yang dijelaskan melalui hasil uji korelasi dengan hasil sig 0.00 pada kedua aspek, hubungan korelasi antara kedua variabel berkategori sangat kuat dengan nilai 0.989 dan arah hubungannya positif. ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi yang dimiliki atlet, maka semakin baik pula performa keterampilan bermain futsal yang ditunjukkan. Pelatih dan guru olahraga disarankan mengintegrasikan latihan konsentrasi, seperti strategi dan visualisasi, ke dalam program futsal, karena aspek mental ini penting dalam pembinaan di sekolah.

Kata Kunci : Konsentrasi, Keterampilan bermain, Futsal

Abstract

This study aims to analyze the relationship between concentration levels and futsal playing skills in female futsal athletes of SMKN 1 Jombang. The method used is descriptive correlational with a survey approach, data collection through tests and measurements. The sample consisted of 30 active female students in the futsal extracurricular. This study uses a saturated population technique, namely all active extracurricular members to be the sample of this study. The instruments used are the Concentration Grid Test (CGT) to measure concentration and the Game Performance Assessment Instrument (GPAI) to assess futsal playing skills. The results of the analysis show that there is a significant relationship between concentration and futsal playing skills, evidenced by the correlation between the concentration level and the skill level of female futsal athletes of SMKN 1 Jombang which is explained through the results of the correlation test with a sig of 0.00 in both aspects, the correlation between the two variables is categorized as very strong with a value of 0.989 and the direction of the relationship is positive. this indicates that the higher the level of concentration possessed by the athlete, the better the performance of the futsal playing skills shown. Coaches and sports teachers are advised to integrate concentration training, such as strategy and visualization, into futsal programs, as this mental aspect is important in coaching at school.

Keywords : Concentration, Playing skills, Futsal

1. PENDAHULUAN

konsentrasi adalah kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh pada suatu aktivitas tanpa terganggu oleh faktor internal maupun eksternal. Dalam olahraga, konsentrasi berperan

penting dalam menjaga performa, pengambilan keputusan, dan konsistensi teknik. Oleh karena itu, pelatihan konsentrasi melalui metode mental menjadi bagian penting dalam meningkatkan kinerja atlet di bawah tekanan kompetitif. Menurut (Arifudin, 2022) konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk

memusatkan perhatian sepenuhnya pada masalah dengan mengesampingkan gangguan-gangguan yang bersifat menghambat proses penyelesaian tugas. Dalam praktiknya, banyak individu justru kehilangan ketenangan berpikir saat menghadapi tekanan, sehingga fokus mereka terpecah ke berbagai arah. Keadaan ini membuat mereka semakin sulit memahami inti persoalan yang dihadapi.

keterampilan bermain futsal merupakan gabungan kemampuan motorik dan kognitif yang mencakup penguasaan teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *control*, serta pemahaman taktik, pengambilan keputusan cepat, dan kesadaran ruang dalam permainan yang kompetitif. Pengembangan keterampilan ini perlu dilakukan secara sistematis dan holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, serta pembinaan karakter dan kerja sama tim guna mendukung performa optimal dalam pertandingan. Futsal, sebagai olahraga yang kerap bersentuhan dengan aspek kontak fisik seperti diantaranya terdapat *sliding tackle*, *body ramming*, dan manuver agresif lainnya sehingga menuntut intensitas mental dan kehadiran fokus yang tinggi. Maka tak heran jika ia tak hanya diperlakukan sebagai sarana pengembangan jasmani, tetapi juga telah menjadi bagian dari habitus budaya dan gaya hidup kaum muda urban (Fernando et al., 2021). Dalam ranah ini, keterampilan menempati posisi sentral. Ia dapat didefinisikan sebagai hasil pengorganisasian yang kompleks antara stimulus lingkungan dan respons motorik yang terlatih, yang lantas diklasifikasikan dalam tingkatan atau kategori tertentu (Fadilla et al., 2023). Keandalan dalam menggiring bola, misalnya, merupakan kompetensi visual-kinetik yang tidak hanya memikat penonton, namun juga menjadi simbol eksistensi atlet dalam kancah pertandingan (Ridwan, Fikri, et al., 2021). Maka, konsentrasi bukan lagi sekadar pelengkap, melainkan unsur vital yang menjembatani potensi menuju performa maksimal.

futsal telah menjelma menjadi salah satu cabang olahraga bola besar yang menyelip ke relung hati berbagai strata masyarakat dengan pesona tersendiri. Sekitar awal abad ke-21, futsal mulai menjamah dunia olahraga nusantara dan secara resmi diujicoba dalam naungan PSSI pada tahun 2004. Pesona futsal terletak pada keserupaan bentuknya dengan sepak bola konvensional yang dikenal luas, sekaligus kemudahannya untuk dijangkau oleh siapa saja yang mencakup usia golongan anak-anak, remaja, hingga dewasa yang menjadi magnet tersendiri (Widiyono et al., 2022).

Pada dasarnya, futsal adalah sebuah tarian bola yang dipentaskan di panggung berukuran mini,

masing-masing regu menari dengan lima pemain, sehingga sepuluh jiwa beradu dalam lapangan kecil dengan bola yang lebih padat dan kecil ketimbang bola sepak biasa. "Futsal" berasal dari kata-kata "*futebol*" (sepak bola dalam bahasa Spanyol dan Portugis) dan "*sala*" atau "*salon*" (ruang dalam bahasa Spanyol dan Prancis), yang berarti bahwa itu adalah sepak bola yang dimainkan dalam ruang terbatas. FIFA mengklaim bahwa futsal pertama kali dimainkan di seluruh dunia di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930. Itu adalah permainan yang penuh dengan teknik dan kelincahan yang luar biasa. Selain keterampilan teknik, kecepatan sangat penting dalam permainan futsal, yang menggerakkan ritme permainan. Ini menyebabkan pertandingan berlangsung dengan sangat cepat dan dinamis (Agusril et al., 2023). Hasil temuan (Pratama, 2022) menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat konsentrasi dan keterampilan bermain futsal pada atlet remaja NTB Boys. Hal senada juga ditemukan oleh (Taufik, 2019), yang menyatakan bahwa konsentrasi berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan pemain futsal yang dimiliki oleh mahasiswa di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Suryakencana. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi adalah salah satu indikator penting yang menentukan kualitas performa bermain futsal. Namun, keduanya hanya melihat atlet futsal putra di klub dan perguruan tinggi.

Akibatnya, penelitian ini akan berfokus pada subjek yang berbeda, yakni atlet futsal putri SMKN 1 Jombang. Dengan pendekatan ini, penelitian menjadi lebih unik dan kontekstual, karena menyoroti dinamika konsentrasi serta keterampilan bermain futsal pada kelompok atlet perempuan di tingkat sekolah menengah kejuruan. Berangkat dari latar belakang ini, peneliti merasa penting untuk menyelidiki tingkat konsentrasi atlet futsal putri SMKN 1 Jombang dan hubungannya dengan keterampilan bermain futsal mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana keterampilan bermain futsal dan tingkat konsentrasi berkorelasi satu sama lain, sehingga diharapkan mampu memberikan kontribusi konseptual dan praktis terhadap pembinaan atlet muda, khususnya dalam pengembangan aspek psikologis dan teknis secara simultan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait "**Hubungan Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal**".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami hubungan antara tingkat konsentrasi dan keterampilan bermain futsal atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, yang diterapkan pada atlet putri SMKN 1 Jombang. Pendekatan deskriptif korelasional dipilih karena memiliki fokus utama pada identifikasi dan pengukuran tingkat keterkaitan antar variabel tanpa melakukan intervensi atau manipulasi terhadap variabel tersebut, sehingga memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran yang objektif dan akurat mengenai kondisi yang ada di lapangan (Selviana et al., 2024). Penelitian ini menggunakan metode survei sebagai teknik pengumpulan data utama. Tujuan dari metode survei ini adalah untuk mendapatkan data faktual secara sistematis dan menyeluruh tentang fenomena konsentrasi dan keterampilan bermain futsal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampel jenuh, yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel karena jumlahnya terbatas dan seluruh anggota memenuhi kriteria penelitian. Dalam hal ini, seluruh atlet putri yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMKN 1 Jombang, sebanyak 30 orang, dijadikan sampel penelitian. Tingkat konsentrasi dalam penelitian ini diukur menggunakan *Concentration Grid Test (CGT)*, yaitu suatu instrumen pengukuran berbasis visual yang menguji kemampuan fokus dan perhatian individu dalam waktu tertentu. Pengujian dilakukan selama 60 detik, di mana responden diminta untuk menemukan dan menandai angka-angka secara berurutan pada grid yang telah disediakan. Keterampilan bermain futsal dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)*. Instrumen ini dirancang untuk mengevaluasi performa atlet dalam konteks permainan yang sebenarnya, dengan menilai aspek-aspek seperti pengambilan keputusan, pelaksanaan keterampilan (*skill execution*), dukungan terhadap permainan (*support*), serta kesadaran taktis. GPAI memberikan gambaran menyeluruh mengenai kemampuan bermain seorang atlet secara autentik dan kontekstual di lapangan. Penelitian ini dilakukan di lapangan Marcella Sport Center pada hari Selasa 20 Mei 2025 jam 15.30 – 17.30 WIB.

HASIL

Tujuan utama penelitian ini adalah memperoleh informasi yang valid dan akurat mengenai keberadaan korelasi signifikan antara tingkat konsentrasi atlet dengan kualitas keterampilan bermain futsal. Diharapkan temuan penelitian tidak hanya memperkaya pengembangan teori di bidang

pendidikan jasmani dan olahraga, tetapi juga memberikan wawasan praktis yang bermanfaat bagi pelatih, guru olahraga, dan atlet dalam upaya meningkatkan efektivitas latihan serta performa pertandingan melalui pengelolaan dan peningkatan konsentrasi secara optimal.

1. Uji deskriptif statistik

Tabel 1. Uji deskriptif statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tingkat konsentrasi	3	5.00	38.00	11.30	5.8377
Tingkat keterampilan	3	0.64	4.67	2.385	0.9906
Valid N (listwise)	3				

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dijelaskan sebelumnya, nilai minimum tingkat konsentrasi atlet futsal putri SMKN 1 Jombang tercatat sebesar 5,00, sedangkan nilai maksimumnya mencapai 38,00. Rata-rata (*mean*) tingkat konsentrasi berada pada angka 11,30 dengan standar deviasi sebesar 5,83. Untuk variabel keterampilan bermain futsal, nilai minimum yang diperoleh adalah 0,64 dan maksimum mencapai 4,67, dengan rata-rata 2,38 serta standar deviasi 0,99. Data ini menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi para atlet termasuk dalam kategori sedang, yang mengindikasikan masih adanya peluang untuk peningkatan.

Kondisi tersebut penting mengingat konsentrasi merupakan aspek krusial dalam menunjang performa atlet di lapangan. Konsentrasi yang optimal berperan dalam menjaga kekompakan tim sekaligus mendukung kemajuan proses latihan secara keseluruhan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak hanya menjadi bahan evaluasi bagi para atlet untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi selama latihan dan pertandingan, tetapi juga menjadi acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang khusus bertujuan memperkuat konsentrasi atlet,

sehingga performa tim futsal putri SMKN 1 Jombang dapat terus berkembang dan meraih hasil yang lebih optimal.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data dari penelitian berdistribusi normal atau tidak, kesimpulan bisa dilihat dari nilai signifikan <0.05 maka data dinyatakan normal, namun jika nilai signifikan >0.05 maka data dinilai tidak normal, berikut hasil uji normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov*:

Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	Tingkat konsentrasi	Tingkat keterampilan
N	30	30
Positive	0.286	0.153
Negative	-0.149	-0.069
Test Statistic	0.286	0.153
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000 ^c	.072 ^c

Dari hasil pengolahan data diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikan pada tingkat konsentrasi berada di angka 0.00 yang dimana hal ini dinyatakan tidak normal dan pada tingkat keterampilan berada di angka 0.72 yang berarti normal. dengan hasil yang terdapat nilai *sig* yang tidak normal, maka tetap akan dilanjutkan uji korelasi karena tidak diberlakukannya uji t, jika dilakukan uji hipotesis atau uji t maka akan dilakukan uji nonparametric dikarenakan terdapat data yang tidak normal pada hasil uji normalitas *kolmogorov smirnov* ini.

3. Uji Spearman ranks

Tabel 3. Uji Spearman Ranks

		CGT	GPA I
Spearman' rho	CGT	Correlation Coefficient	1.000
			.989*
		Sig. (2-tailed)	0.000
		N	30 30
GPA I	GPA I	Correlation Coefficient	.989*
			1.000
		Sig. (2-tailed)	0.000
		N	30 30

Berdasarkan hasil uji di atas dapat dijelaskan bahwa terdapat korelasi antara variabel CGT dan

GPAI, hal ini dibuktikan dari nilai *sig* kedua variabel yang berada di angka 0.000, dengan itu maka terdapat korelasi di antara dua variabel. Selain itu, hubungan antara kedua variabel ini berada di kategori hubungan sangat kuat dengan angka 0.989, dan arah dari hubungannya tergolong positif karena tidak terdapat nilai min (-) pada hasil uji *spearman ranks* ini.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bermaksud untuk meneliti hubungan antara tingkat konsentrasi dan keterampilan bermain futsal para atlet futsal putri di SMK N 1 Jombang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi mengenai ada atau tidaknya hubungan antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan positif mengenai pengaruh tingkat konsentrasi terhadap keterampilan bermain futsal. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswi kelas X, XI dan XII yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Jombang. Pada penelitian ini terdapat dua instrumen pengukuran yang digunakan di dalamnya seperti, *Concentration Grid Test (CGT)* dan *Game Performance Assesment (GPAI)*.

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat korelasi pada tingkat konsentrasi dan tingkat keterampilan. Hal ini dibuktikan dari hasil uji korelasi yang menjelaskan nilai *sig* antara kedua variabel yang berada pada nilai 0.00. . Selain itu, hubungan antara kedua variabel ini berada di kategori hubungan sangat kuat dengan angka 0.989, dan arah dari hubungannya tergolong positif karena tidak terdapat nilai min (-) pada hasil uji *spearman ranks* ini. Penelitian ini selaras dengan penelitian milik (Taufik, 2019) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat konsentrasi dan tingkat keterampilan bermain unit kegiatan mahasiswa universitas Suryakencana Artinya bahwa “ semakin tinggi tingkat konsentrasi seorang atlet futsal maka tingkat keterampilannya kemungkinan semakin bagus”. Selain itu, penelitian ini juga selaras dengan penelitian milik (Maharani & Indriarsa, 2021) yang menyimpulkan bahwa ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi yaitu faktor mental serta kesungguhan siswa pada saat melakukan tes. Juga menurut perhitungan dan penelitian dari berbagai sumber yang sudah terurai, dikatakan bahwa terdapat hubungan antara konsentrasi dengan ketepatan shooting. Semakin kuat tingkat konsentrasi yang dilakukan maka konsentrasi bisa mempengaruhi hasil tembakan yang dihasilkan, namun jika tingkat konsentrasi lemah maka hasil yang dihasilkan juga

tidak maksimal. Hal tersebut seperti diungkapkan pada beberapa jurnal di atas mengenai kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan shooting sebesar 11% - 24,9%.

Berdasarkan pengkajian diatas ini maka dapat disimpulkan pada penelitian ini terdapat korelasi antara tingkat konsentrasi dan tingkat keterampilan atlet futsal putri SMKN 1 Jombang yang dijelaskan melalui hasil uji korelasi dengan hasil 0.00 pada kedua aspek, hubungan korelasi antara kedua variabel berkategori sangat kuat dengan nilai 0.989 dan arah hubungannya positif.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara tingkat konsentrasi dan keterampilan bermain futsal pada atlet futsal putri SMKN 1 Jombang, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara tingkat konsentrasi dengan keterampilan bermain futsal. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi Spearman Rank yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.00 dan koefisien korelasi sebesar 0.989, yang mengindikasikan hubungan positif yang sangat kuat antara kedua variabel, Dengan hasil penelitian sedemikian rupa, maka ditarik kesimpulan lagi bahwa keterampilan yang bagus juga tidak luput dari konsentrasi yang bagus di lapangan, hal ini di dasari dengan ketenangan saat melakukan setiap aktivitas gerak di dalam permainan atau latihan. Hasil penelitian ini bisa menjadi bukti bahwa konsentrasi dapat mempengaruhi keterampilan di lapangan. Pelatih dan guru olahraga disarankan mengintegrasikan latihan konsentrasi, seperti strategi dan visualisasi, ke dalam program futsal, karena aspek mental ini penting dalam pembinaan di sekolah.

REFERENSI

- Agusril, Lesmana, & Wibowo, T. P. (2023). Studi Analisi Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra Di Klub Kenanga Futsal Kota Bengkulu. *Studi Analisi Kondisi Fisik Atlet Futsal Putra Di Klub Kenanga Futsal Kota Bengkulu*.
- Arifudin, O. (2022). *Perkembangan Peserta Didik (Tinjauan Teori-Teori dan Praktis)*. www.penerbitwidina.com
- Fadilla, A. S., Nurrudin, A. A., & Nugraheni, W. (2023). *Identifikasi Keterampilan Bermain Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smp Negeri Kota Sukabumi*. <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/in>

dex.php/bpej.

- Fernando, I., Hidayat, S., & Kusuma, K. C. A. (2021). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Akademi Semarang United. In *Journal Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha* (Vol. 12, Issue 2).
- Maharani, R. A., Indriarsa, & Nanang. (2021). *Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal Putri*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Pratama, D. (2022). *Hubungan Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Atlet Futsal Nusa Tenggara Barat (NTB) Boys*.
- Ridwan, M., Fikri, M. D., Aryanandha, I. D. M., Syafi'i, I., & Bulqini, A. (2021). Development Of Futsal Playing Skills Application Based On Web-Based Futsal Analysis System (FAST). *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 53–60. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1683>
- Selviana, L., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2024). Correlational Research. *Journal Of Social Science Research*, 4, 5118–5128. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68-78. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.01>
- Widiyono, I. P., Setiandi, A., & Susanto, A. (2022). Survey on Development Pattern of Women's Futsal Club in Kebumen Regency. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(1), 77–88. <https://doi.org/10.53863/mor.v2i1.292>