

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Olahraga *Petanque*

2.1.1.1 Pengertian Olahraga *Petanque*

Olahraga *petanque* adalah salah satu bentuk permainan *boules* dengan tujuan melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *boka/jack* dan kedua kaki harus berada di dalam lingkaran pijakan yang disebut *circle*. Olahraga *petanque* adalah jenis olahraga baru yang berasal dari Prancis. FIPJP (*Federation Internationale de Petanque et jeu Provençal*) adalah induk organisasi *petanque* dunia, dan FOPI (Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia) adalah induk organisasi *petanque* Indonesia. Olahraga *petanque* memiliki 11 nomor yang dipertandingkan, yaitu *single man*, *single women*, *double men*, *double women*, *double mix*, *triple man*, *triple women*, *triple mix 1 women 2 men*, *triple mix 1 men 2 women*, *shooting man*, dan *shooting women*. (Nasution et al., 2023, p. 177) Permainan *petanque* dapat dimainkan pada tanah keras, rumput, pasir atau permukaan tanah lain. Namun pada kejuaraan nasional maupun internasional lapangan yang digunakan yakni lapangan tanah keras (Sari et al., 2023, p. 35)

2.1.1.2 Sejarah Olahraga *Petanque*

Pada abad ke-9 sebelum masehi, Penemuan alat permainan *boules* pada sebuah makam Mesir purba yang berumur 7000 SM. Pada abad ke-6 SM, bangsa Yunani kuno sudah memainkan permainan *boules* dengan alat berbentuk koin, kepingan batu atau bola batu. Pada awal masehi, bangsa Romawi telah memainkan *boules* dengan bola kayu yang di beri paku-paku. Pada abad pertengahan, permainan *petanque* telah dimainkan diseluruh eropa dikenal dengan sebutan *boules*. Pada tahun 1907, di kota *Le Ciotat*, dekat *Marseille*, *provence*, Prancis, seorang pemain *Lyonnaise* Perancis bernama “*Jules Boule Lenoir*” memodifikasi permainan *boules* menjadi permainan *petanque*, dengan bentuk lapangan setengah dari lapangan *boules* dan dari gerakan melempar bergerak menjadi statis.

Olahraga ini termasuk jenis olahraga bola kecil yang bersifat presisi, akurasi dan strategi. Tujuan olahraga *petanque* yaitu mendapat *point* dengan cara mendekatkan bola besi pada bola kayu dengan teknik *point* ataupun *shooting*. *Petanque* jenis permainan yang sederhana karena siapa saja bisa memainkan olahraga ini dan lapangannya pun tidak khusus seperti cabang olahraga lain pada umumnya. Keberadaan olahraga *petanque* sudah ada sejak lama, namun belum diketahui siapa penemu olahraga ini, akan tetapi Negara Prancis yang telah mensosialisasikan olahraga ini ke berbagai Negara, Sekarang olahraga *petanque* sudah diketahui oleh seluruh benua mulai dari Benua Eropa, Amerika, Afrika, Asia dan Australia.

Federasi Internasional *Petanque* Dunia dibawah naungan FIPJP (*Federation International de Petanque Jeu Provençal*) yang bermarkas di Negara Prancis dengan ketua Mr. Azema sedangkan untuk wilayah Asia dibawah APSBC (*Association Petanque and Sport Boules Confederation*) yang bermarkas di Singapura dengan ketua Mr. Eddi Lim, kemudian diubah menjadi *The Asian of Boules Confederation* (ABSC) sebagai ketua Tan Sri Dato Mohamad Noor Abdul Rahim dari Malaysia.

Olahraga *petanque* sudah sejak lama masuk ke Indonesia namun tidak diketahui pastinya. Di Indonesia, olahraga ini hanya dimainkan oleh kaum ekspatriat/orang-orang asing yang bekerja di Indonesia melalui perkumpulan perkumpulan ekspatriat seperti *International Sport Club Indonesia* (ISCI) di Ciputat Jakarta dan Jakarta *Petanque Club* di Ragunan Jakarta. Beberapa hotel seperti Hotel Novotel Lombok memiliki fasilitas bermain bermain *petanque* di arena pasir pantai kuta Lombok. Pada tahun 2002, Jakarta *petanque club* telah menghubungi Komite Olahraga Nasional (KONI) untuk mengembangkan olahraga ini, namun belum mencapai hasil yang baik. Pada tahun 2011, Indonesia ditunjuk menjadi tuan rumah SEA GAMES XXVI-2011 di kota Jakarta dan Palembang, salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan adalah *petanque* dimana telah dipertandingkan di SEA GAMES sejak SEA GAMES tahun 2001 di Kuala Lumpur Malaysia.

2.1.1.3 Teknik Dasar Olahraga *Petanque*

Menurut (Kholik & Zulham, 2020, p. 6) Dalam permainan olahraga *petanque*, terdapat dua jenis lemparan yaitu, *pointing* dan *shooting*.

a. Lemparan Untuk Menuju Titik Sasaran (*Throwing for pointing*)

1) *Pointing Roll* (Menggelingding)

Pointing Roll adalah Teknik lemparan dengan cara menggelindingkan bola menyusur tanah tanpa adanya lemparan melambung. Biasanya teknik ini dipakai dilapangan yang terbuat dari pasir ataupun batu kerikil dan berjenis tanah keras.

2) *Semi Lob* (setengah parabol)

Semi Lob adalah Teknik lemparan dengan cara melempar bola sedikit melambung di udara. Biasanya teknik ini digunakan di lapangan yang berjenis tanah keras dan berbatu kerikil kecil.

3) *High-Lob* (lemparan Tinggi Parabol)

High-Lob adalah Teknik lemparan ini dengan cara melempar bola melambung tinggi di udara. Biasanya teknik ini digunakan dilapangan yang berjenis tanah basah, berpasir, dan berkerikil kecil.

b. Lemparan untuk menembak (*Throwing for shooter*)

1) *Ground Shoot* (mendatar)



Gambar 2. 1 *Ground Shoot*

Sumber: (Kholik & Zulham, 2020, p. 9)

Ground Shoot merupakan pukulan berdasarkan peraturan, kita tidak akan berhasil sekiranya kita tidak mahir melakukan pukulan pendek. Untuk pukulan ini, kita akan melontar *boules* diatas tanah yang keras lebih kurang 3-4 meter di hadapan

boules pemain lawan. *Boules* akan bergolek dengan cepat kepada sasaran. Walaupun pukulan ini berkesan, ia juga boleh mengganggu permainan yang baik disebabkan semua *boules* berlanggar.

2) *Short Shoot* (pukulan pendek)



Gambar 2. 2 *Short Shoot*

Sumber : (Kholik & Zulham, 2020, p. 9)

Short shoot adalah Menembak dengan tepat pada bosi lawan dengan jarak 5 cm hingga 20 cm di depan bosi lawan. Teknik ini digunakan pada lapangan rata dan tidak keras. Jika *boules* kita mendarat 20 atau 30 centimeter dari sasaran kita, ia perlu *shoot* ke hadapan dan pukul *boules* pemain lawan jika kita melontar dengan lurus. Pastikan anda berlatih lontaran kita dalam keadaan licin dan kawasan berpasir. Setiap batu kerikil yang kecil akan menyebabkan *boules* kita akan tersasar.

3) *Shoot On The Iron* (Pukulan pada Boules)

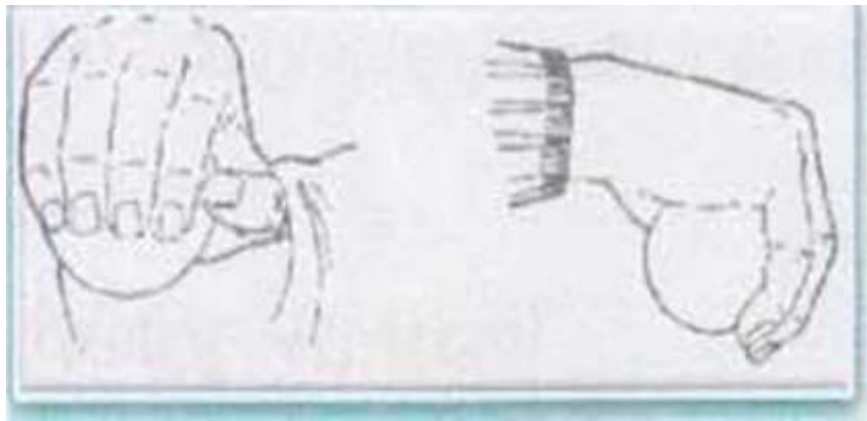


Gambar 2. 3 *Shoot On the Iron*

Sumber : (Kholik & Zulham, 2020, p. 8)

Shoot on the iron jenis lemparan yang kita boleh gunakan pada kawasan yang tidak rata. Kita perlu memukul di bahagian tengah *boules* pemain lawan. Ini melibatkan pukulan kuat yang aman memerlukan tumpuan yang teliti. *Boules* kita mesti memukul *boules* pihak lawan dengan lurus tanpa menyentuh tanah. Pukulan sempurna atau tepat di namakan *carreau*.

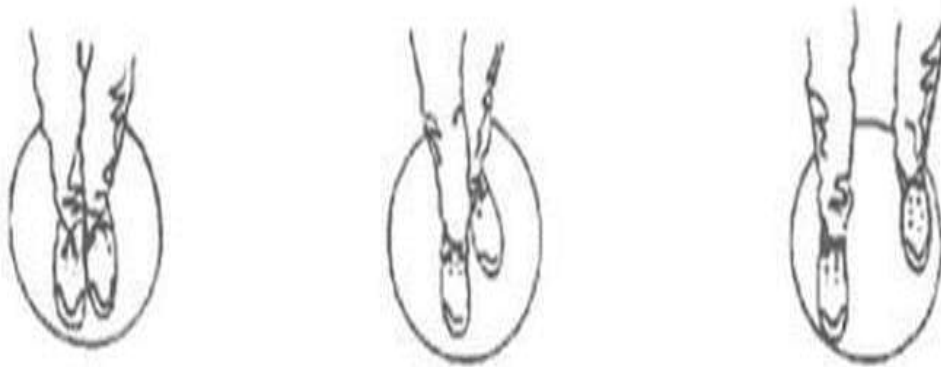
c. Teknik dalam memegang bola besi dan posisi kaki



Gambar 2. 4 Memegang Bola

Sumber : (Kholik & Zulham, 2020, p. 6)

Teknik dalam memegang bola adalah dengan posisi jari dalam keadaan rapat lalu letakkan bosi (Bola Besi) di pangkal jari, lalu lipat jari sampai menutup sebagian bola. Kemudian putar tangan sehingga posisi bola menghadap kebawah.



Gambar 2. 5 Posisi Kaki

Sumber : (Kholik & Zulham, 2020, p. 6)

Posisi kaki awal sebelum melempar berada di dalam *circle* (lingkaran), dengan posisi kaki kanan berada di depan jika yang si pelempar menggunakan

tangan kanan, dan kaki kiri berada sedikit di belakang dan tidak sejajar, begitupun sebaliknya.

2.1.1.4 Peralatan Olahraga *Petanque*

Peralatan yang digunakan dalam pertandingan *petanque* harus memenuhi syarat international dan dibuat oleh manufaktur resmi organisasi dunia olahraga *petanque*. Syarat ini meliputi berat bola, ukuran tangan, bahan material, merek dan nomor seri. (Kholik & Zulham, 2020. p 4). Adapun alat tersebut adalah:

a. Bosi (Bola Besi)



Gambar 2. 6 . Bola Besi

Sumber : (Kholik & Zulham, 2020, p. 4)

Bola besi dengan bahan metal dengan diameter 7.05 cm minimal 8 cm maksimal dan berat bola dari 650 gram sampai 800 gram, bola yang digunakan mempunyai persyaratan, seperti adanya seri atau nomor bola yang terukir pada bagian bola tersebut.

b. Boka (Bola kayu)



Gambar 2. 7 . Bola Kayu

Sumber : (Kholik & Zulham, 2020, p. 4)

Bola kayu berbentuk bulat dibuat dari kayu, mempunyai garis pusat antara 25 mm hingga 35 mm. Boka boleh di warnai agar mudah untuk dilihat oleh pemain.

c. Meteran



Gambar 2. 8 Meteran

Sumber : (Kholik & Zulham, 2020, p. 5)

Dalam *petanque* meteran diperlukan untuk membedakan boka yang berbeda dan untuk mengukur boka terhadap garis tepi guna memastikan jarak permainan. arbit, atau pelempar terakhir, bertanggung jawab atas pengukuran.

d. *Circle* (lingkaran)



Gambar 2. 9 *Circle*

(Sumber : [Kholik & Zulham, 2020, p. 5])

Circle adalah alat yang digunakan dalam permainan *petanque*, saat permainan berlangsung dan pemain harus berada di dalam lingkaran saat melakukan lemparan, lingkaran ini mempunyai diameter 50 cm yang sudah diresmikan oleh (F.I.P.J.P).

e. Lapangan *Petanque*

Standar lapangan *petanque* menurut peraturan FIPJP adalah 15 meter x 4 meter untuk pertandingan internasional dan nasional. Dimainkan di atas tanah atau bebatuan, tidak direkomendasi untuk lapangan rumput dan coran.



Gambar 2. 10 Lapangan *Petanque*

(Sumber : [Kholik & Zulham, 2020, p. 6])

2.1.2 Ketepatan *Shooting*

2.1.2.1 Pengertian Ketepatan *Shooting*

Pada hakikatnya Menurut Sutrisna et al., (2018, p. 48) *shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bola lawan dari dekat bola kayu yang menjadi target. Dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah mengarahkan bola pada target dan mencoba mendaratkan bola kesasaran guna mengusir atau menjauhkan bola lawan dari boka. *shooting* merupakan keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain *petanque*. Apabila dalam satu tim hasil *shooting* atlet lemah, maka tim tersebut akan kesulitan untuk menyerang bola lawan untuk mendapatkan poin tertinggi, karena tujuan utama dari *shooting* adalah menjauhkan bola lawan dari *jack*, mendekatkan bola ke target dan mencegah skor lawan. *shooting* mengarahkan pada bola target (fokus pada titik bola target, bukan jebakan bola) dan mencoba untuk mendaratkan bola diatas bola target dan mendorongnya keluar lapangan.

shooting di olahraga *petanque* adalah tindakan yang paling spektakuler dan juga disukai penonton. Sebuah *shooting* yang sukses memungkinkan tim untuk

menempatkan lawan dibawah tekanan, untuk mengambil keuntungan dan juga untuk menyelamatkan diri dari situasi yang sulit, kemampuan ini tidak hanya dipengaruhi oleh teknik, tetapi juga oleh sistem fisiologis tubuh yang kompleks, terutama sistem saraf, otot, dan mekanisme kontrol gerak. Secara teknis, *shooting* menggabungkan cukup banyak komponen

2.1.2.2 Peran sistem saraf otot (*Neomuscular*)

Sistem saraf *neuoromuskular* adalah kesatuan fungsional antara Sistem saraf (*Neuron* motorik) dan Sistem otot (serabut otot) yang memungkinkan komunikasi untuk mengontrol pergerakan tubuh. Sistem ini berkerja melalui sinyal dari otak yang disampaikan ke otot untuk menghasilkan kontraksi, yang dikendalikan oleh otak pada persipangan otot. Dalam Sistem saraf meliputi :

a. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan memadukan berbagai keterampilan secara akurat dalam ritme yang teratur, sehingga menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien.(Nugraheni & Widodo, 2017, p. 2). Koordinasi dalam olahraga *petanque* merujuk pada kemampuan untuk menghubungkan gerakan tubuh secara harmonis dengan memperkirakan jarak dan sudut lemparan serta menyesuaikan kekuatan lemparan dengan mengarahkan bola secara akurat. Tanpa koordinasi yang baik, pemain mungkin mengalami kesulitan dalam mengontrol arah dan kecepatan saat melempar bola supaya tetap stabil pada saat melakukan *shooting* maupun pointing

b. Proprioepsi

Proprioepsi adalah indra keenam atau kemampuan tubuh bawah sadar untuk mengenali posisi, gerakan, dan ruang anggota tubuh tanpa melihat. Sistem ini menggunakan penerimaan sinyal di otot, sendi, dan tendon untuk mengatur koordinasi, keseimbangan, serta kontrol gerakan. Dalam olahraga *petanque* kemampuan ini sangat berperan penting untuk membantu memahami dan merasakan gerakan tubuh pada saat melakukan *shooting* dan berperan untuk mendapatkan konsistensi pada *shooting*.

c. Kontrol Motorik Halus

Aspek perkembangan fisik motorik terdiri dari pertumbuhan fisik, keterampilan motorik kasar, & keterampilan motorik halus. Menginjak usia 4 tahun, motorik halus seharusnya semakin baik. Rahman dalam (Nurkhasanah, 2019. p.15). Motorik halus merupakan salah satu aspek perkembangan yang berpengaruh besar terhadap kemampuan anak secara akademik pada pendidikan dasar. Motorik halus juga memiliki hubungan yang signifikan terhadap kinerja fungsional dalam perawatan diri, mobilitas, dan fungsi sosial. Cameron dkk dalam (Nurkhasanah, 2019. p.15), Kontrol motorik halus adalah kemampuan koordinasi otot kecil, terutama jari-jari tangan dan pergelangan tangan secara presisi dan terukur untuk melempar bola besi agar tepat sasaran.

2.1.2.3 Faktor yang Mempengaruhi *Shooting Petanque*

Dalam melakukan *shooting* banyak atlet mengalami permasalahan ketika melakukan pertandingan. Permasalahan dalam melakukan *shooting* biasanya disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya:

a. Daya Tahan dan Kekuatan

Daya tahan adalah kesanggupan melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Atlet yang memiliki daya tahan yang baik adalah atlet yang dapat berlatih dalam waktu relatif singkat, kondisinya telah kembali seperti sebelum latihan. Syafrudin dalam (Antradin, 2018, p. 433).

Dalam olahraga *petanque* daya tahan sangat berperan penting dalam menjaga performa atlet seperti daya tahan otot dalam melakukan gerakan yang berulang terutama otot lengan, bahu, saat melempar bola. Selain daya tahan otot ada juga daya tahan konsentrasi juga diuntut dalam olahraga *Petanque* untuk mempertahankan fokus dan ketelitian saat melakukan *shooting* maupun *pointing*.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk menghasilkan tegangan, melawan tahanan atau mengangkat beban dalam sekali usaha. Kekuatan dalam olahraga *petanque* berfokus pada kekuatan otot lengan untuk melempar bola besi secara presisi, baik untuk *pointing* maupun *shooting*.

b. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan memadukan berbagai keterampilan secara akurat dalam ritme yang teratur, sehingga menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien.(Nugraheni & Widodo, 2017, p. 2). Koordinasi dalam olahraga *petanque* merujuk pada kemampuan untuk menghubungkan gerakan tubuh secara harmonis dengan memperkirakan jarak dan sudut lemparan serta menyesuaikan kekuatan lemparan dengan mengarahkan bola secara akurat. Tanpa koordinasi yang baik, pemain mungkin mengalami kesulitan dalam mengontrol arah dan kecepatan saat melempar bola supaya tetap stabil pada saat melakukan shooting maupun point.

c. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerak (*dynamic balance*) Widiastuti dalam (Pradana, 2019, p. 3). Keseimbangan dalam olahraga *petanque* merujuk pada kemampuan pemain untuk mempertahankan stabilitas tubuh saat melempar bola. Hal Ini melibatkan koordinasi antara kaki, inti tubuh, dan lengan untuk menghindari kehilangan posisi selama gerakan. Bola *petanque* yang cukup berat memerlukan keseimbangan yang kuat agar lemparan tetap akurat dan konsisten. Tanpa keseimbangan, pemain mungkin bisa saja tergelincir di lapangan berpasir atau kehilangan kontrol saat melakukan ayunan.

d. Fleksibilitas

Menurut Rusli Lutan dalam Pradana, (2019, p.16) menjelaskan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Persendian dapat bergerak secara leluasa karena adanya fleksibilitas. Menurut Arsil dalam Pradana, (2019, p.61) fleksibilitas adalah salah satu unsur kondisi fisik yang menentukan mempelajari keterampilan-keterampilan gerak, mencegah cedera, mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi. Fleksibilitas dalam olahraga *petanque* merujuk pada kemampuan tubuh untuk bergerak dengan rentang gerak yang luas. Ini melibatkan kelenturan otot dan sendi, terutama di bahu, punggung, dan pinggul. Tanpa

fleksibilitas yang cukup, gerakan ayunan lengan mungkin terbatas dan kurang efektif. Dalam teknik *shooting petanque*, fleksibilitas membuat ayunan lengan yang lebih lebar dan alami sehingga membantu pada saat pelepasan bola dengan kecepatan dan akurasi yang lebih baik pada waktu melakukan *shooting*.

e. Konsentrasi

Konsentrasi menurut Hita et al., (2021, P. 397) Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dimiliki oleh setiap individu dalam melakukan aktivitas olahraga, melalui konsentrasi yang baik maka dapat menghasilkan prestasi yang optimal. konsentrasi memiliki makna ialah bagaimana tingkat kesadaran seseorang yang tertuju pada suatu objek pada waktu tertentu.

2.1.2.4 Latihan Meningkatkan Ketepatan *Shooting Petanque*

a. Metode *Drill Shooting*

Menurut Zakaria,(2026. p 73) Latihan berbasis target merupakan metode latihan yang menekankan pada penggunaan sasaran (target) yang jelas dan terukur sebagai fokus utama dalam pelaksanaan *shooting*. Target yang digunakan berupa boule atau objek sasaran yang ditempatkan pada titik tertentu sesuai dengan jarak yang telah ditentukan, yaitu 6, 7, 8, dan 9 meter.

Dalam pelaksanaannya, atlet diarahkan untuk melakukan lemparan *shooting* secara berulang dengan tujuan mengenai target secara langsung pada setiap station. Setiap station merepresentasikan tingkat kesulitan yang berbeda, sehingga atlet dituntut untuk menyesuaikan kekuatan, sudut lemparan, serta konsistensi teknik. Latihan dilakukan secara sistematis dengan pengulangan dan pemberian umpan balik langsung terhadap hasil lemparan atlet.

b. Latihan Menggunakan Penghalang

Menurut Ali et al.(2024. p 398) Salah satu metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* adalah dengan menggunakan penghalang batako sebagai media. Batako ini ditempatkan di depan bola sasaran sebagai tantangan tambahan bagi pemain untuk meningkatkan ketepatan dalam melakukan *shooting*. Latihan ini bertujuan untuk menantang pemain dalam meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur sudut dan kekuatan lemparan pemain serta

mempertahakan skor yang tinggi. Penggunaan media batako ini dapat membantu pemain beradaptasi dengan kondisi yang bervariasi.

2.1.3 Konsentrasi

2.1.3.1 Pengertian Konsentrasi

Menurut Wilson dkk dalam Kristanto & Nurkholis, (2020, p. 2) Konsentrasi adalah kemampuan seseorang secara sadar untuk memfokuskan perhatian pada sesuatu dan tidak dapat diganggu ataupun terpengaruh oleh apapun. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dalam rentang waktu yang lama, sehingga dalam aktivitas olahraga, konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi kesuksesan atlet dalam menampilkan performa terbaiknya. Karena perhatian yang ada dalam otak sering kali berubah yang dipengaruhi oleh *stimulus* yang baru. Dalam olahraga *petanque* ini kesabaran, ketekunan, kepercayaan diri, kestabilan dan konsentrasi sangat dibutuhkan agar nantinya hasil akurasi *shooting* tepat sasaran

Menurut Simpson et al dalam (Lindu & Kurniawan, 2021, p.125) Penetapan sasaran latihan visualisasi ketepatan menggunakan konsentrasi dimana saat sadar orang tersebut melihat dan pandangan tertuju dengan satu titik sehingga konsentrasi ini meningkat. Ketika seseorang konsentrasinya terganggu di saat itu juga ketepatan, pukulan, , lemparan lepas dari sasaran. Penyebab terjadinya konsentrasi yang rendah dalam sebuah kompetisi dikarenakan atlet wajib menang dalam setiap kompetisi serta diharuskan menjadi juara saat kompetisi yang berdampak saat atlet bertanding konsentrasi teralihkan dengan ambisi harus kemenangan, pada cabang olahraga *petanque* sangat mengutamakan ketenangan, dan akurasi ketepatan *shooting* yang baik. jika seorang atlet konsentrasi dan fokusnya terganggu maka hasil dari sebuah kompetisi tidak akan maksimal.

Konsentrasi juga membutuhkan kondisi fisik yang baik dan stamina yg kuat, kondisi fisik merupakan satu kesatuan komponen fisik yang dimiliki seseorang. Dalam hal ini kondisi fisik sangat diperlukan bagi atlet, karena kondisi fisik yang baik akan menunjang performa atlet ketika pertandingan, atlet akan stabil dalam melakukan *shooting* saat bertanding karena tidak mengalami kelelahan

sehingga mampu bertahan sampai akhir. kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir disetiap cabang olahraga. Menurut Mashuri et al dalam Lindu & Kurniawan, (2021, p. 162) Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi.

Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen-komponen yang ada pada tubuh dan disemua cabang olahraga. komponen yang dibutuhkan tidaklah berbeda, yang membedakan terletak pada proses latihan. komponen kondisi fisik yang diberikan akan lebih spesifik pada setiap cabang olahraga. Secara umum komponen kondisi fisik yang dominan ada pada semua cabang olahraga meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*fleksibilitas*), koordinasi (*coordination*). Selain itu terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang lebih khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Kebutuhan ini berdasarkan dari setiap cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang berbeda dari olahraga lain sehingga membutuhkan beberapa kondisi fisik tambahan pada olahraga tersebut.

2.1.3.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi

Dalam melakukan konsentrasi banyak atlet mengalami permasalahan ketika melakukan pertandingan. Permasalah dalam berkonsentrasi biasanya disebabkan ketidaktepatan dalam memberikan fokus perhatian yang dikarenakan oleh beberapa faktor pengganggu perhatian baik internal maupun eksternal. Robert S. Weinbert. & Daniel Gould dalam (Gustian, 2016. p 4-6).

a. Faktor *Internal*

1) Memikirkan kejadian yang telah terjadi

Banyak atlet belum melupakan kejadian-kejadian yang lewati terutama mengenai kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan. Hal ini menjadikan terganggunya konsentrasi atlet. Atlet merasa kesalahan yang dilakukan diluar kebiasaannya sehingga atlet lebih berkonsentrasi pada kesalahan dibandingkan berkonsentrasi pada aktivitas yang sedang dilakukan. Fokus pada kejadian-kejadian di masa lalu banyak menjatuhkan atlet-atlet yang berbakat menganggap kejadian masa lalu sebagai hambatan bagi mereka untuk fokus pada saat sekarang.

Hambatan-hambatan tersebut menyebabkan atlet sulit untuk fokus dan akan sering melakukan banyak kesalahan dalam memberikan performa.

2) Memikirkan kejadian yang akan datang

Permasalahan mengenai konsentrasi juga dapat terjadi dikarenakan memikirkan kejadian yang akan datang. Seorang atlet akan terganggu konsentrasinya apabila lebih memilih untuk memikirkan hasil yang akan diperoleh dari pada memikirkan yang perlu dilakukan sekarang untuk mencapai kesuksesan. Jenis berpikir pada orientasi yang akan datang dan memilih ke khawatiran yang negatif akan mempengaruhi konsentrasi, yang berakibat, sering melakukan kesalahan dan penampilannya menjadi menurun. Hal ini dapat menyebabkan atlet banyak mengalami kegagalan.

3) Merasa tertekan (*chocking*)

Faktor emosi seperti mendapat tekanan dalam menjalani pertandingan dapat mengganggu konsentrasi atlet yang muncul dari dalam diri atlet. Ketika atlet merasa tertekan akan terfokus pada penampilannya yang menurun. Tertekan merupakan suatu proses yang menyebabkan menurunnya kualitas penampilan diluar perilaku sebenarnya. Atlet akan merasa tertekan dan sulit mengendalikan penampilannya dikarenakan atlet kehilangan konsentrasinya sehingga atlet sering melakukan kesalahan. Atlet yang merasa tertekan akan mengalami kesulitan untuk mengubah fokus perhatiannya, menurunnya waktu reaksi, koordinasi, kelelahan, tekanan ototnya meningkat dan lemah dalam mengambil keputusan. Pada kondisi tertekan atlet akan lebih menurun konsentrasinya dan semampunya untuk menunjukkan penampilan terbaiknya.

4) Kelebihan dalam menganalisis mekanisme tubuh

Ketika atlet belajar suatu keterampilan yang baru atlet melakukan keterampilan tersebut agar memiliki pengalaman seperti perpindahan berat badan, posisi tubuh dan pola gerak, seorang atlet akan berusaha untuk mengintegrasikan pola gerak yang baru dilakukan. Pada awalnya, penampilan atlet akan terlihat kurang baik dan menjadi otomatis ketika melakukan aktivitas latihan keterampilan gerak. Dalam menampilkan suatu gerak atlet harus fokus pada target atau sasaran

tanpa harus memikirkan dari gerak tubuhnya. Hal ini dikarenakan tubuh akan secara otomatis melakukan gerak sesuai yang diinginkan.

5) Kelelahan

Kelelahan menurunkan sejumlah proses pikiran yang diperoleh untuk menemukan tuntutan dari situasi pertandingan. Dalam kondisi kelelahan atlet sulit untuk memberikan fokus terhadap apa yang dilakukan. Atlet lebih fokus pada kondisi tubuh dan sering mengabaikan dan sering salah dalam memberikan keputusan terhadap stimulus yang tepat, dalam kondisi kelelahan penampilan atlet akan menurun.

6) Kurangnya motivasi

Motivasi merupakan pendorong yang berasal dari dalam diri atlet untuk melakukan sesuatu secara bersungguh-sungguh. Ketika atlet memiliki motivasi yang tinggi, maka atlet akan melakukan secara bersungguh-sungguh dalam melakukan aktivitas olahraga untuk mendapatkan hasil yang baik. Atlet yang kurang memiliki motivasi sulit untuk mempertahankan konsentrasinya. Hal ini terkait kurangnya dorongan dari dalam diri atlet untuk melakukan yang terbaik di setiap pertandingan yang dijalannya. Seorang atlet yang kurang motivasi akan terjadi pemikiran yang tidak relevan dan mudah terjadi karena atlet tidak fokus. Banyak atlet percaya bahwa konsentrasi tidak begitu diperlukan, ketika lawannya relatif lemah. Hal ini berdampak pada hasil pertandingan.

b. Faktor *Eksternal*

1) Gangguan *Visual*

Visual merupakan salah satu panca indera yang paling berpengaruh dalam menerima *stimulus*. Salah satu aspek menyulitkan dalam mempertahankan konsentrasi sepanjang latihan maupun pertandingan adalah banyaknya gangguan *visual* dari lingkungan yang mengganggu perhatian atlet. Penonton merupakan salah satu penyebab adanya gangguan *visual* dan berpengaruh terhadap konsentrasi atlet dan mempersulit atlet dalam melakukan penampilannya. Hal ini mengakibatkan hasil yang kurang baik, banyak atlet yang lebih memilih untuk fokus pada penampilannya sendiri dibanding fokus pada *stimulus-stimulus* yang

relevan. Selain dari penonton, gangguan *visual* juga berasal dari papan *skor*, kamera dan wartawan yang ada di sisi lapangan.

2) Gangguan Audio

Banyak aktivitas olahraga yang melakukan aktivitasnya di lingkungan yang berbeda dalam tingkat kegaduhannya, itu mempengaruhi tingkat konsentrasi seorang atlet. Kegaduhan yang ditimbulkan oleh penonton dapat mempengaruhi penampilan atlet. Atlet yang sudah terbiasa dengan kondisi latihan yang tenang akan merasa terganggu dengan suara penonton. Salah satu contoh bentuk gangguan berasal dari penonton yaitu adanya ejekan dari penonton yang mengakibatkan atlet menjadi *agresif*. Ketika atlet agresifitasnya sudah tidak stabil akan berakibat atlet sulit untuk berkonsentrasi pada pertandingan karena terlalu memikirkan suara yang ditimbulkan oleh penonton. Selain berasal dari penonton bisa dari intruksi dari seorang pelatih yang kurang jelas.

3) Lawan Tanding

Dalam beberapa kondisi adanya strategi yang digunakan untuk mengganggu lawan bertandingnya. Hal ini dapat berupa intimidasi yang dapat menjatuhkan mental lawan sehingga lawan menjadi takut dan tidak berkonsentrasi. Oleh karena itu atlet akan lebih fokus pada perilaku lawan dari pada fokus pada pertandingan.

2.1.3.3 Latihan untuk Meningkatkan Konsentrasi

Sering kali terdengar suara pelatih yang menghimbau kepada olahragawan untuk berkonsentrasi, tetapi jika seorang atlet tidak pernah dilatih konsentrasinya maka dia tidak mengerti harus bagaimana konsentrasi dilakukan. Kurangnya konsentrasi sering menjadi alasan kegagalan seorang atlet dalam satu pertandingan. Menurut (Gustian, 2016. p 6) Peningkatan kemampuan berkonsentrasi pada saat melakukan aktivitas olahraga dapat dilakukan dengan beberapa cara di antaranya:

a. Mengatur pernapasan

Kegiatan mengatur pernafasan merupakan salah satu aktivitas yang dapat dilakukan untuk tetap berkonsentrasi pada saat melakukan pertandingan. Atlet dapat mengatur pernafasan agar bisa tetap tenang dan fokus menghadapi situasi pertandingan. Ketika atlet tidak bisa mengatur pernafasan dengan baik akan

mengakibatkan atlet kesulitan untuk fokus. Hal ini dikarenakan atlet akan mudah mengalami kelelahan, meningkatnya tekanan otot dan fokus pada stimulus yang tidak relevan yang berakibat salah dalam mengambil keputusan

b. Menggunakan Stimulus saat latihan

Pelatih menstimulasikan lingkungan pertandingan yang sebenarnya. Cara seperti ini bertujuan untuk membiasakan atlet menghadapi situasi pertandingan yang sebenarnya seperti menghadapi gangguan dari penonton dan lawan bertanding.

c. Menggunakan kata-kata isyarat

Kata-kata isyarat digunakan untuk memicu suatu respon tertentu. Kata-kata isyarat dapat berupa instruksi atau motivasi dan berupa self talk yang bisa membantu atlet untuk fokus pada pertandingan atau aktivitas yang sedang dilakukan. Kata-kata isyarat tentunya akan bermanfaat ketika akan mencoba untuk mengubah suatu pola gerak. Menurut Werthner dalam (Gustian, 2016. p 7). Konsentrasi efektif dilakukan oleh atlet muncul dengan menggunakan kata-kata, pikiran, dan perasaan atlet sendiri karena unsur-unsur dari proses pemikiran seorang atlet dan kemampuan untuk tahu, latihan, dan menjaga pikirannya untuk tetap efektif dan menjaga emosi tetap stabil ketika sedang mengalami stress, pressure, dan potensi gangguan lainnya

d. Membentuk kebiasaan bertanding

Kebiasaan bisa konsentrasi akan sangat membantu dalam persiapan mental untuk penampilan yang akan datang. Menyusun dan melatihkan suatu kebiasaan bertanding dapat membantu untuk memfokuskan perhatian dan konsentrasi pada stimulus dan pada saat yang tepat. Kebiasaan bertanding merupakan suatu tindakan yang dilakukan sebelum melaksanakan suatu pertandingan sesungguhnya atau yang biasa dikenal dengan *try-in* atau *tryo-ut*. Adanya kebiasaan bertanding akan membantu atlet dalam membiasakan diri dalam menghadapi situasi pertandingan yang diharapkan untuk bisa berkonsentrasi dan tidak terpengaruh terhadap stimulus yang tidak relevan.

Selain itu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam melakukan konsentrasi yaitu: latihan untuk mengubah perhatian, latihan

menempatkan pemikiran, latihan untuk mempertahankan fokus, permainan melatih konsentrasi, dan latihan gangguan. Robert S. Weinbert. & Daniel Gould, dalam Gustian, (2016. p 7).

2.1.4 Koordinasi Mata Tangan

2.1.4.1 Pengertian Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi adalah suatu proses kerja sama otot yang akan menghasilkan suatu Gerakan tersusun dan terarah dan bertujuan untuk membentuk Gerakan Gerakan yang di butuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan Teknik. Semakin kerja sama (koordinasi) dari seluruh unsur-unsur gerak yang terlibat maka akan semakin baik pula Gerakan yang dapat dibuat atau ditampilkan. Syafruddin dalam (Saputra, 2024, p. 2)

Koordinasi mata tangan merupakan gerakan kombinasi gerakan antara mata dan tangan yang akan membuat gerakan menjadi lebih efektif serta dapat berpengaruh pada ketepatan lemparan. Ketepatan dapat diperoleh dengan adanya kombinasi antara gerakan koordinasi mata tangan yang saling berinteraksi pada satu gerakan. Sehingga akan menghasilkan akurasi lemparan yang sesuai dengan Teknik yang ada. (Rabani&Nurhidayat, 2021, p. 938)

Menurut Hulfian & Sani, (2022, p. 120) “baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat dan efisien”. Seseorang dengan kemampuan koordinasi yang baik tidak hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi akan mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan-keterampilan yang baru. .Harsono dalam Hulfian & Sani, (2022, p.120) menyatakan kecepatan, kekuatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, kemampuan tubuh untuk merasakan posisi (*kinestetik*) keseimbangan (*balance*) dan ritme, semua menyumbang serta berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena satu sama lainnya memiliki hubungan yang erat. Jika salah satu unsur tidak ada, atau susah berkembang, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi.

2.1.4.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi Mata Tangan

Dari Koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*) dalam *petanque* melibatkan penglihatan untuk mengarahkan lemparan *boule* ke *jack* dengan tepat, menurut Irawadi dalam (Anjas, 2023. p.26) Koordinasi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, Faktor-faktor tersebut antara lain :

a. Daya pikir

Daya fikir merupakan kemampuan seseorang dalam menganalisa dan memutuskan tentang tindakan atau gerakan apa yang harus ia lakukan, dan bagaimana ia harus melakukannya

b. Kecakapan dan ketelitian organ-organ panca indra Ketelitian

Ketelitian dari indra-indra seperti mata, telinga, kulit dan lain sebagainya sangat mempengaruhi sistem kerja saraf dan otot dalam menerima rangsangan dan mengerjakan perintah gerak yang akan dilakukan. Semakin baik fungsi dari indra-indra tersebut akan semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas untuk melakukan gerak.

c. Pengalaman motoric

Pengalaman motorik akan mempengaruhi koordinasi gerak. Hukum latihan mengatakan bahwa gerakan-gerakan yang sudah terbiasa dilakukan akan lebih mudah dilakukan dibanding gerakan yang baru.

d. Kemampuan biomotorik

Tingkat perkembangan kemampuan biomotorik seperti : kekuatan, daya tahan, kelenturan berpengaruh terhadap koordinasi. Semakin bagus kemampuan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan yang dimiliki seseorang maka akan semakin baik pula koordinasi geraknya.

2.1.4.3 Latihan Meningkatkan Koordinasi Mata Tangan

Keterampilan motorik halus, terutama koordinasi antara mata dan tangan, adalah aspek penting dalam perkembangan anak usia dini. Kemampuan ini memengaruhi aktivitas belajar anak, seperti membaca, menulis, dan berhitung. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Herista Novia Widanti, 2025) dan tim dari Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mengungkapkan bahwa metode Brain Gym efektif dalam meningkatkan kemampuan koordinasi tersebut.

a. Latihan *Cross Crawl* untuk Aktivasi Otak Kanan dan Kiri

Cross Crawl adalah gerakan menyilang yang melibatkan kedua sisi tubuh secara bergantian. Gerakan ini mengaktifkan hemisfer kanan dan kiri otak, meningkatkan keseimbangan tubuh, dan memperkuat koordinasi antara mata, telinga, tangan, dan kaki. Latihan ini membantu anak menjadi lebih fokus dan mampu menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan lebih baik. Melakukan *Cross Crawl* selama beberapa menit setiap hari dapat memberikan manfaat jangka panjang pada kemampuan konsentrasi anak

b. *Double Doodle* untuk Kreativitas dan Koordinasi

Double Doodle melibatkan kedua tangan untuk menggambar pola yang sama secara bersamaan. Latihan ini merangsang otak kanan dan kiri untuk bekerja sinergis, meningkatkan kreativitas, serta memperkuat keterampilan motorik halus. *Double Doodle* juga membantu anak belajar menggambar atau menulis lebih baik dengan kedua tangan bekerja secara harmonis.

c. Lompat Tali

Menurut dr. Kevin Adrian, (2026) Lompat tali membutuhkan koordinasi antara mata, tangan, dan kaki agar gerakan tetap sinkron selama tali berputar dan melompat. karena itu, latihan ini efektif untuk meningkatkan koordinasi antara mata, tangan, dan kaki. Tak hanya itu, lompat tali juga bisa membantu meningkatkan kelincahan dan refleks, serta memperkuat otot tungkai dan lengan. Anda bisa melakukan latihan koordinasi ini setidaknya 3 kali dalam seminggu, dengan durasi kurang lebih 10 menit dalam setiap latihannya atau sesuai kemampuan tubuh.

d. Lempar tangkap

Menurut dr. Kevin Adrian, (2026) lempar tangkap Tidak hanya mengasah refleks, aktivitas melempar dan menangkap bola juga dapat membantu memperbaiki koordinasi visual-motorik serta kecepatan dalam mengambil keputusan. Pasalnya, ketika melempar dan menangkap bola kita harus memperkirakan arah datangnya bola, waktu yang tepat untuk menangkapnya, serta menentukan kekuatan dan arah saat melempar kembali. Latihan koordinasi ini bisa

dilakukan sendiri atau bersama orang lain. Jika kita memilih untuk melakukannya sendiri, kita bisa melakukannya dengan cara melempar bola ke arah dinding.

e. Berenang

Menurut dr. Kevin Adrian, (2026) Saat berenang, kita dituntut untuk melakukan berbagai gerakan secara bersamaan, seperti menggerakkan lengan, menendang kaki, dan mengatur napas secara ritmis. Nah, inilah sebabnya berenang termasuk latihan koordinasi, karena setiap gaya renang memerlukan keselarasan antara otot tubuh, pernapasan, dan irama gerak tubuh. Berenang secara teratur tak hanya meningkatkan kemampuan koordinasi, tetapi juga dapat memperkuat otot, melatih pernapasan, serta mendukung kesehatan jantung dan paru-paru. Lakukanlah latihan ini selama 30 menit per hari.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang peneliti lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ashari & Yulianti, 2022) yang berjudul “Hubungan Kordinasi Mata Tangan Dan Konsentrasi Pada Hasil *Shooting* Atlet UKM *Petanque* UIR”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut . Terdapat hubungan kordinasi mata tangan dengan hasil *shooting* atlet UKM *Petanque* UIR dengan nilai thitung= 3,61 > t tabel = 1,753, . Terdapat hubungan konsentrasi dengan hasil *shooting* atlet UKM *Petanque* UIR dengan nilai thitung= 2,68 > t tabel = 1,753. Terdapat hubungan kordinasi mata tangan dan konsentrasi dengan hasil *shooting* atlet UKM *Petanque* UIR dengan nilai thitung= 3,76 > t tabel = 1,753. Persamaan variabel dari penelitian ini yaitu tes instrumen koordinasi mata tangan dan konsentrasi dengan ketepatan *shooting petanque* dan perbedaannya yaitu.dari pupulasi dan sampel dengan jumlah 16, sedangkan peneliti menggunakan 10.

Penelitian yang peneliti lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Navis; & Nurhidayat, 2025) yang berjudul “Hubungan Kordinasi Mata Tangan dan Konsentrasi Pada Hasil *Shooting* Atlet UKM *Petanque* UIR”. Hasil dari penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa ada suatu hubungan yang siggnifikan antara koordinasi mata-tangan dan konsentrasi dengan kemampuan *shooting*

petanque pada atlet *petanque* Kabupaten Boyolali. Koefisien korelasi antara variabel-variabel tersebut sebesar 0,920 atau 92,0%. Berdasarkan hasil penelitian ini, bisa disimpulkan bahwasanya hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara koordinasi mata-tangan dan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting petanque* pada atlet *petanque* Kabupaten Boyolali. Oleh sebab itu, H_0 nya ditolak dan H_1 nya diterima. Persamaan variabel dari penelitian ini yaitu tes instrumen koordinasi mata tangan dan konsentrasi dengan ketepatan *shooting petanque* dan perbedaannya yaitu dari populasi dan sampel yang diteliti

Penelitian yang peneliti lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saputra & Alpen, 2024) yang berjudul “Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Pada Ketepatan *Shooting* Jarak 7 Meter Atlet UKM *Petanque* UIR”. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes Koordinasi mata-tangan (lempar tangkap bola tenis), tes kekuatan otot lengan (Push up) dan tes *shooting* jarak 7 meter *petanque*. teknik analisa data yang di gunakan adalah uji nilai korelasi berganda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut (1) Terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* atlet UKM *petanque* UIR dengan nilai rhitung = 0,700 > rtabel = 0,553. (2) Terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil *shooting* atlet UKM *petanque* UIR dengan nilai rhitung = 0,646 > rtabel = 0,553. (3) Terdapat hubungan koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot lengan pada *shooting* atlet UKM *petanque* UIR dengan rhitung = 0,693 > rtabel = 0,553. Persamaan variabel dari penelitian ini yaitu tes instrumen koordinasi mata tangan dengan ketepatan *shooting petanque* dan perbedaannya yaitu dari populasi dan sampel dan jarak tes ketepatan *shooting* di jarak 7 meter sedangkan peneliti menggunakan semua jarak dari 6 meter sampai 9 meter

Penelitian yang peneliti lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Permatasari et al., 2026) yang berjudul “Hubungan Konsentrasi Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* Dalam Permainan Olahraga Bola basket Klub Andromeda Padang”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *grid concentration tes*, tes melempar dari atas dan dibawah menggunakan bola basket, dan tes *shooting free throw*.

Teknik analisis data menggunakan analisis uji koefisien korelasi, dan dilanjutkan dengan uji signifikansi koefisien korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan kemampuan *shooting free throw*, diperoleh $r_{hitung}(0,389)$, sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha (0,05) = 0,361$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *shooting free throw*, diperoleh $r_{hitung} (0,523)$, sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha (0,05) = 0,361$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan *shooting free throw* dalam distribusi F, nilai $F_{hitung} (5,694) > F_{tabel} (3,33)$. Persamaan variabel dari penelitian ini yaitu tes instrumen konsentrasi menggunakan *grid concentration tes* dan perbedaannya yaitu dari tes koordinasi mata tangan dengan tes melempar dari atas dan dibawah menggunakan bola basket dengan jenis ketepatan *shooting* bola basket sedangkan peneliti menggunakan tes *Hand wall tos* (lempar tangkap kedinding) dengan jenis ketepatan *shooting petanque*.

Penelitian yang peneliti lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febriansyah, 2022) yang berjudul “Hubungan Koordinasi Mata-Tangan Dan Konsentrasi Terhadap Hasil Servis Atas Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 3 Tambusai”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) terdapat hubungan koordinasi mata tangan terhadap hasil servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Tambusai dengan persentase sebesar 25,3% 2) terdapat hubungan konsentrasi terhadap hasil servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Tambusai sebesar 8,6% 3) terdapat hubungan koordinasi mata tangan dan konsentrasi secara bersamaan terhadap hasil servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Tambusai, dengan persentase 28,6%. Persamaan variabel dari penelitian ini yaitu tes instrumen konsentrasi menggunakan *grid concentration tes* dan perbedaannya yaitu dari tes koordinasi mata tangan dengan tes melempar kesasaran dan khusus tes servis atas bola voli sedangkan peneliti menggunakan tes *Hand wall tos* (lempar tangkap kedinding) dengan tes ketepatan *shooting petanque*.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono, (2020, p. 116) mengemukakan bahwa kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang diidentifikasi sebagai masalah penting. Kutipan diatas menjelaskan bahwa kerangka konseptual dalam suatu penelitian merupakan aspek yang sangat penting yang berdampak terhadap penelitian yang akan dilaksanakan, sehingga penelitian dapat merumuskan beberapa hipotesis penelitiannya. Kerangka konseptual inilah yang menjadi titik tolak pemikiran penulis dalam penelitian ini.

Konsentrasi mempunyai peran yang sangat penting terhadap keberhasilan melakukan *shooting*, karena bila berkurang atau terganggunya konsentrasi atlet pada latihan maupun pertandingan akan menimbulkan masalah karena untuk menghasilkan skor sebanyak mungkin dibutuhkan juga konsentrasi yang tinggi. kemudian Koordinasi mata tangan mempunyai peran yang sangat penting terhadap keberhasilan melakukan *shooting*, karena *shooting* membutuhkan kemampuan atlet untuk mengamati jarak, posisi, dan titik sasaran (peran mata) dan menggerakkan tangan sesuai arah sasaran dengan Kontrol kekuatan dan ritme yang akurat (peran tangan) serta menyatukan *input visual* dengan *output* motorik sehingga bola mampu mengenai target secara tepat. Bila berkurang atau terganggunya koordinasi atlet pada latihan maupun pertandingan akan menimbulkan masalah karena untuk menghasilkan skor sebanyak mungkin dibutuhkan juga koordinasi yang tinggi.

Menurut Wilson dkk dalam Kristanto & Nurkholis, (2020, p. 2) Konsentrasi adalah kemampuan seseorang secara sadar untuk memfokuskan perhatian pada sesuatu dan tidak dapat diganggu ataupun terpengaruh oleh apapun. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Selain itu koordinasi adalah suatu proses kerja sama otot yang akan menghasilkan suatu Gerakan tersusun dan terarah dan bertujuan untuk membentuk Gerakan-Gerakan yang di butuhkan dalam pelaksanaan suatu keterampilan teknik syafruddin dalam (Saputra, 2024, p. 2). Sedangkan pengertian *shooting* dalam olahraga *petanque* yaitu *shooting* adalah salah satu teknik yang bertujuan untuk menjauhkan bola besi lawan sejauh-jauhnya sampai bola besi lawan keluar dari lapangan pertandingan. (Agustina & Priambodo, 2017, p. 5).

Oleh karena itu dapat diasumsikan bahwa konsentrasi sebagai kontrol mental dan koordinasi mata tangan sebagai kontrol fisik, jika keduanya sangat baik maka semakin tinggi pula ketepatan *shooting* yang dihasilkan. Model konseptual ini secara logis mengarahkan pada hipotesis bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsentrasi dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan *shooting* atlet UKM *Petanque* Universitas Siliwangi.

2.4 Hipotesis

Menurut Rogers dalam Yam & Taufik, (2021 ,p. 97) Hipotesis adalah dugaan tentatif tunggal digunakan menyusun teori atau eksperimen dan diuji. Creswell dalam Yam & Taufik, (2021 ,p. 97) Hipotesis adalah pernyataan formal menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen. Sedangkan menurut Abdullah dalam Yam & Taufik, (2021 ,p. 97) Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian”. Berdasarkan uraian definisi dari beberapa ahli, bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam hipotesis terdapat beberapa komponen penting yakni dugaan sementara, hubungan antar variabel dan uji kebenaran.

Berdasarkan anggapan dasar yang dikemukakan oleh penulis maka hipotesis penelitian ini yaitu,:

- a. Terdapat hubungan signifikan antara konsentrasi dengan ketepatan *shooting* atlet UKM *Petanque* Universitas Siliwangi.
- b. Terdapat hubungan signifikan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *shooting* atlet UKM *Petanque* Universitas Siliwangi.
- c. Terdapat hubungan signifikan antara konsentrasi dan koordinasi mata tangan secara bersamaan dengan ketepatan *shooting* atlet UKM *petanque* Universitas Siliwangi.