

**PENGARUH KONSENTRASI, DAYA TAHAN DAN KEPERCAYAAN  
DIRI TERHADAP KEMAMPUAN MENEMBAK ATLET PERBAKIN  
SUMATERA BARAT**

**TESIS**

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan*



**Oleh :**

**Nailatul Fadilla**

**Mahasiswa S2 Program Studi Pendidikan Olahraga**

**20199043**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2022**

## PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

Mahasiswa : Nailatul Fadilla  
NIM : 20199043

Nama

Tanda tangan

Tanggal

Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19810726 200604 1 002  
Pembimbing

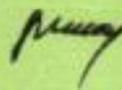


Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan

Program Studi Pendidikan Olahraga S2  
Koordinator



Prof. Dr. Alnedral, M.Pd  
NIP. 19600430 198602 1 001



Dr. Damrah, M.Pd  
NIP. 19610607 198803 1 001

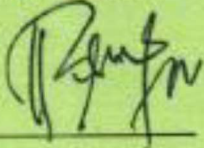
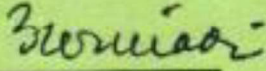
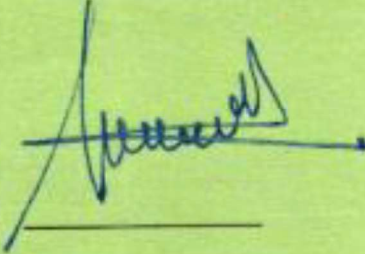


## PERSETUJUAN KOMISI

### UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAHRAGA S2

---

---

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd NIP. 19810726 200604 1 002 (Ketua)	
2.	Dr. Willadi Rasyid, M.Pd NIP.19591121 198602 1 006 (Anggota)	
3.	Prof. Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd NIP. 19860712 201012 1 008 (Anggota)	

#### Mahasiswa

Nama : Nailatul Fadilla  
NIM : 20199043  
Tanggal Ujian : 11 Agustus 2022

## ABSTRAK

**Nailatul Fadilla. (2022). Pengaruh Konsentrasi, Daya Tahan dan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Menembak Atlet Perbakin Sumatera Barat. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Masalah penelitian ini rendahnya kemampuan menembak atlet pistol. Rendahnya kemampuan menembak dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti konsentrasi, daya tahan dan kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh langsung dan tidak langsung, serta pengaruh secara simultan antar variabel.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif asosiatif dengan pendekatan analisis jalur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pistol Sumatera Barat berjumlah 36 orang. Sampel diambil menggunakan total *sampling*. Instrument data konsentrasi dengan *Grid Concentration*, daya tahan menggunakan MFT, kepercayaan diri menggunakan angket dan kemampuan menembak menggunakan tes menembak. Data dianalisis dengan analisis jalur melalui pengujian model struktural pada  $\alpha = 0,05$ .

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan: (1) terdapat pengaruh langsung konsentrasi terhadap kemampuan menembak ( $p_{y1} = 0,334$  atau 11,1%), (2) terdapat pengaruh langsung daya tahan terhadap kemampuan menembak ( $p_{y2} = 0,349$  atau 12,1%), (3) terdapat pengaruh langsung kepercayaan diri terhadap kemampuan menembak ( $p_{y3} = 0,440$  atau 19,3%), (4) terdapat pengaruh tidak langsung konsentrasi terhadap kemampuan menembak melalui kepercayaan diri ( $p_{31.p3} = 0,234$  total pengaruh 32,3%), (5) terdapat pengaruh tidak langsung daya tahan terhadap kemampuan menembak melalui kepercayaan diri ( $p_{32.p3} = 0,272$  total pengaruh 38,6%), dan (6) terdapat pengaruh kelentukan, kelincahan dan konsentrasi secara simultan terhadap kemampuan menembak ( $R_{\text{square}} = 0,931$  atau sebesar 93,1%).

***Kata Kunci : Konsentrasi, Daya Tahan , Kepercayaan diri dan Kemampuan Menembak***

## ABSTRACT

**Nailatul Fadilla. (2022). The Effect of Concentration, Endurance and Self-Confidence on the Shooting Ability of Perbakin Athletes in West Sumatra. Thesis. Sport Education Study Program (S2) Faculty of Sport Science, Padang State University**

The problem of this research is the low shooting ability of pistol athletes. Low shooting ability is influenced by several factors, such as concentration, endurance and self-confidence. This study aims to reveal the direct and indirect effects, as well as the simultaneous influence between variables.

This type of research is quantitative associative with a path analysis approach. The population in this study were all 36 West Sumatra pistol athletes. Samples were taken using total sampling. Instrument data concentration with Grid Concentration, endurance using MFT, confidence using a questionnaire and shooting ability using a shooting test. Data were analyzed by path analysis through structural model testing at  $\alpha = 0.05$ .

The results of hypothesis testing show: (1) there is a direct effect of concentration on shooting ability ( $\beta_{y_1} = 0.334$  or 11.1%), (2) there is a direct effect of endurance on shooting ability ( $\beta_{y_2} = 0.349$  or 12.1%), (3) there is a direct effect of self-confidence on shooting ability ( $\beta_{y_3} = 0.440$  or 19.3%), (4) there is an indirect effect of concentration on shooting ability through self-confidence ( $\beta_{p_{31}.y_3} = 0.234$  total effect 32.3%), (5) there is an indirect effect of endurance on shooting ability through self-confidence ( $\beta_{p_{32}.y_3} = 0.272$  total effect 38.6%), and (6) there is an effect of flexibility, agility and concentration simultaneously on shooting ability ( $R_{square} = 0.931$  or 93.1%).

***Keywords: Concentration, Endurance, Confidence and Shooting Ability***

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya berupa tugas akhir tesis dengan judul “Pengaruh Konsentrasi, Daya Tahan dan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Menembak Atlet Perbakin Sumatera Barat”, adalah asli karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah dituliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2022  
Yang membuat pernyataan



## **KATA PENGANTAR**

Syukur Alhamdulillah Penulis ucapkan atas Kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul : “Pengaruh Konsentrasi, Daya Tahan dan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Menembak Atlet PERBAKIN Sumatera Barat”. Penulisan hasil penelitian ini bertujuan untuk melengkapi syarat melakukan ujian tesis untuk mencapai gelar Magister Pendidikan (M. Pd) pada Program Studi S2 Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan hasil penelitian ini penulis banyak menerima bantuan, bimbingan, arahan, dan masukan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda, kakak dan adik tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini
2. Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang Dr. Damrah, M.Pd yang telah memberikan tempat, waktu, dukungan dan fasilitas selama penyusunan hasil penelitian ini.
3. Dr. Roma Irawan, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran dan arahan selama menulis hasil penelitian ini.
4. Kontributor satu Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd dan Kontributor dua Bapak Dr. Willadi Rasyid, M.Pd yang selama ini telah banyak memberikan masukan dan saran yang sangat berarti kepada saya

5. Staf pengajar dan tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP.
7. Dan kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu yang telah ikut memberikan sumbang-saran kepada peneliti.

Dalam penyusunan hasil penelitian ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaannya.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan Tesis ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridhonya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Juli 2022

Nailatul Fadilla  
NIM 20199043



## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SEMINAR HASIL .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN.....	10
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Hakikat Menembak .....	10
2. Hakikat Konsetrasi .....	17
3. Hakikat Daya Tahan .....	23
4. Hakikat Kepercayaan Diri .....	23
B. Penelitian yang Relevan .....	29
C. Kerangka Konseptual .....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	43
A. Metode dan Desain Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
C. Populasi dan Sampel .....	44

D. Variabel Penelitian .....	47
E. Teknik Pengumpulan Data .....	48
F. Teknik Analisa Data .....	64
G. Hipotesis Statistika.....	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	71
A. Deskripsi Data .....	71
B. Uji Persyaratan Analisis .....	76
C. Pengujians Hipotesis .....	79
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	89
E. Keterbatasan Penelitian .....	97
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	98
A. Kesimpulan.....	98
B. Implikasi.....	99
C. Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA .....	102
LAMPIRAN.....	105

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Air Pistol .....	17
Gambar 2. Ilustrasi Sistem Kerja Anaerob-Aerob.....	24
Gambar 3. Sistem Energi Tubuh .....	28
Gambar 4. Integrasi Model Kepercayaan Diri dalam Olahraga.....	32
Gambar 5. Kerangka Konseptual .....	41
Gambar 6. Desain Penelitian .....	44
Gambar 7. Lapangan Multistage Fitness Test .....	51
Gambar 8. Multistage Fitness Test.....	52
Gambar 9. Norma Perempuan.....	53
Gambar 10. Norma Laki-Laki.....	53
Gambar 11. Sasaran Tembak .....	64
Gambar 12. Histogram Konsentrasi atlet pistol PERBAKIN Sumatera Barat.....	72
Gambar 13. Histogram Daya Tahan Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat .....	73
Gambar 14. Histogram Kepercayaan Diri Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat .....	74
Gambar 15. Histogram Kemampuan Menembak Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat .....	76
Gambar 16. Gabungan Pengujian Model antar Struktural Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat .....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Pencapaian Atlet PERBAKIN Sumatera Barat .....	4
Tabel 2.	Sistem Energi Tubuh .....	29
Tabel 3.	Populasi Penelitian Altet Menembak PERBAKIN Sumatera Barat .....	45
Tabel 4.	Kisi-kisi Instrument Tes Gird Concentration .....	49
Tabel 5.	Tes Konsentrasi .....	49
Tabel 6.	Norma Konsentrasi .....	50
Tabel 7.	Kisi-kisi Instrumen Tes Daya tahan .....	51
Tabel 8.	Kisi-kisi Instrumen Angket/Kuisisioner tentang Percaya Diri .....	54
Tabel 9.	Kisi-kisi Instrumen Angket Percaya Diri .....	54
Tabel 10.	Angket Percaya Diri (Sebelum di Uji Coba).....	58
Tabel 11.	Kisi-kisi Instrumen Tes Kemampuan Menembak .....	63
Tabel 12.	Acuan Norma Skala 5 (Winarno 2006).....	64
Tabel 13.	Distribusi Frekuensi Konsentrasi atlet pistol PERBAKIN Sumatera Barat .....	71
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat.....	73
Tabel 15.	Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat .....	74
Tabel 16.	Distribusi Frekuensi Kemampuan Menembak Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat .....	75
Tabel 17.	Rangkuman Pengujian Normalitas Atlet Pistol.....	76
Tabel 18.	Rangkuman Pengujian Homogenitas Data Penelitian .....	77
Tabel 19.	Rangkuman Pengujian <i>Linieritas</i> Atlet Pistol .....	78
Tabel 20.	Rangkuman Koefisien Jalur antar Variabel Penelitian Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat .....	80
Tabel 21.	Rangkuman Total secara keseluruhan Pengaruh Langsung dan Tidak Langsung Melalui Kepercayaan Diri Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat .....	88

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Angket Percaya Diri (Sebelum di Uji Coba).....	106
Lampiran 2.	Angket Penilaian.....	109
Lampiran 3.	Validasi Angket dan Reliabilitas Angket.....	115
Lampiran 4.	Angket Sudah Validasi dan Reliabilitas.....	117
Lampiran 5.	Dokumentasi Uji Coba Angket.....	119
Lampiran 6.	Data Mentah Konsentrasi ( $X_1$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Putera Sumatera Barat.....	121
Lampiran 7.	Data Mentah Daya Tahan ( $X_2$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Putera Sumatera Barat.....	122
Lampiran 8.	Data Mentah Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Putera Sumatera Barat.....	123
Lampiran 9.	Data Mentah Kemampuan Menembak (Y) Atlet Pistol PERBAKIN Putera Sumatera Barat.....	124
Lampiran 10.	Rekapitulasi Data Konsentrasi ( $X_1$ ), Daya Tahan ( $X_2$ ), Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) dan Kemampuan Menembak (Y) Atlet Pistol PERBAKIN Putera Sumatera Barat.....	127
Lampiran 11.	Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kemampuan Menembak (Y) atas Konsentrasi ( $X_1$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Putera Sumatera Barat.....	128
Lampiran 12.	Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kemampuan Menembak (Y) atas Daya Tahan ( $X_2$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Putera Sumatera Barat.....	129
Lampiran 13.	Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kemampuan Menembak (Y) atas Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Putera Sumatera Barat.....	130
Lampiran 14.	Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) atas Konsentrasi ( $X_1$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Putera Sumatera Barat.....	131
Lampiran 15.	Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) atas Daya Tahan ( $X_2$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Putera Sumatera Barat.....	132
Lampiran 22.	Data Mentah Konsentrasi ( $X_1$ ) Atlet Pistol Putri PERBAKIN Sumatera Barat.....	133
Lampiran 23.	Data Mentah Daya Tahan ( $X_2$ ) Atlet Pistol Putri PERBAKIN Sumatera Barat.....	134

Lampiran 24.	Data Mentah Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) Atlet Pistol Putri PERBAKIN Sumatera Barat.....	135
Lampiran 25.	Data Mentah Kemampuan Menembak (Y) Atlet Pistol Putri PERBAKIN Sumatera Barat.....	136
Lampiran 26.	Rekapitulasi Data Konsentrasi ( $X_1$ ), Daya Tahan ( $X_2$ ), Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) dan Kemampuan Menembak (Y) Atlet Pistol Putri PERBAKIN Sumatera Barat.....	138
Lampiran 27.	Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kemampuan Menembak (Y) atas Konsentrasi ( $X_1$ ) Atlet Pistol Putri PERBAKIN Sumatera Barat..	139
Lampiran 28.	Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kemampuan Menembak (Y) atas Daya Tahan ( $X_2$ ) Atlet Pistol Putri PERBAKIN Sumatera Barat..	140
Lampiran 29.	Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kemampuan Menembak (Y) atas Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) Atlet Pistol Putri PERBAKIN Sumatera Barat.....	141
Lampiran 30.	Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) atas Konsentrasi ( $X_1$ ) Atlet Pistol Putri PERBAKIN Sumatera Barat.....	142
Lampiran 31.	Pengujian Normalitas Galat Taksiran Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) atas Daya Tahan ( $X_2$ ) Atlet Pistol Putri PERBAKIN Sumatera Barat.....	143
Lampiran 16.	Pengujian Linieritas Kemampuan Menembak (Y) atas Konsentrasi ( $X_1$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat.....	144
Lampiran 17.	Pengujian Linieritas Kemampuan Menembak (Y) atas Daya Tahan ( $X_2$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat.....	145
Lampiran 18.	Pengujian Linieritas Kemampuan Menembak (Y) atas Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat.....	146
Lampiran 19.	Pengujian Linieritas Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) atas Konsentrasi ( $X_1$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat.....	147
Lampiran 20.	Pengujian Linieritas Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) atas Daya Tahan ( $X_2$ ) Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat.....	148
Lampiran 21.	Tes Homogenitas.....	149
Lampiran 22.	Tes Homogenitas.....	150
Lampiran 23.	Data T-Score Konsentrasi ( $X_1$ ), Daya Tahan ( $X_2$ ), Kepercayaan Diri ( $X_3$ ) dan Kemampuan Menembak (Y) Atlet Pistol Putri PERBAKIN Sumatera Barat.....	151
Lampiran 24.	Matriks Korelasi antar Variabel Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat.....	153



Lampiran 25.	Pengujian Hipotesis Model Struktural 1 Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat.....	154
Lampiran 26.	Pengujian Hipotesis Model Struktural 2 Atlet Pistol PERBAKIN Sumatera Barat.....	155
Lampiran 27.	Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	156
Lampiran 28.	Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	157
Lampiran 29.	Tabel Distribusi F.....	158
Lampiran 30.	Tabel Distribusi t.....	159
Lampiran 31.	Dokumentasi Penelitian.....	160
Lampiran 32.	Surat Izin Penelitian.....	164
Lampiran 33.	Surat Balasan Penelitian.....	165

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Seiring dengan makin dikenalnya menembak pada kalangan masyarakat, semakin rajin pengurus PERBAKIN Daerah Sumatera Barat mengadakan event menembak di berbagai kelas dan usia. Selain bertujuan untuk memasyarakatkan menembak event ini juga untuk melihat sejauh mana perkembangan kemampuan atlet Sumatera Barat untuk persiapan pertandingan Nasional. Namun, hal itu tidak membuat atlet lebih memperhatikan kesiapan fisik dan psikisnya. Sementara dalam (Undang-Undang No 3 Tahun 2005) tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 7 : “Olahragawan adalah pengolahragawan yang mengikuti pelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi.” Diperkuat dalam (Undang-Undang No 3 Tahun 2005) pasal 1 ayat 13 yang menyatakan :“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Pembinaan tanpa keinginan atlet dalam menyiapkan konsentrasi dan kondisi fisik khususnya daya tahan dalam menunjang kepercayaan diri, bakat dan kemampuan atlet tidak akan mencapai titik puncak prestasinya. (Mon-López et al. 2019) menyimpulkan bahwa atlet harus berlatih fisik dan psikologis disamping latihan teknis, untuk pencapaian yang lebih tinggi dan menghindari cedera. Psikologis dalam (Wibowo dan Rahayu 2016) ialah mental yang

merupakan faktor penting dalam olahraga menembak karena membutuhkan konsentrasi tinggi. Karena pasti akan ada gangguan mental dari luar maupun dari dalam diri sendiri yang akan membuat atlet kesulitan mencapai hasil maksimal.

Bagian fisik dalam (Mon-López et al. 2019) ialah kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan daya tahan, merupakan kemampuan utama yang merupakan kapasitas fisik penting yang memengaruhi kinerja saat menembak. Berlatih fisik seperti yang dikatakan (Kamseno, Sujiono, dan Apriyanto 2016) untuk memperkecil gerakan tubuh ketika penembak berdiri merupakan suatu hal yang menantang bagi penembak, genggam senjata dan keseimbangan merupakan hal yang perlu diperhatikan untuk itu. Sementara dalam buku pelatihan lisensi D ISSF (Kilty, Todorovic, dan Yli-jaskari 2010) dijelaskan :

“Menurut penembak, yang pertama harus dilatih ialah kapasitas dan kekuatan aerobic. Meski tulisan tentang kebutuhan utama ini sangat jarang tapi ada beberapa penulis yang merekomendasikan latihan aerobic dengan detak jantung rendah hingga sedang, kekuatan isometrik, dan latihan kekuatan dengan beban rendah atau beban sedang.”

Menurut (Açıkada et al. 2019) melakukan bidikan dan menembak secara berselang seling menuntut kekuatan dan daya tahan jika dilihat secara komparatif, baik selama pelatihan maupun kompetisi.

Keutamaan dari daya tahan bagi atlet menembak ialah akan terjadinya peningkatan kinerja jantung, paru dan system peredaran darah, ketiga komponen ini merupakan bagian penting untuk mengembangkan konsentrasi. Kondisi fisik baik, juga keuntungan tersendiri bagi psikologis seorang penembak, meningkatkan kepercayaan diri, memfasilitasi dalam mempertahankan kadar gula darah dan beradaptasi cepat dengan lingkungan baru (Kilty et al. 2010).

Ketepatan saat membidik sangat dipengaruhi irama gerakan dari rongga dada, abdomen, sistem bahu sehingga setiap tarikan nafas yang terjadi bisa menyebabkan gerakan pada ketepatan bidikan dan pernafasan ialah proses yang terjadi tanpa dipengaruhi adanya perintah otak, bekerja secara involunter, berhubungan dengan aliran darah dan penyebaran oksigen. Banyaknya oksigen yang bisa diasup tubuh menentukan kinerja otot dan jumlah zat sisa penyebab kelelahan (Vipassiwana, Sulaiman, dan Sujiono 2018).

Dari pendapat para ahli di atas bisa dilihat bahwa konsentrasi dan kondisi fisik, khususnya daya tahan dapat meningkatkan kepercayaan diri yang merupakan unsur penting untuk perkembangan dan peningkatan prestasi atlet menembak. Hal itu seharusnya disadari oleh pelatih dan dimasukkan ke dalam program latihan yang akan dilaksanakan atlet, tapi pencapaian maksimal dalam program latihan itu juga menuntut kesadaran diri dari atlet.

Percayaan diri ini terfokus pada kemampuan yang dimiliki seorang atlet dan ditentukan oleh tingkat kognitifnya. Disebut Lauster dalam (Yulianto dan Nashori 2006) kepercayaan diri ialah yakin bisa melakukan suatu hal dengan baik sehingga mengurangi kecemasan dalam bertindak, menjadi lebih luwes dan bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi. Sementara dalam (Apriansyah, Sulaiman, dan Mukarromah 2017) kepercayaan diri sangat penting untuk sebuah performa, kepercayaan diri membangkitkan emosi-emosi positif. Kesenangan, antusiasme, dan keringanan yang mendampingi kepercayaan diri dalam melakukan suatu performa akan

memotivasi untuk melakukan aksi leluasa, kuat, cepat, dan mengalir. Diketahui hal yang mempengaruhi kepercayaan diri pada atlet adalah kondisi fisik, mental dan dukungan sosial disebut dalam (Sakti dan Rozali 2015). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri ini sangat penting untuk peningkatan kemampuan menembak atlet.

Prestasi atlet menembak Sumatera Barat tidak ada kenaikan ataupun penurunan di kancah nasional, berturut-turut meraih medali perunggu di kelas air pistol putri perorangan dan nol besar di kelas lain. Serta, tidak pernah terdengar di pertandingan nasional lainnya.

**Tabel 1. Pencapaian Atlet PERBAKIN Sumatera Barat**

No	Tahun	Lokasi	Medali
1	2012	Riau	Perunggu
2	2016	Jawa Barat	Perunggu
3	2018	Papua	-

Disamping keterbatasan dalam dana dan persenjataan, PERBAKIN Sumatera Barat juga mengalami krisis referensi program latihan yang baik, tahun 2017 hanya 8 orang pelatih berlisensi yang berada di Sumatera Barat. Tahun 2021 banyak pelatih berlisensi tapi tetap tidak bisa memenuhi kebutuhan referensi program latihan sehingga tidak adanya kenaikan dari prestasi atlet. Hal itu berdampak kepada tingkatan kemampuan menembak atlet yang semakin menurun, sehingga membuat PERBAKIN Sumatera Barat semakin tertinggal oleh daerah-daerah lain.

Dalam observasi saya dengan pelatih dan beberapa orang atlet pada tanggal 21 Mei 2021 didapat data banyak atlet yang kehilangan kepercayaan dirinya ketika ada satu tembakannya meleset. Hal itu bisa menyebabkan nilai

tembakan selanjutnya semakin menurun. Disamping itu atlet belum menyadari bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri itu ialah kesiapan fisik dan psikis, mereka berfikir bahwa hasil tembakan yang baik itu berasal dari bakat yang ia miliki. Seperti yang kita ketahui, bakat tanpa latihan dan persiapan yang matang tidak akan berkembang.

Pertandingan menembak berlangsung selama 75 menit yang membuktikan bahwa sebenarnya seorang atlet menembak membutuhkan daya tahan yang baik dan selama 75 menit itu dilakukan 60 kali tembakan yang menuntut atlet memiliki konsentrasi tinggi. Sementara kepercayaan diri itu muncul ketika fisik dan psikis sudah memenuhi kriteria menjadi seorang atlet.

Dari penjabaran di atas konsentrasi, daya tahan dan kepercayaan diri merupakan faktor-faktor penting yang mempengaruhi kemampuan menembak atlet, hal itu perlu dibuktikan melalui suatu penelitian. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memecahkan masalah dan memberi masukan positif bagi pelatih demi meningkatnya prestasi atlet PERBAKIN Sumatera Barat di event yang akan datang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan menembak sesuai dengan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah. Pertama konsentrasi yang baik, Komarudin dalam (Wibowo dan Rahayu 2016) menembak merupakan cabang olahraga yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

Kedua tingkat daya tahan yang tinggi, ketika pekerjaan dilakukan dalam waktu lama tidak menimbulkan kelelahan berlebihan berarti atlet memiliki daya



tahan yang baik Arisman dalam (Fadilla dan Umar 2019). Daya tahan mempengaruhi detak jantung dan pernafasan yang baik untuk konsentrasi.

Ketiga kekuatan dibutuhkan kekuatan otot lengan untuk bisa melakukan tembakan dengan baik dan benar selama kurang lebih 75 menit selama pertandingan dan keempat keseimbangan, untuk bisa berdiri lurus dan tenang selama 75 menit pertandingan di tambah senjata yang beratnya kurang lebih 4 kg, penembak membutuhkan keseimbangan yang baik. Seperti penjelasan (Halodoc 2018) sekilas memegang dan menembak merupakan hal yang sangat mudah. Nyatanya sebelum bisa menembak dengan tepat kita harus mengetahui cara menggenggam, membidik dan menekan pelatuk dengan benar. Hentakan tembakan bisa membuat tangan terdorong kebelakang sehingga di butuhkan keseimbangan dan kekuatan yang baik untuk menahannya.

Kelima kepercayaan diri, untuk mendapatkan kepercayaan diri yang baik seorang atlet harus memperhatikan kemampuan dan keterampilannya, karna kepercayaan diri itu dipengaruhi oleh dua hal tersebut (Syam dan Amri 2017), karna kepercayaan diri itu merupakan aspek kepribadian yang timbul ketika seseorang percaya dan yakin dia mampu untuk melakukan suatu hal itu dengan baik (Supriyanto 2012).

### **C. Pembatasan Masalah**

Banyak faktor – faktor dari dalam dan dari luar yang menjadi masalah dan pengaruh pada kemampuan menembak atlet PERBAKIN Sumatera Barat dalam pembahasan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas. Tapi, tidak

membuat peneliti bisa membahas dan meneliti semuanya. Hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan, waktu, dan dana yang dimiliki oleh penulis.

Karena itu penelitian ini dibatasi dengan tiga (3) variabel exsogen yaitu konsentrasi ( $X_1$ ), daya tahan ( $X_2$ ), dan kepercayaan diri ( $X_3$ ). Sedangkan satu (1) variabel endogen yaitu kemampuan menembak atlet PERBAKIN Sumatera Barat ( $Y$ ).

#### **D. Perumusan Masalah**

Setelah dibatasi variabel apa yang akan diteliti pada penelitian ini, di dapatkan rumusan masalah sesuai dengan variabel yang telah ditetapkan pada pembatasan masalah diatas :

1. Apakah konsentrasi berpengaruh langsung terhadap kemampuan menembak atlet PERBAKIN Sumatera Barat
2. Apakah daya tahan berpengaruh langsung terhadap kemampuan menembak atlet PERBAKIN Sumatera Barat
3. Apakah kepercayaan diri berpengaruh langsung terhadap kemampuan menembak atlet PERBAKIN Sumatera Barat
4. Apakah konsentrasi berpengaruh tidak langsung terhadap kemampuan menembak atlet PERBAKIN Sumatera Barat
5. Apakah daya tahan berpengaruh tidak langsung terhadap kemampuan menembak atlet PERBAKIN Sumatera Barat
6. Apakah konsentrasi, daya tahan dan kepercayaan diri berengaruh secara simultan terhadap kemampuan menembak atlet PERBAKIN Sumatera Barat

## **E. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian tentu mempunyai tujuan yang akan di capai, sama halnya dengan penelitian ini bermaksud untuk mengumpulkan data, mengolah dan menginterpretasikan dan dijadikan karya tulis berupa tesis, selain untuk memperoleh gelar Megister Pendidikan di Program Pascasarjana Pendidikan Olahraga UNP, penelitian ini juga bertujuan untuk mengungkapkan besar dan langsung tidak langsungnya :

1. Pengaruh langsung konsentrasi terhadap kemampuan menembak atlet tembak PERBAKIN Sumatera Barat
2. Pengaruh langsung daya tahan terhadap kemampuan menembak atlet tembak PERBAKIN Sumatera Barat
3. Pengaruh langsung kepercayaan diri terhadap kemampuan menembak atlet tembak PERBAKIN Sumatera Barat
4. Pengaruh tidak langsung konsentrasi terhadap kemampuan menembak atlet tembak PERBAKIN Sumatera Barat
5. Pengaruh tidak langsung daya tahan terhadap kemampuan menembak atlet tembak PERBAKIN Sumatera Barat
6. Pengaruh tidak langsung kepercayaan diri terhadap kemampuan menembak atlet tembak PERBAKIN Sumatera Barat
7. Pengaruh konsentrasi, daya tahan dan kepercayaan diri secara simultan terhadap kemampuan menembak atlet tembak PERBAKIN Sumatera Barat

## **F. Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat secara teoritis maupun praktis nantinya :

### 1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan penelitian relevan dan diharap bisa menambah dan memperkaya pengembangan ilmu pengetahuan khususnya untuk pelatih menembak dalam tujuan meningkatkan kemampuan menembak atlet demi peningkatkan prestasi.

### 2. Secara praktis

- a. Untuk pengurus supaya lebih memperhatikan kebutuhan atlet dan pelatih dalam kebutuhan sarana prasarana maupun waktu.
- b. Untuk pelatih agar bisa menjadi gambaran dalam penyusunan program latihan dan evaluasi atlet.
- c. Untuk atlet agar lebih bisa memperhatikan kondisi-kondisi yang dibutuhkan dalam rangka peningkatan kemampuan menembak.
- d. Untuk peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan atau sumber teori serta memberikan pedoman dalam penelitian relevan.