

Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Bolavoli Berbasis Permainan terhadap Konsentrasi Atlet Pemula

Syamsuryadin^{1,*}, Fauzi¹, Danang Wicaksono¹, Riky Dwi Handaka¹

¹Universitas Negeri Yogyakarta

*Corresponding Author: syamsuryadin@uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah bolavoli berbasis permainan terhadap konsentrasi atlet pemula. Desain penelitian menggunakan metode semi experiment dengan *one group pretest posttest desain*. Sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu atlet bolavoli Yuso Sleman Putri yang usia 10-12 tahun berjumlah 37. Teknik sampling menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data yaitu dengan tes *Grid Concentrtion*. Teknik analisis data kuantitatif dalam penelitian menggunakan uji normalitas untuk mengetahui data tersebut sudah terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan SPSS versi 25 for Windows *Evaluation*, dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidak suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5%) maka sebaran data dikatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5%) maka sebaran data dinyatakan tidak normal. Uji hipotesis dengan uji-t menggunakan bantuan program SPSS dengan membandingkan rata-rata data dari tes awal dan data tes akhir dengan signifikansi 5% atau 0,05. Hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* bawah menggunakan dua bola terhadap konsentrasi bagi atlet pemula dengan selisih *mean* antar *pretest* dan *posttest* konsentrasi 2,00. Kesimpulan dari penelitian bahwa Latihan *passing* bawah menggunakan permainan dapat meningkatkan konsentrasi bagi atlet bolavoli usia 10-12 tahun.

Kata Kunci: Latihan Berbasis Permainan; Konsentrasi; Atlet Pemula; Bolavoli

Received: 15 Jan 2026; Revised: 9 Feb 2026; Accepted: 12 Feb 2026; Available Online: 25 Feb 2026

1. PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan salah satu olahraga beregu yang memiliki banyak penggemar dan diminati oleh berbagai kalangan, baik di lingkungan pendidikan maupun masyarakat umum. Bolavoli adalah permainan beregu yang menggunakan bola untuk dipantulkan (*divoli*) di udara di atas net (*jaring*) dengan tujuan menjatuhkan bola di petak daerah lapangan lawan untuk meraih kemenangan (Kluka & Hendricks, 2020). Bolavoli dimainkan oleh dua regu terdiri atas enam orang setiap tim, dimana kedua tim harus menyeberangkan bola melewati atas net serta berupaya menghasilkan poin dengan meletakkan bola di daerah lawan (Dewanti *et al.*, 2023). Dalam permainan bolavoli, pemain menuntut penguasaan teknik dasar yang baik agar dapat bermain secara efektif dan kompetitif (Utepov & Eleusinov, 2024). Adapun teknik permainan bolavoli meliputi servis, *passing*, *smes*, dan blok (Wicaksono *et al.*, 2022).

Berbagai teknik tersebut, *passing* bawah memegang peran penting dalam permainan bolavoli. *Passing* bawah merupakan teknik dasar yang dilakukan untuk menerima bola dari lawan atau rekan setim dan mengarahkan bola agar dapat diolah menjadi serangan berikutnya. Teknik ini dilakukan dengan posisi lengan lurus dan terkunci, telapak tangan bersilang, ditekan ibu jari, dan menghadap ke atas (Lau & Mukherjee 2025). *Passing* bawah digunakan sebagai bentuk pertahanan pertama dalam menerima bola dan mengatur serangan. *Passing* merupakan aspek fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain (Suyatno *et al.*, 2023).

Bolavoli merupakan olahraga beregu yang menuntut konsentrasi, serta penguasaan teknik dasar yang baik. Studi oleh Bozzini *et al.* (2021) menyoroti pentingnya evaluasi beban latihan internal dan eksternal dalam musim kompetitif untuk memahami karakteristik performa atlet. Pemahaman ini dapat membantu dalam merancang program latihan yang meningkatkan konsentrasi dan kerjasama antar pemain. Selain manfaat fisik, permainan ini juga melatih aspek kognitif dan afektif para pemainnya (Conejero Suarez *et al.*, 2022). Berdasarkan hal tersebut, selain kemampuan teknik, bolavoli menuntut konsentrasi tinggi dalam Latihan maupun pertandingan.

Konsentrasi sangat penting dalam olahraga karena jika terganggu akan menimbulkan masalah. Terutama, untuk olahraga yang membutuhkan ketepatan melempar, memukul, menendang, dan menembak tepat sasaran. Konsentrasi adalah suatu perhatian dalam kondisi waktu yang relatif lama, hingga pada saat melakukan kegiatan olahraga, konsentrasi sangat dibutuhkan (Sevil *et al.*, 2021). Konsentrasi adalah kemampuan memusatkan pikiran terhadap kondisi yang sedang dialami tanpa terganggu oleh hal-hal di sekitar, maka konsentrasi yaitu perhatian dipusatkan pada suatu objek yang ditentukan (Candra, 2020).

Konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) memusatkan perhatian pada objek yang relevan (perhatian selektif), (2) mempertahankan fokus perhatian dalam jangka waktu yang lama, (3) memiliki kesadaran terhadap situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan (Mappaompo *et al.*, 2022). Konsentrasi menjadi faktor psikologis yang memengaruhi keberhasilan dalam melakukan teknik dasar, pengambilan keputusan, serta ketepatan membaca pergerakan bola dan lawan. Singh (2022) mengemukakan bahwa kegagalan olahragawan dalam suatu pertandingan sering kali disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam mempertahankan konsentrasi selama pertandingan berlangsung. Atlet sering mengalami kesulitan dalam menjaga konsentrasi selama pertandingan, yang berdampak negatif terhadap performa individu maupun tim.

Hasil observasi dari 7 atlet yuso sleman, bahwa atlet bolavoli pemula seringkali ditemukan permasalahan yang signifikan terkait dengan rendahnya tingkat konsentrasi selama proses latihan maupun saat pertandingan berlangsung. Kondisi ini tidak hanya menghambat terciptanya koordinasi yang efektif di antara para pemain, tetapi juga memengaruhi kinerja tim secara keseluruhan. Sementara itu, konsentrasi yang tidak terjaga dapat menyebabkan atlet mudah kehilangan fokus, meningkatkan risiko kesalahan teknis, dan menurunkan kemampuan reaksi dalam menghadapi situasi permainan yang cepat dan kompleks. Oleh karena itu, permasalahan tersebut menjadi kendala utama yang perlu ditangani secara serius dalam upaya peningkatan kualitas latihan dan performa atlet pemula di cabang olahraga bolavoli. Aspek konsentrasi atlet selama latihan dan pertandingan pun menunjukkan hasil yang belum optimal. Berdasarkan pengamatan, atlet pemula sering kali kehilangan fokus saat permainan berlangsung dalam waktu lama atau ketika situasi permainan mulai ketat. Hal ini terlihat dari banyaknya kesalahan *passing* akibat kelengahan, kurangnya kesiapan menerima bola, dan pengambilan keputusan yang terburu-buru di bawah tekanan permainan. Faktor kebosanan akibat pola latihan yang monoton serta minimnya variasi permainan juga menjadi salah satu penyebab menurunnya tingkat konsentrasi atlet selama sesi latihan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan mengadopsi desain semi experiment dengan metode *One Group Pretest-Posttest Design*, yang melibatkan satu kelompok subjek. Menurut Sugiyono (2016), desain ini disebut semi eksperimen karena masih terdapat variabel luar yang dapat mempengaruhi variabel penelitian, sehingga desain ini belum sepenuhnya eksperimen secara utuh. Populasi dan sampel pada penelitian ini melibatkan atlet yang tergabung dalam klub bolavoli Yuso Sleman putri yang berjumlah 37 atlet dengan metode *total sampling*. Metode analisis data kuantitatif dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, yang bertujuan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal.

Uji normalitas dilaksanakn untuk memastikan distribusi data. Proses pengujian normalitas dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 for Windows *Evaluation*, dengan rumus Kolmogorov-Smirnov. Kriteria yang diterapkan untuk menilai apakah distribusi tersebut normal adalah jika nilai p lebih besar dari 0,05 (5%) maka distribusi dianggap normal, sedangkan jika p kurang dari 0,05 (5%) distribusi dinyatakan tidak normal. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t dengan bantuan SPSS, dengan cara membandingkan rata-rata data dari tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) pada tingkat signifikansi 5% atau 0,05 menggunakan SPSS 25.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet voli putri Yuso Sleman usia 10-12 tahun. Penelitian ini dimulai dengan pengumpulan data pretest dan diakhiri dengan pengumpulan data posttest. Program Latihan *passing* bawah menggunakan dua bola dilakukan tiga kali seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jum'at. Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi konsentrasi. Data mengenai konsentrasi atlet voli putri dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Uji Normalitas Konsentrasi

Variabel	Data	Sig.	Keterangan
Konsentrasi	Pretest	0,420	Normal
	Posttest	0,325	Normal

Uji normalitas bermaksud untuk melihat apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 23. Berdasarkan uji normalitas dapat dilihat bawah konsentrasi (*pretest p-value* 0,420 > 0,05, *posttest p-value* 0,325 > 0,05), yang berarti data berdistribusi normal.

Hasil Analisa dari uji efektivitas menggunakan *paired sample t test* (df= n-2). Analisa dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan dua bola terhadap konsentrasi bagi atlet pemula. Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dikatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan *p-value* < 0,05

Tabel 2. Uji t Konsentrasi

Variabel	Kelompok	Mean	t	Sign
Konsentrasi	Pretest	12,70	9,584	0.000
	Posttest	14,70		

Berdasarkan hasil analisis *independent sample t test* pada Tabel di atas, maka variabel konsentrasi diperoleh nilai t_{hitung} 9,584 dan *p-value* 0,000 < 0,05, maka latihan passing bawah menggunakan pendekatan permainan berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet pemula. Selisih aspek *pretest-posttest* sebesar 2,00.

Pengujian program latihan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam aspek konsentrasi dengan nilai *p-value* < 0,05. Hasil ini membuktikan bahwa program latihan passing bawah menggunakan pendekatan permainan secara signifikan mampu meningkatkan aspek psikomotor dan kognitif atlet pemula. Sejalan dengan penelitian oleh Parong *et al.* (2020) pendekatan pelatihan menggunakan 2 objek dapat meningkatkan aspek teknis dan non-teknis secara simultan karena permainan memfasilitasi latihan dalam konteks situasional yang menyerupai pertandingan.

Variable konsentrasi pada olahraga kurang mendapatkan atensi yang memadai dari pelatih, padahal konsentrasi memegang peranan krusial dalam semua cabang olahraga (Kenttä *et al.*, 2024). Meskipun istilah konsentrasi sudah tidak asing lagi di kalangan atlet dan pelatih, namun mempraktikkannya secara efektif dalam situasi kompetisi bukanlah hal yang mudah. Keberhasilan dalam kegiatan olahraga sangat didukung oleh tingkat konsentrasi yang baik yang dimiliki oleh seorang atlet (Khunaifi & Jannah, 2020).

Hilangnya konsentrasi saat bertanding dapat menjadi faktor penentu antara kemenangan dan kekalahan. Sebagai contoh, seorang atlet yang baru pertama kali mengikuti kejuaraan dapat merasa gugup dan kehilangan konsentrasi karena tekanan dari penonton yang berteriak dan bersorak dengan kata-kata yang tidak mendukung. Akibatnya, performa atlet tersebut dapat menurun secara signifikan. Penelitian oleh Kassiano *et al.* (2019) juga menekankan bahwa konsentrasi memiliki peran penting bagi atlet dalam sebuah pertandingan, sehingga kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi yang tinggi menjadi kunci kesuksesan dalam olahraga.

Konsentrasi ditentukan oleh tingkat kemampuan atlet untuk mengarahkan perhatian pada informasi yang relevan di lingkungan, mempertahankan perhatian tersebut dari waktu ke waktu, dan mengubah arah perhatian bila diperlukan (Setiawan & Suhermon, 2024). Konsentrasi merupakan kemampuan krusial yang memungkinkan perhatian terfokus pada permainan dan strategi untuk mencapai kinerja optimal. Meskipun konsentrasi sudah dikenal luas di kalangan olahragawan, mendefinisikan dan mengukurnya secara tepat bisa jadi sulit. Kemampuan perhatian yang baik merupakan salah satu faktor kunci yang mendukung keberhasilan dalam olahraga, sehingga penting bagi olahragawan untuk mengembangkan keterampilan ini (Shapie *et al.*, 2023).

Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas tanpa terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan. Menurut Komarudin (2017), konsentrasi melibatkan kemampuan untuk fokus pada suatu hal tertentu tanpa terpengaruh oleh gangguan internal seperti perasaan lelah atau cemas, maupun gangguan eksternal seperti sorakan penonton atau kesalahan wasit. Blijlevens *et al.* (2018) menekankan bahwa atlet dengan perhatian yang baik cenderung menampilkan kinerja yang selaras dengan fokus pikiran mereka, sehingga konsentrasi yang efektif sangat penting untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga.

Konsentrasi dan perhatian memiliki hubungan yang erat, di mana konsentrasi merupakan bagian integral dari perhatian. Konsentrasi melibatkan kemampuan untuk memusatkan pikiran pada informasi yang relevan dan mengabaikan informasi yang tidak diperlukan. Menurut Jiménez-Reyes *et al.* (2019), konsentrasi dapat didefinisikan sebagai keadaan di mana atlet memiliki kesadaran penuh dan fokus pada suatu objek tertentu tanpa mudah terganggu. Oleh karena itu, konsentrasi yang baik sangat penting bagi atlet untuk meningkatkan kinerja dan mencapai kesuksesan dalam kompetisi.

Konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan perhatian pada stimulus tertentu dalam jangka waktu tertentu. Menurut Kozik & Enns (2021), konsentrasi melibatkan kemampuan atlet untuk fokus pada stimulus yang dipilih dalam jangka waktu yang lama. Wiguna (2021) menekankan bahwa kehilangan konsentrasi, bahkan sekejap saja, dapat berdampak signifikan pada penampilan dan hasil pertandingan karena fokus perhatian sangat mempengaruhi kinerja atlet. Oleh karena itu, konsentrasi yang baik sangat penting bagi atlet untuk mencapai kesuksesan dalam kompetisi. Konsentrasi merupakan keterampilan yang menantang bagi atlet karena perhatian mereka dapat dengan mudah teralihkan oleh stimulus baru. Oleh karena itu, pelatih perlu melatih konsentrasi atlet agar mereka dapat mengendalikan fokusnya dan menampilkan kinerja optimal.

Menurut Komarudin (2017), konsentrasi yang baik memungkinkan atlet untuk menyelaraskan tindakan dengan pikiran dan mengelola energi positif serta negatif, termasuk tekanan yang dihadapi. Konsentrasi melibatkan selective attention, yaitu kemampuan untuk memusatkan perhatian pada hal yang relevan dan mengabaikan gangguan. Dengan demikian, konsentrasi yang efektif sangat penting bagi atlet untuk mencapai kesuksesan dalam kompetisi. Konsentrasi dalam olahraga dapat didefinisikan sebagai kemampuan atlet untuk mempertahankan fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan dan memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan tanpa terganggu oleh rangsangan eksternal maupun internal (Madina & Shoaib, 2023). Konsentrasi memainkan peran penting dalam membantu atlet untuk tetap fokus pada permainan dan strategi yang diterapkan.

Pelatih seringkali memberikan penekanan yang berlebihan pada latihan fisik, sementara pelatihan konsentrasi atlet sering kali kurang diperhatikan. Padahal, konsentrasi merupakan aspek penting yang harus dimasukkan dalam program pelatihan atlet untuk meningkatkan kinerja mereka dalam pertandingan. Atlet profesional harus mampu mengatasi berbagai gangguan yang mungkin timbul saat bertanding, seperti kebisingan penonton, untuk mencapai kemenangan. Konsentrasi yang tinggi sangat penting bagi atlet profesional, sehingga pelatih perlu memasukkan latihan konsentrasi dalam program pelatihan untuk memastikan atlet siap secara fisik dan psikologis saat bertanding. Dengan demikian, atlet dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk fokus dan tampil optimal dalam situasi kompetisi yang menantang (Haryanto & Amra, 2020).

Dalam konteks latihan keterampilan olahraga, khususnya konsentrasi, permainan menyediakan situasi yang dinamis, kontekstual, dan menyerupai kondisi pertandingan. Pendekatan permainan memungkinkan atlet untuk mempraktikkan *passing* bawah dalam berbagai situasi permainan yang bervariasi, sehingga kemampuan adaptasi dan penerapan teknik di lapangan meningkat. Permainan dalam sesi latihan olahraga memberikan stimulus motorik dan kognitif yang lebih kaya dibanding latihan teknik terisolasi, karena atlet dihadapkan pada situasi *problem-solving* yang memerlukan respons cepat dan tepat (Nunes *et al.* 2024). Selain itu, permainan memungkinkan repetisi teknik dalam suasana yang menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi kelelahan mental saat berlatih teknik dasar seperti *passing* bawah. Rodrigues *et al.* (2025) juga menyebutkan bahwa latihan berbasis permainan secara signifikan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar olahraga pada anak dan pemula karena mengintegrasikan aspek keterampilan motorik, pengambilan keputusan, dan adaptasi situasional secara bersamaan.

Permainan dalam bolavoli umumnya melibatkan interaksi tim yang intens, di mana keberhasilan permainan bergantung pada kemampuan pemain untuk berkomunikasi, berkoordinasi, dan bekerjasama dengan baik. Melalui berbagai permainan kolaboratif, atlet belajar bagaimana berbagi tugas, membantu rekan, dan menyusun strategi bersama. Menurut Rahmawati & Utomo (2025), aktivitas permainan dalam latihan bolavoli memiliki efek positif terhadap perkembangan aspek sosial dan emosional atlet, seperti kerjasama tim, kepemimpinan, dan solidaritas antar pemain. Permainan memberi ruang bagi atlet untuk berlatih menyusun pola serangan, bertahan bersama, dan mendukung rekan setim saat menghadapi tekanan permainan. Hal ini sejalan dengan teori *social interdependence*, bahwa aktivitas olahraga yang berbasis kerjasama akan memupuk rasa saling

ketergantungan positif, meningkatkan motivasi, dan mendorong individu untuk bekerja sama mencapai tujuan bersama.

Penggunaan permainan dalam proses latihan olahraga terbukti dapat meningkatkan keterlibatan aktif, motivasi, dan kinerja teknis atlet pemula dibandingkan metode konvensional (Nagorna *et al.* 2024). Model yang dikembangkan dalam penelitian ini dilengkapi dengan petunjuk pelaksanaan, tujuan permainan, sarana dan prasarana, serta prosedur evaluasi. Hal ini bertujuan agar pelatih dapat dengan mudah menerapkan model tersebut dalam sesi latihan. Selain itu, setiap jenis permainan dirancang agar aman bagi atlet serta mampu menstimulasi aspek fisik, teknik, dan kognitif yang diperlukan dalam permainan bolavoli.

Dalam konteks olahraga, konsentrasi adalah skill yang digunakan mempertahankan fokus pada tugas tanpa terganggu oleh rangsangan internal maupun eksternal. Faktor utama konsentrasi meliputi kemampuan untuk fokus pada hal tertentu dan tidak terpengaruh oleh gangguan internal, seperti perasaan lelah atau cemas, maupun gangguan eksternal, seperti sorakan penonton atau cemoohan. Oleh karena itu, konsentrasi yang baik sangat berguna bagi atlet untuk menampilkan performa optimal di lapangan dan mencapai kesuksesan dalam kompetisi (Lematang *et al.*, 2023).

Menurut Weinberg & Gould (2023), konsentrasi melibatkan skill untuk menjaga fokus pada kode disekitar yang sesuai dan mengabaikan rangsangan yang tidak relevan. Dalam konteks olahraga, konsentrasi merupakan keterampilan psikologis yang sangat penting untuk menjaga ketangguhan mental, terutama dalam olahraga keterampilan terbuka di mana lingkungan pertandingan bergerak cepat dan terus berubah (Wu *et al.*, 2021). Oleh karena itu, konsentrasi yang efektif sangat penting bagi atlet untuk meningkatkan kinerja dan mencapai kesuksesan dalam kompetisi.

Menurut Mappaompo *et al.* (2022), semakin baik tingkat konsentrasi atlet, maka akan semakin panjang dapat mempertahankan fokusnya. Dalam konteks olahraga, konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan dan memusatkan perhatiannya pada satu objek atau tugas yang dipilih dalam periode waktu tertentu. Seperti yang dikemukakan oleh Tangkudung (2018), konsentrasi juga melibatkan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mempertahankan fokus tersebut selama durasi pertandingan. Oleh karena itu, konsentrasi yang baik sangat penting bagi atlet untuk meningkatkan kinerja dan mencapai kesuksesan dalam kompetisi. Chu *et al.* (2018) juga menekankan bahwa konsentrasi melibatkan kemampuan untuk mempertahankan perhatian pada tugas tanpa terganggu oleh faktor-faktor yang tidak relevan. Selain itu, Candra (2020) mendefinisikan konsentrasi sebagai suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju pada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Oleh karena itu, konsentrasi yang baik sangat penting bagi atlet untuk meningkatkan kinerja dan mencapai kesuksesan dalam kompetisi.

Program dalam latihan olahraga bersifat kompleks, dinamis, dan penuh ketidakpastian, sehingga menuntut atlet untuk mempertahankan tingkat konsentrasi tinggi sepanjang permainan. Atlet harus fokus terhadap posisi bola, pergerakan rekan setim, posisi lawan, dan strategi permainan yang berlangsung secara bersamaan. Hodges & Lohse (2020) menegaskan bahwa permainan dalam olahraga mendorong aktivitas kognitif yang intens, karena pemain harus terus menerus memproses informasi, memprediksi situasi, dan membuat keputusan cepat. Aktivitas kognitif ini secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi dan atensi atlet selama berlatih. Program latihan yang menekankan pada permainan dapat mengurangi kebosanan dan tekanan psikologis, yang secara tidak langsung akan meningkatkan fokus dan konsentrasi atlet karena aktivitas dilakukan dalam suasana menyenangkan dan kompetitif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah menggunakan pendekatan permainan efektif untuk meningkatkan konsentrasi bagi atlet pemula, dengan $p\text{-value} < 0,05$. Program latihan yang diterapkan valid, sehingga efektif digunakan oleh pelatih untuk proses latihan konsentrasi bagi atlet pemula.

Daftar Pustaka

Bozzini, B. N., McFadden, B. A., Scruggs, S. K., & Arent, S. M. (2021). Evaluation of performance characteristics and internal and external training loads in female collegiate beach volleyball players. *The*

Journal of Strength & Conditioning Research, 35(6), 1559-1567.

- Blijlevens, S. J., Elferink-Gemser, M. T., Wylleman, P., Bool, K., & Visscher, C. (2018). Psychological characteristics and skills of top-level Dutch gymnasts in the initiation, development and mastery stages of the athletic career. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 202-210.
- Candra, O. (2020). The effect of concentration training on shooting free throw in basketball game. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 29-35.
- Chu, A., Holdaway, C., Varma, T., Petocz, P., & Samman, S. (2018). Lower serum zinc concentration despite higher dietary zinc intake in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 48, 327-336.
- Conejero Suárez, M., Prado Serenini, A. L., Fernández-Echeverría, C., Collado-Mateo, D., & Moreno Arroyo, M. P. (2020). The effect of decision training, from a cognitive perspective, on decision-making in volleyball: A systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3628.
- Dewanti, G., Nompembri, S., Hartanto, A., & Arianto, A. C. (2023). Development of physical education learning outcomes assessment instruments for volleyball materials based on game performance assessment instrument. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(2), 170-177.
- Haryanto, J., & Amra, F. (2020). The relationship of concentration and eye-hand coordination with accuracy of backhand backspin serve in table tennis. *International Journal of Technology, Innovation and Humanities*, 1(1), 51-56.
- Hodges, N. J., & Lohse, K. R. (2022). An extended challenge-based framework for practice design in sports coaching. *Journal of Sports Sciences*, 40(7), 754-768.
- Jiménez-Reyes, P., Pareja-Blanco, F., Cuadrado-Peñafiel, V., Ortega-Becerra, M., Parraga, J., & González-Badillo, J. J. (2019). Jump height loss as an indicator of fatigue during sprint training. *Journal of sports sciences*, 37(9), 1029-1037.
- Kassiano, W., Jesus, K., Assumpção, C., Lamboglia, C. G., Mendes, A., Barbosa, R., ... & Medeiros, A. I. A. (2019). Physiological and neuromuscular responses during the game in female futsal players. *Journal of Physical Education*, 30, e3061.
- Khunaifi, M., & Jannah, M. (2020). Pengaruh pelatihan positive self-talk terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet taekwondo. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1).
- Kluka, D. A., & Hendricks, S. (2020). Volleyball. In *Routledge Handbook of Global Sport* (pp. 103-114). Routledge.
- Kenttä, G., Dieffenbach, K., Bentzen, M., Thompson, M., Côté, J., Mallett, C., & Olusoga, P. (2024). Position paper: Rationale for a focused attention on mental health of high-performance sports coaches. *International Sport Coaching Journal*, 11(3), 457-465.
- Komarudin. (2017). *Psikologi olahraga latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kozik, P., & Enns, J. T. (2021). Athletics and attention: Bi-directional influences in the lab and on the field. *Current Issues in Sport Science*, 6.
- Lau, R., & Mukherjee, S. (2025). The effects of an education and exercise-based injury prevention programme on knowledge, eccentric shoulder strength, shoulder range of motion, and thoracic range of motion among competitive youth volleyball athletes: a randomized controlled trial. *Research in Sports Medicine*, 1-17.
- Lematang, D. P., Adrizal, M., & Daya, W. J. (2023). Hubungan konsentrasi terhadap ketepatan smash bulutangkis pada Klub PB. Jambi Raya. *Score*, 3(2), 106-115.
- Madina, Z., & Shoaib, T. (2023). The influence of information technology on attention and concentration in sports performance: A literature review. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(2), 196-206.

- Mappaompo, M. A., Saparia, A., Mashuri, H., Mappanyukki, A. A., & Juhanis, J. (2022). Shooting accuracy of concentration in the game of football. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 371-384.
- Nagorna, V., Mytko, A., Borysova, O., Potop, V., Petrenko, H., Zhyhailova, L., ... & Lorenzetti, S. (2024). Innovative technologies in sports games: A comprehensive investigation of theory and practice. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(3), 585-596.
- Nunes, N. A., Santos, F., Coutinho, D., Olthof, S., & Sampaio, M. (2024). Coaches' perspectives of the use of small-sided games in the professional soccer training environment. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 109(35), 27-39.
- Parong, J., Wells, A., & Mayer, R. E. (2020). Replicated evidence towards a cognitive theory of game-based training. *Journal of Educational Psychology*, 112(5), 922.
- Rahmawati, M. L., & Utomo, A. C. (2025). Implementation of volleyball extracurricular activities in fostering discipline and mutual cooperation characters. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 8(1), 3455-3470.
- Rodrigues, A. I. C., Marttinen, R., Banville, D., & Antunes, M. M. (2025). A game-based approach to teaching combative activities for children in pedagogical context. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-20.
- Singh, R. (2022). *Sports psychology*. KK Publications.
- Suyatno, S., Wardiah, D., & Hermansah, B. (2023). The effectiveness of learning basic passing techniques under volleyball games for class VIII students of SMP Negeri 02 Martapura East OKU District. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 1182-1196.
- Sugiyono.(2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Setiawan, S., & Suhermon, S. (2024). Hubungan kekuatan otot tungkai dan konsentrasi terhadap kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler sepakbola kelas X TKRO SMK Negeri 2 Rambah. *JURNAL SPORT ROKANIA*, 4(1), 106-125.
- Sevil, M., Rashid, M., Hajizadeh, I., Park, M., Quinn, L., & Cinar, A. (2021). Physical activity and psychological stress detection and assessment of their effects on glucose concentration predictions in diabetes management. *IEEE transactions on biomedical engineering*, 68(7), 2251-2260.
- Shapie, M. N. M., Okilanda, A., Edmizal, E., Suryadi, D., & Suganda, M. A. (2023). Concentration, eye coordination and agility: How they influence badminton playing skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3309-3317.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport psychometrics: Dasar-dasar dan instrumen psikometri olahraga*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Utepov, M. D., & Eleusinov, S. A. (2024). Volleyball as a means of developing physical qualities. *Экономика и социум*, (3-2 (118)), 413-418.
- Wicaksono, D. W., Hidayatullah, F., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2022). The effect of training based on part and whole combinations on smash techniques improvement in volleyball sports for 11-12 yearold athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(1), 62-69.
- Wu, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., ... & Chang, Y. K. (2021). Relationship between mindfulness, psychological skills, and mental toughness in college athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6802.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.