

ANALISIS FOKUS KONSENTRASI ATLET DALAM MENGHADAPI SITUASI KOMPETITIF PADA ATLET SEPATU RODA KARAWANG

Anggi Nabilasha¹, M. Arief Setiawan², Habibi Hadi Wijaya³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat fokus konsentrasi atlet sepatu roda Karawang dalam menghadapi situasi kompetitif serta mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhinya. Menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui kuesioner terhadap 30 atlet yang lolos seleksi PIN Jawa Barat 2024. Analisis dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26 melalui uji statistik deskriptif serta validitas dan reliabilitas instrumen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat fokus konsentrasi atlet berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 4,23. Indikator “menjaga konsentrasi dalam waktu lama” dan “pengendalian emosi” menunjukkan hasil yang positif, sementara “fleksibilitas perpindahan fokus” masih memerlukan penguatan. Simpulan penelitian ini menegaskan pentingnya pelatihan mental yang sistematis guna mengoptimalkan konsentrasi dan meminimalisasi gangguan selama pertandingan, demi pencapaian performa yang maksimal dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Konsentrasi, Situasi Kompetitif, Atlet Sepatu Roda, Psikologi*

Abstract: *This study aims to analyze the level of concentration focus of Karawang roller skaters in competitive situations and to identify the internal and external factors that influence it. Using a descriptive quantitative approach, data was collected through questionnaires administered to 30 athletes who passed the 2024 West Java PIN selection. Analysis was conducted using SPSS version 26 through descriptive statistical tests, as well as validity and reliability checks of the instruments. The results of the study indicate that the athletes' level of concentration focus is in the high category, with an average score of 4.23. The indicators “maintaining concentration over a long period” and “emotional control” showed positive results, while “flexibility in shifting focus” still requires improvement. The conclusion of this study emphasizes the importance of systematic mental training to optimize concentration and minimize distractions during competitions, thereby achieving maximum and sustainable performance.*

Keywords: *Concentration, Competitive Situation, Roller Skating Athletes, Psychology*

PENDAHULUAN

Olahraga tidak hanya mencakup kegiatan fisik saja, akan tetapi juga melibatkan unsur psikis manusia. Dalam deklarasi International Council of Sport and Physical Education, dinyatakan bahwa olahraga adalah setiap kegiatan fisik yang bersifat permainan dan yang

^{1,2,3}Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

berupa perjuangan terhadap diri sendiri atau orang lain atau terhadap kekuatan - kekuatan alam tertentu. Pada hakikatnya, aktivitas olahraga mencerminkan konsep "man in movement", yang berarti bahwa gerak dalam olahraga tidak hanya melibatkan unsur fisik semata, tetapi merupakan manifestasi dari proses psikofisik manusia secara utuh (totalitas). Dalam konteks ini, tubuh yang bergerak mencerminkan keterpaduan antara aspek jasmani dan rohani, sebab manusia merupakan makhluk yang terdiri dari jiwa dan raga yang tersusun secara unik serta saling memengaruhi satu sama lain dalam setiap aktivitas yang dilakukan.

Seorang atlet pada dasarnya adalah manusia biasa yang tidak hanya memiliki tubuh fisik, tetapi juga memiliki jiwa, emosi, dan dinamika psikologis. Oleh karena itu, tidak jarang atlet mengalami gejolak mental dan berada dalam situasi stres yang intens, yang pada akhirnya dapat memengaruhi performa serta pencapaian prestasinya. Aspek mental ini perlu mendapat perhatian serius melalui pelatihan dan pengelolaan yang sistematis. Dalam konteks pertandingan, kekuatan mental diketahui memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keberhasilan, bahkan diperkirakan memiliki pengaruh sekitar 80%, sementara aspek fisik dan teknis hanya menyumbang sekitar 20% terhadap hasil akhir performa atlet (Supriyanto, 2012).

Salah satu hambatan dalam pencapaian prestasi optimal adalah pola pembinaan yang belum tersusun secara sistematis, tidak berjenjang, dan kurang berkelanjutan. Di samping itu, ketergantungan pada atlet senior yang belum menunjukkan hasil maksimal di tingkat nasional juga menjadi kendala. Seorang atlet dikatakan berprestasi apabila telah menjuarai pertandingan di tingkat senior daerah maupun nasional. Kompetisi itu sendiri merupakan bagian akhir dari proses pelatihan yang menjadi sarana bagi atlet untuk mengaplikasikan seluruh kemampuan yang telah dilatih secara intensif. Latihan serta evaluasi kondisi fisik menjadi faktor penting dalam menilai kemajuan dan pencapaian prestasi atlet. Namun, dalam upaya mencapai performa puncak, atlet sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan, baik dalam situasi latihan maupun dalam kondisi pertandingan resmi.

Secara umum, faktor-faktor yang mendukung keberhasilan prestasi atletik dapat dibagi menjadi dua kategori, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan dorongan dari dalam diri atlet seperti bakat alami dan motivasi yang tinggi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup berbagai aspek penunjang kualitas latihan, antara lain: a) kemampuan dan karakter pelatih, b) tersedianya fasilitas, c) pemanfaatan hasil penelitian ilmiah, serta d) faktor lingkungan eksternal yang meliputi dukungan dari pelatih, pembiayaan, ketersediaan peralatan, lokasi latihan, sarana penunjang, organisasi olahraga, suasana lingkungan, hingga peran serta pemerintah. Fokus konsentrasi sangat krusial bagi atlet sepatu roda untuk mencapai performa optimal. Kemampuan untuk mengontrol emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengabaikan gangguan yang dapat mempengaruhi hasil latihan dan kompetisi mereka. Di sepatu roda juga sangat diperlukan tingkat konsentrasi yang tinggi agar meminimalisir tingkat cedera atlet saat melakukan latihan setiap harinya ataupun saat melakukan pertandingan.

Konsentrasi berperan penting dalam meningkatkan efisiensi dan kualitas kerja seseorang (Najib & Muhibuddin, 2019). Istilah ini sering digunakan bergantian dengan perhatian, yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengarahkan kesadaran secara intens pada suatu objek dalam jangka waktu tertentu (Fatahilah, 2020). Konsentrasi merupakan upaya mental sadar untuk memfokuskan perhatian pada pengalaman atau peristiwa tertentu, dengan tujuan menghilangkan gangguan dan mempertahankan fokus (Fatahilah, 2020). Menurut (Valerian, 2023), konsentrasi bagi atlet adalah kemampuan memusatkan perhatian pada informasi relevan selama kompetisi. Pandangan ini sejalan dengan Dalloway, yang menegaskan bahwa konsentrasi penting untuk meraih prestasi optimal di berbagai cabang olahraga, baik individu maupun beregu. Faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi meliputi usia, jenis kelamin, pengalaman, dan pengetahuan, di mana kemampuan konsentrasi berkembang seiring pertambahan usia (Valerian, 2023).

Keterhubungan fokus konsentrasi terhadap sepatu roda karena konsentrasi yang tinggi memungkinkan atlet untuk memperhatikan teknik, taktik, fisik, dan mental yang tepat. Mampu menimbulkan kesalahan kecil dalam hal kecepatan maupun keselamatan, dan dalam mengambil keputusan yang cepat saat sedang berjalannya pertandingan, karena itu atlet sering kali harus mengambil keputusan dalam hitungan detik, seperti kapan harus menyalip lawan atau mengubah jalur. Konsentrasi yang baik membantu atlet untuk menganalisis situasi, mengatasi gangguan dalam kompetisi, serta dihadapkan dengan berbagai gangguan seperti sorakan penonton, kondisi cuaca, dan perilaku lawan. Kemampuan untuk tetap fokus di tengah gangguan ini untuk menjaga performa.

Situasi kompetitif dalam konteks atlet merujuk pada kondisi di mana atlet berpartisipasi dalam pertandingan atau kompetisi, yang sering kali melibatkan tekanan psikologis dan fisik. Dalam situasi ini, atlet harus mengelola kecemasan, motivasi, dan strategi untuk mencapai prestasi terbaik. Faktor-faktor seperti kecelakaan lawan ketika senggolan antar tubuh, kaki yang kesandung pada lawan, kondisi lintasan yang bekas air hujan, lapangan yang bergelombang, serta strategi tim dapat mempengaruhi performa atlet, terlebih lagi saat kurangnya komunikasi antar tim. Situasi kompetitif dalam olahraga menimbulkan persaingan untuk menang dan berusaha untuk mengalahkan lawan mereka dalam pertandingan atau kompetisi. Sering di jumpai banyak atlet mengatakan bahwa kegagalan dalam mencapai kemenangan saat pertandingan karena faktor mental, mereka merasa bahwa latihan fisik selama ini dilakukan sudah optimal dan pada saat latihan atlet mampu menunjukkan semangat untuk bisa mencapai kemenangan saat pertandingan, namun menjelang pertandingan atlet merasa cemas, sulit berkonsentrasi dan menjadi percaya diri, dengan itu atlet sering mengalami kecemasan menjelang pertandingan sebab dianggap memiliki mental bertanding yang buruk.

Hasil survei atau penglihatan peneliti atlet karawang di pertandingan PIN (Piala Ibu Negara) Jawa Barat, atlet karawang belum mampu untuk fokus berkonsentrasi penuh terhadap dirinya sendiri di situasi kompetitif, dengan itu terjadinya banyak kesalahan yang seharusnya tidak terjadi yang membuat hasil pertandingan kurang maksimal atau tidak mencapai target yang seharusnya. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk memastikan yang disebabkan terganggunya fokus konsentrasi pada atlet sepatu roda Karawang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hubungan antar variabel melalui data berbentuk angka, mulai dari pengumpulan hingga analisis dan penyajian data. Sampel ditentukan berdasarkan ukuran populasi dan pertimbangan statistik, menggunakan rumus yang disesuaikan dengan jenis penelitian serta homogenitas populasi. Penelitian dilaksanakan pada 10–12 Maret 2025 dengan lokasi pengumpulan data di Lapangan Karawangpawitan, Kec. Karawang Barat, serta merujuk pada hasil perlombaan PIN (Piala Ibu Negara) Jawa Barat 2024 yang diselenggarakan di Lapangan Saparua, Bandung.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepatu roda di Karawang yang berjumlah 65 orang, terdiri dari berbagai kelas yakni Pemula, KU A-B, KU C-D, serta Junior Senior, dengan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu metode non-probabilitas di mana sampel dipilih berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Luknis Sabri, 2014). Teknik ini digunakan karena keterbatasan waktu, biaya, serta tidak tersedianya kerangka sampel, sehingga pengambilan sampel probabilitas tidak memungkinkan. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 atlet sepatu roda Karawang dari kelompok usia KU-D, Junior, dan Senior yang lolos seleksi untuk mengikuti pertandingan PIN (Piala Ibu Negara) Jawa Barat di Bandung. Selain itu, 30 atlet lainnya digunakan untuk uji coba instrumen. Pemilihan sampel didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi, sebagaimana

dijelaskan oleh (Notoatmodjo, 2002), bahwa kriteria inklusi merupakan standar penentuan subjek yang memenuhi syarat untuk dijadikan sampel penelitian.

HASIL

Karakteristik responden penelitian digambarkan berdasarkan jenis kelamin, kelompok umur. Penelitian ini melibatkan 60 orang atlet sebagai responden dan uji instrumen, distribusi karakteristik responden disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	14	23%
	Perempuan	46	77%
Usia	12 tahun	8	13%
	13 tahun	8	13%
	14 tahun	4	7%
	15 tahun	4	7%
	16 tahun	6	10%
	17 tahun	10	17%
	18 tahun	2	3%
	19 tahun	4	7%
	20 tahun	2	3%
	21 tahun	3	5%
	22 tahun	3	5%
	23 tahun	4	7%
Kelompok Umur	KU- D	20	33%
	Junior	26	43%
	Senior	14	23%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin Perempuan 46 orang dengan persentase 77%. Sebagian besar responden berumur 12-20 tahun dengan persentase 48%. Dari tabel tersebut juga diketahui kelompok umur junior yang paling banyak mengikuti pertandingan PIN (Piala Ibu Negara) dengan persentase 43%.

a. Dimensi Konsentrasi

Berdasarkan dimensi konsentrasi terdapat 3 indikator yang menunjang konsentrasi tersebut yaitu indikator fokus, pengendalian perhatian dan mengelola emosi. Dibawah ini hasil analisis deskripsi jawaban responden sesuai dengan penilaian skala likert.

1. Indikator Fokus

Tabel 2. Hasil Deskripsi Jawaban Indikator Fokus

Penilaian Skala	Frekuensi	Persentase
Sangat Tidak Setuju	12	20%
Tidak Setuju	7	11%
Netral	4	6%

Setuju	19	31%
Sangat Setuju	19	31%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 2 hasil dapat dilihat pada tabel diatas bahwa indikator fokus dari total 6 pertanyaan butir (item positif 2, 4, 6, 19), sedangkan (item negatif 9, 15) yang dimana keseluruhan responden memilih jawaban setuju dan sangat setuju 19 orang (31%). Pada menjaga fokus menunjukkan bahwa nilai pada indikator tersebut 31% artinya Fokus merujuk pada kemampuan atlet untuk mengalihkan dan menyesuaikan perhatian sesuai dengan dinamika situasi pertandingan. Fokus bersifat fleksibel, di mana atlet dituntut untuk dapat merespons secara cepat perubahan situasi seperti perubahan posisi, kondisi lintasan, atau pergerakan lawan. Dalam penelitian ini, fokus diukur melalui pernyataan yang menggambarkan bagaimana atlet mempertahankan perhatian pada teknik, posisi tubuh, serta respons terhadap gangguan seperti teriakan penonton atau perubahan posisi saat lomba. Butir negatif pada indikator ini menggambarkan kondisi kehilangan fokus akibat start yang buruk atau perubahan posisi yang cepat. Fokus sangat menentukan dalam performa atlet, karena kehilangan fokus meskipun hanya beberapa detik dapat berdampak pada strategi, kecepatan, dan keselamatan atlet itu sendiri.

2. Indikator Pemusatan Perhatian

Tabel 3. Hasil Deskripsi Jawaban Indikator Pemusatan Perhatian

Penilaian Skala	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tidak Setuju	11	19%
Tidak Setuju	6	10%
Netral	5	9%
Setuju	17	29%
Sangat Setuju	20	33%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 3 hasil dapat dilihat pada tabel diatas bahwa indikator pengendalian perhatian dari total 9 pertanyaan butir (item positif 1, 8, 21, 23, 24, 28) sedangkan (item negatif 10, 12, 14) yang dimana keseluruhan responden memilih jawaban sangat setuju 20 orang (33%). Dengan melihat jawaban responden pada indikator pemusatan perhatian memiliki nilai 33% artinya Pemusatan perhatian adalah kemampuan untuk secara terus-menerus mempertahankan atensi terhadap tugas utama selama pertandingan berlangsung. Atlet yang memiliki pemusatan perhatian tinggi cenderung dapat mengabaikan hal-hal yang tidak relevan seperti komentar dari luar, tekanan sosial, atau kenangan pertandingan sebelumnya. Butir negatif menunjukkan gangguan perhatian akibat memikirkan hasil sebelumnya, lawan yang lebih unggul, atau komentar pelatih dan orang tua. Hal ini menjadi hambatan umum dalam mempertahankan konsentrasi jangka panjang. Pemusatan perhatian erat kaitannya dengan zona optimal performa (flow) di mana atlet sepenuhnya larut dalam kegiatan dan menunjukkan kinerja terbaiknya.

2. Indikator Mengelola Emosi

Tabel 4. Hasil Deskripsi Jawaban Indikator Mengelola Emosi.

Penilaian Skala	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tidak Setuju	18	29%
Tidak Setuju	10	16%
Netral	5	8%
Setuju	13	22%
Sangat Setuju	15	25%
Total	60	100%

Berdasarkan table 4 hasil dapat dilihat pada tabel diatas bahwa indikator mengelola emosi dari total 6 pertanyaan butir (item positif 3, 5, 20) sedangkan (item negatif 11, 13, 18) yang dimana keseluruhan responden memilih jawaban sangat tidak setuju 18 orang (29%). Pada mengelola emosi menunjukkan bahwa nilai pada indikator tersebut 29% artinya Indikator ini mengukur kemampuan atlet untuk mengatur emosi internal, terutama dalam kondisi tekanan, kegugupan, provokasi dari lawan, atau situasi tak terduga di lapangan seperti peserta lain yang terjatuh. Pengelolaan emosi yang baik mencerminkan ketangguhan mental yang memungkinkan atlet tetap stabil secara psikologis, menjaga fokus, dan berpikir jernih dalam situasi penuh tekanan. Dalam butir instrumen, hal ini dicerminkan dalam pernyataan mengenai kontrol emosi saat tertinggal, mengatasi rasa gugup, serta reaksi terhadap gangguan tak terduga seperti perlengkapan yang tidak nyaman atau provokasi. Butir negatif menunjukkan ketidakmampuan mengelola emosi sehingga mengganggu fokus dan performa. Pengelolaan emosi yang efektif menjadi pembeda antara atlet bermental juara dan yang mudah goyah dalam pertandingan.

b. Dimensi Kompetitif

Berdasarkan dimensi kompetitif terdapat 3 indikator yang menunjang kompetitif pertandingan tersebut yaitu indikator sikap, sifat dan pertandingan. Dibawah ini hasil analisis deksripsi jawaban responden sesuai dengan penilaian skala likert.

1. Indikator Sikap

Tabel 5. Deskripsi Jawaban Indikator Sikap.

Penilaian Skala	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Tidak Setuju	1	2%
Netral	3	5%
Setuju	26	44%
Sangat Setuju	30	50%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 5 hasil dapat dilihat pada tabel diatas bahwa indikator sikap dari total 7 pertanyaan butir soal keseluruhan item positif 7, 16, 17, 22, 25, 26, 27 yang dimana keseluruhan responden memilih jawaban sangat tidak setuju 30 orang (50%).

Pada sikap fokus menunjukkan bahwa nilai sebesar 50% artinya, Sikap mencerminkan kecenderungan mental dan emosional atlet dalam menyikapi persaingan, tekanan sosial, serta instruksi pelatih. Sikap kompetitif yang positif memungkinkan atlet untuk menunjukkan ketenangan, percaya diri, dan stabilitas psikologis selama pertandingan. Dalam instrumen ini, sikap diukur melalui item-item yang menunjukkan: kemampuan mengingat strategi pelatih, menjaga ketenangan saat pertandingan ditunda, mampu mengendalikan pikiran negatif, serta fokus pada tujuan pribadi alih-alih sekadar mengalahkan lawan.

Sikap yang stabil sangat penting dalam menurunkan kecemasan dan mendorong atlet tetap dalam “zona performa optimal”. Sikap kompetitif yang dewasa juga mencerminkan pemahaman akan proses pembelajaran dan perkembangan, bukan hanya hasil akhir.

3. Indikator Sifat

Tabel 6. Hasil Deskripsi Jawaban Indikator Sifat

Penilaian Skala	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Tidak Setuju	2	3%
Netral	4	6%
Setuju	25	42%
Sangat Setuju	30	50%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 6 hasil dapat dilihat pada tabel diatas bahwa indikator sifat dari total 7 pertanyaan butir soal keseluruhan item positif 29, 30 yang dimana keseluruhan responden memilih jawaban sangat setuju 30 orang (50%). Sifat merujuk pada karakter bawaan dan kecenderungan disposisional seorang atlet dalam menghadapi situasi kompetisi. Atlet yang memiliki sifat kompetitif cenderung menunjukkan kontrol diri yang baik, orientasi pada pencapaian, dan kemampuan menjaga performa dalam tekanan. Dalam butir instrumen, indikator ini diwakili oleh pernyataan yang menunjukkan bagaimana atlet dapat membaca situasi taktis, mengatur strategi (kapan sprint, kapan bertahan), serta tidak terpengaruh oleh kesiapan lawan. Sifat kompetitif yang sehat mendukung regulasi emosi dan pengambilan keputusan yang tenang di tengah dinamika perlombaan. Hal ini mencerminkan mentalitas juara, bukan sekadar keberanian berkompetisi.

3. Indikator Persaingan

Tabel 7. Hasil Deskripsi Jawaban Indikator Persaingan

Penilaian Skala	Frekuensi	Presentasi
Sangat Tidak Setuju	6	11%
Tidak Setuju	11	18%
Netral	5	9%
Setuju	16	27%
Sangat Setuju	21	36%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 7 hasil dapat dilihat pada tabel diatas bahwa indikator persaingan dari total 3 pertanyaan butir (item positif 31, 33) sedangkan (item negatif 32) yang dimana keseluruhan responden memilih jawaban sangat tidak setuju 21 orang (36%). Pada persaingan gangguan eksternal sering terjadi menunjukkan bahwa nilai pada indikator tersebut 36% artinya Persaingan merupakan indikator yang mengukur respon langsung atlet terhadap kehadiran lawan yang dianggap lebih unggul atau agresif. Ini termasuk kemampuan mengelola tekanan kompetitor, menjaga fokus meski tertinggal, serta menjaga semangat saat bersaing ketat. Persaingan yang sehat akan mendorong motivasi intrinsik dan meningkatkan daya juang. Sebaliknya, jika tidak dikelola dengan baik, persaingan dapat memicu kecemasan, gangguan fokus, dan bahkan penurunan performa

PEMBAHASAN

Dimensi konsentrasi dalam konteks olahraga merupakan kemampuan atlet untuk mengarahkan, mempertahankan, dan mengendalikan perhatian mereka selama pertandingan, meskipun berada dalam situasi penuh tekanan. Konsentrasi mencakup perhatian terhadap tugas utama, pengendalian gangguan internal dan eksternal, serta pengelolaan emosi yang efektif. Dalam penelitian ini, dimensi ini dibagi menjadi tiga indikator utama: fokus, pemusatan perhatian, dan mengelola emosi.

1. Indikator Fokus

Fokus mengacu pada kemampuan atlet untuk mengalihkan dan menyesuaikan perhatian terhadap aspek yang paling relevan dalam pertandingan. Atlet yang memiliki fokus tinggi mampu mempertahankan perhatian meskipun mengalami perubahan situasi, seperti perubahan posisi di lintasan, gangguan dari luar, atau kondisi fisik yang melelahkan.

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa mayoritas atlet menunjukkan skor tinggi pada butir-butir yang mencerminkan fokus teknis dan strategis, seperti tetap memperhatikan dorongan tubuh dan posisi lintasan. Namun, sebagian atlet masih menunjukkan kelemahan pada kondisi tak terduga, seperti start buruk atau perubahan posisi mendadak yang dapat menyebabkan hilangnya fokus.

2. Indikator Pemusatan Perhatian

Pemusatan perhatian adalah kemampuan untuk mempertahankan perhatian secara terus menerus terhadap tugas utama dan tidak terganggu oleh stimulus lain yang tidak relevan. Dalam konteks ini, pemusatan perhatian diukur melalui item-item seperti mempertahankan fokus dari awal hingga akhir pertandingan, mengulang strategi dalam pikiran, serta mengabaikan tekanan sosial.

Hasil analisis menunjukkan bahwa indikator ini termasuk tinggi, yang berarti para atlet cukup mampu menjaga perhatian utama. Namun, gangguan dari pengalaman masa lalu seperti memikirkan hasil pertandingan sebelumnya atau komentar dari pelatih masih mengganggu sebagian atlet.

3. Indikator Mengelola Emosi

Kemampuan untuk mengelola emosi sangat penting dalam mempertahankan konsentrasi. Atlet yang tidak mampu mengelola emosi akan lebih mudah terganggu oleh tekanan pertandingan, kondisi perlengkapan, atau provokasi dari lawan.

Butir-butir pada indikator ini menunjukkan bahwa atlet umumnya dapat mengendalikan rasa gugup dan tetap berpikir jernih saat tertinggal. Namun, mereka masih cenderung terpengaruh oleh gangguan eksternal seperti atlet lain yang jatuh atau suasana pertandingan yang kacau.

Hasil Analisis Dimensi Kompetitif

Dimensi kompetitif menggambarkan kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan pertandingan yang berasal dari faktor eksternal (lawan) maupun internal (keinginan menang, pembuktian diri). Dalam penelitian ini, dimensi ini terbagi menjadi tiga indikator: sifat, sikap, dan persaingan.

1. Indikator Sifat

Sifat kompetitif berkaitan dengan karakteristik dasar atlet dalam menyikapi pertandingan. Atlet dengan sifat kompetitif tinggi biasanya memiliki kepercayaan diri yang kuat, tahu kapan harus menyerang atau bertahan, serta mampu membuat keputusan tepat di bawah tekanan.

Item-item pada indikator ini menunjukkan bahwa atlet tidak mudah terpengaruh oleh kesiapan lawan dan mampu menentukan waktu sprint secara tepat. Ini menandakan pemahaman taktis dan kontrol diri yang cukup baik.

2. Indikator Sikap

Sikap kompetitif mencerminkan cara atlet memandang dan merespons situasi pertandingan. Sikap yang positif seperti percaya diri, tetap tenang dalam kondisi tertunda, dan fokus pada tujuan pribadi merupakan komponen penting dari kestabilan performa.

Item pada indikator ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki sikap kompetitif yang baik. Mereka mampu menahan tekanan, menjaga ketenangan, dan tidak hanya berorientasi pada kemenangan semata, tetapi juga pencapaian pribadi.

3. Indikator Persaingan

Persaingan adalah reaksi atlet terhadap tekanan lawan. Atlet yang memiliki kemampuan bersaing yang tinggi dapat mengubah tekanan menjadi dorongan untuk tampil lebih baik, bukan hambatan.

Butir-butir pada indikator ini menggambarkan bahwa sebagian besar atlet tetap fokus meski menghadapi atlet yang lebih unggul. Namun, masih terdapat respon negatif terhadap agresivitas lawan, seperti merasa tertekan.

4. Temuan Tambahan

Terdapat perbedaan tingkat konsentrasi berdasarkan tingkat pengalaman, di mana atlet lebih sering mengikuti kejuaraan menunjukkan konsentrasi yang lebih stabil. Tidak terdapat perbedaan mencolok antara atlet berdasarkan jenis kelamin, yang berarti faktor gender tidak terlalu berpengaruh terhadap kemampuan fokus konsentrasi. Beberapa pernyataan dengan nilai terendah umumnya berkaitan dengan faktor internal, seperti pikiran negatif atau rasa cemas saat bertanding.

5. Implikasi

Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum para atlet memiliki kemampuan fokus yang baik, namun beberapa aspek seperti pencampuran perhatian dan pengendalian gangguan masih memerlukan pelatihan tambahan. Oleh karena itu, pelatih dan psikolog olahraga disarankan untuk:

- a) Mengintegrasikan latihan fokus mental ke dalam program latihan rutin.
- b) Memberikan simulasi situasi kompetitif yang menantang secara psikologis.
- c) Melakukan sesi evaluasi pasca-latihan untuk mengidentifikasi gangguan konsentrasi dan bagaimana cara mengatasinya.

Berikut dibawah ini adalah implikasi dari indikator konsentrasi dan kompetitif:

- a) Implikasi Fokus: Atlet perlu dibekali latihan konsentrasi dinamis melalui simulasi kondisi pertandingan nyata dan latihan responsif dalam tekanan.
- b) Implikasi Pemusatan Perhatian: Perlu diterapkan pelatihan mental berupa teknik mindfulness, self-talk positif, dan refocusing skill untuk menstabilkan atensi dalam jangka panjang.

- c) Implikasi Mengelola Emosi: Diperlukan latihan regulasi emosi seperti latihan pernapasan dalam, imagery coping, dan konseling performa untuk memperkuat ketahanan mental dalam tekanan.
- d) Implikasi Sifat: Sifat ini dapat dikembangkan melalui evaluasi pascalomba, diskusi taktik dengan pelatih, serta pelatihan membaca situasi perlombaan.
- e) Implikasi Sikap: Sikap kompetitif yang positif perlu dipelihara melalui coaching yang suportif, pembinaan motivasi intrinsik, dan refleksi pasca-pertandingan.
- f) Implikasi Persaingan: Penting dilakukan pelatihan seperti simulasi kompetisi dengan lawan yang kuat, latihan manajemen tekanan sosial, dan pengembangan daya juang melalui goal-setting.

KESIMPULAN DAN SARAN

Fokus konsentrasi merupakan aspek penting yang sangat menentukan keberhasilan seorang atlet, terutama pada saat berada dalam situasi kompetitif yang menuntut ketenangan, kecepatan berpikir, dan kestabilan emosi. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet mampu mempertahankan fokus dalam berbagai situasi pertandingan, meskipun masih terdapat beberapa tantangan yang muncul, khususnya saat menghadapi tekanan tinggi. Dukungan dari berbagai pihak, seperti pelatih, rekan tim, dan lingkungan sekitar, sangat berpengaruh terhadap kemampuan atlet dalam menjaga konsentrasi. Oleh karena itu, penguatan dari sisi teknis, emosional, dan situasi manajemen perlu terus dikembangkan agar konsistensi performa atlet dapat terjaga dalam setiap kompetisi. Pelatih dan pendamping atlet diharapkan memberikan perhatian khusus pada aspek strategi, fokus konsentrasi, terutama dalam persiapan menghadapi pertandingan penting. Atlet disarankan untuk lebih mengenali pola pikir dan kebiasaan pribadi yang dapat mempengaruhi fokus, serta berusaha menciptakan rutinitas positif sebelum dan selama pertandingan guna menjaga konsentrasi tetap stabil. Pihak klub dan organisasi olahraga diharapkan menciptakan lingkungan yang mendukung konsistensi kinerja atlet, termasuk pengelolaan jadwal yang seimbang, memberikan waktu istirahat yang cukup, serta komunikasi yang membangun kepercayaan diri atlet. Penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam hubungan antara faktor eksternal dengan kemampuan konsentrasi atlet dari berbagai level dan cabang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatahilah, A. (2020). Tingkat Konsentrasi Atlet Kota Lubuklinggau.
- M.Iskandarsyah, T. M. (2018). BAB II. SEPATU RODA QUAD SKATE.
- Najib, Muhibuddin, P. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Sepakbola. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Sandy, Nanang Kurnia, N. (2022). Konsentrasi Atlet Sepatu Roda Kabupaten Tulungagung Tahun 2022 Skripsi Konsentrasi Atlet Sepatu Roda Kabupaten Tulungagung Tahun 2022.
- Saputra, B. A. (2018). PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPATU RODA DAERAH ISTIMEWA .
- Supriyanto, A. (2012). Penggunaan Metode Hypnotherapy Untuk Meningkatkan Konsentrasi Saat Start Dalam Renang. olahraga prestasi .
- Suryawati, Suryawati, B. H. (2022). Analisis tingkat self confidence pada atlet sepatu roda. Tungkai Terhadap Kecepatan Sprint Sepatu Roda 200 Meter Pada Atlet Diy Usia 12-19 Tahun.
- Valerian, F. (2023). Analisis Pembinaan Prestasi Sepatu Roda Pada Usia Berjangka Di Klub Kairos Pati 2023.