

KONTRIBUSI TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN MENDARAT ATLET PARALAYANG PADA *SPOT LANDING*

Rismon Elvian^{1, 2}, Anton Komaini²
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia
Rismonelvian17@gmail.com

Abstract

The problem of the research is there are still many people fail in determining the spot of spot landing in Bungsu team Payakumbuh subdistrict of Lima Puluh Kota Regency. It is assumed that the athletes are influenced by having no good concentration before landing. The purpose of this reasearch is to know the contribution of concentration level toward landing accuracy of paragliding athletes on spot landing in Bungsu team Payakumbuh subdistrict of Lima Puluh Kota Regency.

This research is a correlational research. The population in this research is all members of 20 people. This sample is taken and done by using total sampling technique that is 20 people in all. The instruments of this research are through concentration test with grid concentration test and landing accuracy tes by using measurement device pad digital. The technique product moment (simple correlation) with significance degree $\alpha = 0,05$.

The result of the analysis is gained that the coefficient correlation result $r_{xy} = 0,697 > r_{tabel} = 0,444$ (accepted research hypothesis) and test to gained correlation effect $t_{arithmatic} = 4,13 > t_{table} = 1.73$ (significance) on significant degree $\alpha = 0,05$. From the result above is gained determination value (r^2) = 0,486 and got the concentration contibution in the amount of 48,6%. Thus, it can surely conclude that the hypothesis submitted can be accepted.

Keywords: Concentration and Landing accuracy

Abstrak

Masalah penelitian adalah masih banyak yang gagal menentukan titik *spot landing* ditim Bungsu Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota, diduga dipengaruhi oleh atlet yang tidak konsentrasi sebelum mendarat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan mendarat atlet paralayang pada *spot landing* di Tim Bungsu Kecamatan Payakumbuh Kabupaten Lima Puluh Kota.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel ini di lakukan dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu yang berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes konsentrasi dengan tes *grid concentration test* dan tes ketepatan mendarat dengan alat ukur *pad digital*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* (korelasi sederhana) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis diperoleh hasil koefisien korelasi $r_{xy} = 0,697 > r_{tabel} = 0,444$ (hipotesis penelitian diterima) dan pengujian pengaruh korelasi diperoleh $t_{hitung} =$



4,13 > $t_{tabel} = 1.73$ (signifikan) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari hasil di atas diperoleh nilai determinasi (r^2) = 0,486, adanya kontribusi konsentrasi sebesar 48,6%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Kata kunci: Konsentrasi dan Ketepatan Mendarat

Pendahuluan

Kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia selalu memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segar jasmani, tetapi lebih dari itu adalah untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam kerja sesuai dengan profesinya dan apalagi yang dituntut dalam olahraga prestasi. Olahraga prestasi bila ditinjau dari kepentingan memberikan dampak yang positif baik terhadap pribadi maupun kelompok, bahkan dapat mengharumkan nama bangsa dan Negara. Dalam Undang-Undang RI. No.3 tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional BAB II, pasal 4 yang berbunyi: "Olahraga nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Olahraga paralayang menjadi olahraga yang sudah memiliki prestasi baik di tingkat nasional maupun internasional. "Hasil evaluasi dan analisis mengenai juara-juara dunia menunjukkan bahwa atlet-atlet yang mampu menghasilkan prestasi yang intensif hanyalah atlet yang: (a) Memiliki fisik yang prima, (b)menguasai teknik yang sempurna, (c)memiliki karakteristik psikologis dan moral yang di perlakukan oleh cabang olahraga yang di tekuninya, (d) cocok untuk cabang olahraga yang dilakukannya, dan (e) sudah berpengalaman berlatih dan berlatih bertahun-tahun" J.S Husdarta (2010). "Pelaksanaan latihan tersebut harus dilakukan secara teratur, terencana, dan berkesinambungan agar dapat meningkatkan prestasi seorang atlet paralayang. Selain itu, Komaini (2019) menyatakan "prioritas dalam program pengembangan pengelolaan olahraga rekreasi paralayang ini adalah sarana dan prasarana sudah memenuhi standar internasional secara organisasian, khususnya untuk nomor yg di perlombakan di paralayang seperti akurasi dan ketepatan mendarat". Selanjutnya bahwa kondisi fisik adalah suatu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet paralayang, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Ada beberapa jenis nomor yang di perlombaan di olahraga paralayang ini, yakni : *Spot landing*, *Duration*,

Sambar pita, Cross Country” (Sajoto 1995) dalam Muslim. Olahraga paralayang menjadi olahraga yang sudah memiliki prestasi baik di tingkat nasional maupun internasional. Menurut J.S Husdarta (2010), hasil evaluasi dan analisis mengenai juara-juara dunia menunjukkan bahwa atlet-atlet yang mampu menghasilkan prestasi yang intensif hanyalah atlet yang: (a) Memiliki fisik yang prima, (b)menguasai teknik yang sempurna, (c)memiliki karakteristik psikologis dan moral yang di perlakukan oleh cabang olahraga yang di tekuninya, (d) cocok untuk cabang olahraga yang dilakukannya, dan (e) sudah berpengalaman berlatih dan berlatih bertahun-tahun.

“Olahraga Paralayang adalah salah satu cabang olahraga terbang bebas. Paralayang dapat diartikan sebagai sebuah parasut yang dapat diterbangkan dan dapat mengangkat badan penerbang” (Darsono dan Setria 2008). Begitu juga dikatakan oleh Lagarensen dkk (2008) “Paralayang adalah olahraga terbang bebas diartikan sebagai sebuah parasut yang di terbangkan dengan kemampuan untuk mengangkat tubuh pilot”. Subiyono dan Sahri (2017) juga berpendapat bahwa, paralayang atau dalam bahasa Inggris disebut “*paragliding* adalah olahraga terbang bebas dengan menggunakan sayap kain parasut yang lepas landas dengan kaki untuk tujuan rekreasi atau kompetisi”. Menurut Fildo (2019), “paralayang merupakan salah satu olahraga ekstrim yang juga bertujuan untuk mendistribusikan tentara di tempat terpencil”. Menurut Prapto (2018), “*paragliding* adalah olahraga terbang bebas dengan menggunakan sayap kain (parasut) yang lepas landas menggunakan kaki untuk tujuan rekreasi atau kompetisi”. Anom dan Priesca (2019), mengatakan “wisata paralayang merupakan sebuah olahraga terbang bebas dengan menggunakan parasut. Menurut Friska dan Tri (2017), “Terbang adalah keadaan dimana penerbang telah lepas landas dari landasan dan melayang”. Pada saat terbang menggunakan gerakan tubuh untuk mengatur arah terbang. Ada 4 gaya yang bekerja pada pesawat udara selama penerbangan yaitu gaya angkat (*lift*) atau gaya keatas, gaya berat (*weight*) gaya kebawah, gaya maju (*thrust*), dan gaya kebelakang (*drag*). Pada dasarnya pesawat terbang adalah benda yang lebih berat dari udara yang melayang di udara karena memanfaatkan efek aerodinamis di udara”.

Landing adalah posisi dimana penerbang akan mendarat dan kemudian mencapai tanah. Pada tahap ini penerbang mengikuti arah angin, dan pada ketinggian tertentu

mempersiapkan posisi untuk berdiri ketika hendak mencapai tanah. “Untuk menangkap karakteristik pada sayap diberikan fase pendaratan tepat sebelum menyentuh tanah dengan kondisi paraglider yang stabil di udara. Keuntungan dari pendekatan ini adalah peralatan berkualitas tinggi dapat diposisikan secara independen dari bobot disekitar tempat pendaratan yang di operasikan oleh para ahli. Dalam hal ini kita tidak menegaskan apakah bentuk sayap dalam fase pendaratan sama dengan keadaan penerbangan normal. Selain itu, karena paraglider sedang bergerak dan peralatan diposisikan di tanah, penentuan waktu yang tepat mungkin akan bermasalah, tapi pengukuran secara teknis dapat dikelola. Karena kenyataan dalam kebanyakan kasus hanya satu prototipe paraglider yang membutuhkan waktu atau mungkin tidak sama sekali untuk kondisi pendaratan itupun tergantung perubahan kondisi angin” Abdillah (2019).

Nusufi dalam Wiwien dan Susatyo (2018) menyatakan, “bahwa konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam jangka waktu lama”. Menurut Singgih (2008), “Psikologi diartikan sebagai perhatian yang terpusat terhadap suatu objek untuk jangka waktu tertentu. Dalam bidang olahraga, biasanya tidak terlalu lama dan terus menerus”. Pada cabang olahraga tertentu, Singgih (2008), menyatakan “aspek konsentrasi merupakan aspek yang sangat dominan dan berpengaruh besar dalam prestasi. Salah satunya diperlihatkan secara jelas pada cabang olahraga paralayang. Tanpa kemampuan berkonsentrasi saat landing, maka seorang atlet paralayang tidak mungkin mencapai prestasi yang memuaskan. Penampilan seorang atlet dari cabang olahraga tertentu, 50 persen penampilan ditentukan oleh aspek konsentrasi. Sementara itu, 15 persen ditentukan oleh intelegensi, 15 persen ditentukan oleh unsur agresivitas, serta 20 persen ditentukan oleh kepercayaan diri”. Ramadhani,dkk. (2018) menyatakan “seorang atlet harus mampu memusatkan perhatiannya pada permainan atau kompetisi yang dihadapi”.

Konsentrasi lebih banyak dilakukan di bidang olahraga karena konsentrasi atlet sangat dibutuhkan agar atlet bisa lebih fokus dalam menyelesaikan pertandingannya. “Faktor eksternal yang mempengaruhi konsentrasi atlet ketika berlaga di lapangan berupa sorak sorai penonton, alunan musik yang keras, kata-kata pedas dari penonton maupun pelatih, perilaku tidak sportif dari lawan tanding, adapun faktor internal yang mmepengaruhi adalah perasaan terganggu, perasaan lela, perasaan marah, perasaan cemas, perasaan terbebani”. Nusufi dalam Wiwien dan Susatyo (2018).

“Seorang atlet bisa berkonsentrasi apabila dirinya bisa fokus pada suatu objek atau peristiwa tertentu dalam jangka waktu lama, tidak terpengaruh oleh objek atau peristiwa lain, tanpak tenang dan kuat secara menta”. Nusufi dalam Wiwien dan Susatyo (2018:175)

Salah satu intervensi yang diduga dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi adalah *brain gym* atau diterjemahkan didalam bahasa indonesia menjadi senam otak. Denisson & Denisson dalam Wiwien dan Susatyo (2018:176), menyatakan “senam otak adalah serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan dan mengaktifkan seluruh bagian otak”. Denisson & Denisson dalam Wiwien dan Susatyo (2018:176).menjelaskan “landasan berfikir dalam senam otak meliputi (i) belajar adalah kegiatan alami dan menyenangkan yang terus terjadi sepanjang rentang kehidupan, (ii) kesulitan belajar disebabkan oleh ketidakmampuan menghadapi tekanan dan merasa ragu ketika menghadapi tugas baru, sehingga sering merasa ragu ketika tidak mampu, serta (iii) kesulitan belajar dapat terjadi pada siapa saja selama yang bersangkutan tidak berusaha untuk bergerak”.

Terdapat tiga dimensi senam otak, yaitu dimensi lateralitas, dimensi pemfokusan, dan dimensi pemusatan. Dimensi lateralitas berfungsi untuk memberikan stimulasi pada belahan otak kanan dan kiri. Dimensi pemfokusan berfungsi untuk mengaktifkan bagian belakang otak(batang otak atau *brainstem*) dan bagian depan otak (*frontal lobus*). Dimensi pemusatan berfungsi untuk mengaktifkan sistem limbic (*midbrain*) dan otak besar (*cerebral cortex*)” Denisson & Denisson dalam Wiwien dan Susatyo (2018).

Menurut Singgih (2008 : 8), “Psikologi diartikan sebagai perhatian yang terpusat terhadap suatu objek untuk jangka waktu tertentu”. Sedangkan dalam bidang olahraga, biasanya tidak terlalu lama dan terus menerus.

Pada cabang olahraga tertentu, aspek konsentrasi merupakan aspek yang sangat dominan dan berpengaruh besar dalam prestasi. Salah satunya diperlihatkan secara jelas pada cabang olahraga paralayang. Singgih (2008:10), mengatakan “tanpa kemampuan berkonsentrasi saat landing, maka seorang atlet paralayang tidak mungkin mencapai prestasi yang memuaskan. Penampilan seorang atlet dari cabang olahraga tertentu, 50 persen penampilan ditentukan oleh aspek konsentrasi. Sementara itu, 15 persen ditentukan oleh intelegensi, 15 persen ditentukan oleh unsur agresivitas, serta 20 persen ditentukan oleh kepercayaan diri”.



Menurut Suharno dalam Harmono (2014: 52), “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran”. Faktor-faktor penentu ketepatan yaitu: (a) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik, (b) besar kecilnya sasaran, (c) jauh dekatnya jarak sasaran, (d) penguasaan teknik, (e) cepat lambatnya gerakan, (f) *feeling* dari atlet dan ketelitian.

Dalam melakukan pendaratan yang baik penerbang harus merencanakan terlebih dahulu, yang biasa dilakukan di olahraga paralayang ini yaitu perencanaan pendekatan pendaratan, dengan memperhitungkan beberapa hal untuk bisa mencapai pendaratan yang diinginkan. Sadewo (1999:15) menyatakan, “faktor konsentrasi pikiran disini menjadi sangat sentral saat mendekati titik *spot* (titik pendaratan). Dimana penerbang harus berkonsentrasi memusatkan perhatian pada *spot* (titik pendaratan) yang telah disediakan sebelumnya dan juga konsentrasi terhadap arah angin yang datang serta penerbang harus mampu memperkirakan ketinggian yang aman untuk melakukan pendaratan yang baik”.

Metode

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *total sampling* yaitu berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes tingkat konsentrasi adalah dengan menggunakan *Grid Concentration Test*, untuk mengetahui hasil ketepatan mendarat menggunakan *Pad digital*. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian

1. Konsentrasi

Variabel konsentrasi diukur dengan menggunakan *grid concentration test*. Dalam melakukan tes ini diperlukan 100 kotak yang memuat angka dari 00 sampai 99 secara acak. Tujuan tes ini adalah menghubungkan angka dengan garis dimulai dengan angka 00 sampai 99 selama 1 menit. Penilaian di ambil dari angka tertinggi yang bisa dicapai. Berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi

= 18 dan skor terendah = 8 menghasilkan rata-rata (*mean*) = 10,9, simpangan baku (standar deviasi) = 2,490.

2. Ketepatan Mendarat

Variabel ketepatan mendarat diukur dengan melakukan tes ketepatan mendarat dalam satuan meter. Berdasarkan tes yang dilakukan didapat skor tertinggi = 2,25 dan skor terendah = 0 menghasilkan rata-rata (*mean*) = 0,531, simpangan baku (standar deviasi) = 0,712

3. Uji Normalitas dengan Uji Liliefors

Sebelum melakukan pengujian hipotesis tentang kontribusi variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas data.

Hasil analisis normalitas data masing-masing variabel disajikan dalam tabel di bawah ini:

Rangkuman uji normalitas data dengan uji liliefors

No	Variable	N	Lo	L _{tab}	Distribusi
1	Konsentrasi (X)	20	0.184	0.190	Normal
2	Ketepatan Mendarat (Y)	20	0.178	0.190	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk konsentrasi (X), skor $L_o = 0,184$ dengan $n = 20$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0.190 yang lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari konsentrasi berdistribusi normal.

Kemudian hasil pengujian untuk ketepatan mendarat (Y), skor $L_o = 0,178$ dengan $n = 20$, sedangkan L_{tab} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0.190 lebih besar dari L_o sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari ketepatan mendarat berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas ternyata semua variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) datanya tersebar secara normal, karena masing-masing variabel L_o nya kecil dari pada L_{tab} pada $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa data masing-masing variabel penelitian ini tersebar secara normal atau populasi darimana data sampel diambil berdistribusi normal.

a. Pengujian Hipotesis

Pengajuan hipotesis ini terdapat kontribusi antara konsentrasi dengan ketepatan mendarat. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat skor rata-rata konsentrasi sebesar 10,9 dengan simpangan baku 2,490. Untuk skor rata-rata ketepatan mendarat didapat 0,531 dan simpangan baku 0,712.

Hasil analisis menyatakan bahwa variabel konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan terhadap ketepatan mendarat. Berdasarkan hasil hitung korelasi, maka di dapat nilai *product moment* sebesar (-0,697), nilai ini bermakna ada korelasi negatif sangat kuat sebesar 0,697 antara tingkat konsentrasi terhadap ketepatan mendarat pada *spot landing* di Tim Bungsu Kec. Payakumbuh Kab lima Puluh Kota. Hal ini berarti semakin besar tingkat konsentrasi, maka akan semakin kecil nilai ketepatan mendarat atlet karena semakin dekat ketepatan mendarat atlet semakin tinggi nilainya. Berdasarkan penjelasan diatas maka diperoleh harga $r_{xy} = 0,697 > r_{tabel} 0,444$, pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara konsentrasi dengan ketepatan mendarat. Kedua variabel yang dimaksud, untuk lebih jelas dalam pembuktian keberartian harga koefesien korelasi di atas maka dinyatakan dengan analisis uji t. Hasil analisis diperoleh $t_{hit} = 4.13 > t_{tab} = 1.73$, menyatakan hipotesis H_a (kerja) dapat diterima. Untuk lebih jelasnya hasil analisis dapat digambarkan tabel berikut:

Rangkuman Hasil Analisis Korelasi dan Hasil Analisis Uji t

Variabel	r hitung	r tabel	t hitung	t tabel	Kesimpulan
Konsentrasi dan Ketepatan mendarat	0.697	0.444	4.13	1.73	Ho ditolak dan H_a diterima

Selanjutnya, berdasarkan nilai koefesien korelasi(r)= 0.697, maka dapat ditentukan nilai determinasi(r^2)= $0.697^2 = 0.486$. Dengan demikian dalam paralyang, konsentrasi memberikan kontribusi pada ketepatan mendarat sebesar 48,6%, sisanya dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik lain

Pembahasan

Pada cabang olahraga tertentu, Singgih (2008), menyatakan “aspek konsentrasi merupakan aspek yang sangat dominan dan berpengaruh besar dalam prestasi”. Salah satunya diperlihatkan secara jelas pada cabang olahraga paralyang. Tanpa kemampuan berkonsentrasi saat landing, maka seorang atlet paralyang

tidak mungkin mencapai prestasi yang memuaskan. Penampilan seorang atlet dari cabang olahraga tertentu, 50 persen penampilan ditentukan oleh aspek konsentrasi. Sementara itu, 15 persen ditentukan oleh intelegensi, 15 persen ditentukan oleh unsur agresivitas, serta 20 persen ditentukan oleh kepercayaan diri.

Menurut Ramadhani,dkk. (2018) menyatakan “seorang atlet harus mampu memusatkan perhatiannya pada permainan atau kompetisi yang dihadapi. Konsentrasi yang tinggi sangat diperlukan saat latihan, persiapan menghadapi kompetisi, maupun pada saat bertanding. Pada cabang olahraga tertentu, konsentrasi merupakan modal utama yang harus dimiliki untuk mencapai prestasi”.Jelaslah, bahwa untuk meningkatkan ketepatan mendarat atlet paralayang, maka diperlukan konsentrasi untuk mendapatkan ketepatan mendarat yang lebih baik lagi.

Dalam melakukan pendaratan yang baik penerbang harus merencanakan terlebih dahulu, yang biasa dilakukan di olahraga paralayang ini yaitu perencanaan pendekatan pendaratan, dengan memperhitungkan beberapa hal untuk bisa mencapai pendaratan yang diinginkan. Sadewo (1999) menyatakan, “faktor konsentrasi pikiran disini menjadi sangat sentral saat mendekati titik *spot* (titik pendaratan). Dimana penerbang harus berkonsentrasi memusatkan perhatian pada *spot* (titik pendaratan) yang telah disediakan sebelumnya dan juga konsentrasi terhadap arah angin yang datang serta penerbang harus mampu memperkirakan ketinggian yang aman untuk melakukan pendaratan yang baik”.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal tersebut, dibutuhkan konsentrasi sebaik mungkin, karena telah terbukti dalam penelitian ini bahwa dalam ketepatan mendarat terdapat unsur konsentrasi. Dalam paralayang, konsentrasi dibutuhkan saat menentukan arah angin, menentukan *spot landing* dan menginjak *pad* saat *landing*.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data penelitian kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan mendarat atlet paralayang pada *spot landing* di Tim Bungsu Kec. Payakumbuh Kab. Lima Puluh Kota, maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi berkontribusi terhadap ketepatan mendarat sebesar 48,6% dengan $r_{hitung} = 0.697 > r_{tabel} = 0.444$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $t_{hitung} = 4.13 > t_{tabel} = 1.73$



(signifikan). Akhirnya dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan mendarat atlet paralayang pada spot landing di Tim Bungsu Kec. Payakumbuh Kab. Lima Puluh Kota, yaitu:

1. Disarankan kepada seorang pelatih paralayang agar dapat memberikan program latihan yang mampu meningkatkan konsentrasi kepada atlet paralayang pada spot landing di Tim Bungsu Kec. Payakumbuh Kab. Lima Puluh Kota, karena konsentrasi sangat dominan digunakan untuk ketepatan mendarat atlet paralayang.
2. Pada atlet paralayang pada spot landing di Tim Bungsu Kec. Payakumbuh Kab. Lima Puluh Kota untuk lebih berkonsentrasi saat menentukan *spot landing*.
3. Untuk sekolah supaya lebih memperhatikan dan memberikan dukungan demi tercapainya prestasi atlet paralayang di Tim Bungsu Kec. Payakumbuh Kab. Lima Puluh Kota.

Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan ketepatan mendarat.

Daftar Rujukan

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Anom, Sastrawan. 2019. *Implementasi Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Pada Atraksi Wisata Paralayang Di Desa Kutuh*. Denpasar. Vol. 7 No 1, 2019.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fildo, Alhamda P. 2019. "Kontruksi Model Matematika Paralayang dengan Target Pendaratan". *SAINS DAN SENI ITS* Vol.8, No. 1 2019.
- Gracia Sinaga F S dan Guntoro T S. 2017. Pengaruh Kecepatan Angin dan Suhu Udara Terhadap Kemampuan Terbang Pesawat Jenis Glider Cabang Olahraga Aeromodelling. *FIK Universitas Cendrawasih* Jilid 3, No. 1 2017



- Harmono, Bayu A. 2013. *Kontribusi Konsentrasi Terhadap Pukulan Jumping Smash Pada Bulu Tangkis (Studi pada Atlet Putra Usia 16-29 Tahun PB. Citra Raya Unesa Surabaya*. Surabaya: FIK Unesa
- Klaus, Hanke dan Stefan Schenk. (2014). Evaluating The Geometric Shape Of A Flying Paraglider. *University of Innsbruck Vol.XL-5 2014*.
- Komaini, Anton. 2019. *Evaluasi Program Pengembangan Pengelolaan Olahraga Rekreasi Paralayang Di Bukit Langkisau Painan Oleh Dinas Pariwisata Pemuda Dan Olahraga Kabupaten Pesisir Selatan: UNP.Jurnal Stamina Vol.2, No 1 2019*
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga (Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muslim, M. 2006 . *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot lengan terhadap ketepatan mendarat*. Surabaya: Unesa
- PLGI. 2017. *Paragliding Student Workbook*. Jakarta: Pordirga Layang Gantung Indonesia (Bidang Paralayang) Federasi Aero Sport Indonesia.
- Pratisti, Wiwien D dan Yuwono Susatyo (2018). *Psikologi Eksperimen*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Prapto, Nugroho. (2018). Modifikasi Mesin EM.E 70 CC Gas Engine dalam Penerbangan Olahraga Paralayang: *UNNES . Vol.8, No 1 2018*.
- Ramdhani, Neila & Winbarti, Supra & Fajar S, Yuli.(2018). *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. Surabaya: Gadjah Mada University Press
- Resnawelli, M. Rival. (2014). Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Mendarat Atlet *Gantolle* Pada Nomor *Spot Landing* (di tim Puslatda Jawa Timur cabor *gantolle*) *FIK UNESA (nomor 1 tahun 2014)*37-40.
- Rory. 15 Agustus 2010. *Pengertian Konsentrasi*. Hprory,(online) (<http://www.hprory.com/pengertian-konsentrasi/>), diakses 15 Mei 2013.
- Sadewo, R. Y. 1999. *Ihtisar Program Pelatihan Layang Gantung-Gantolle PLGI*. Jakarta: Pusat Layang Gantung Indonesia.
- _____. 29 November 2010. *Dimana bisa berlatih gantolle dari nol? Gantolle Indonesia, (online)*, (<http://gantolle.com/2010/11/di-mana-bisa-berlatih-gantolle-dari-nol/#more-311>), diakses 8 Mei 2013.
- Singgih Gunarsa D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2012. *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2013. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Taufik, Hidayah dan Fitri Abdillah. (2019). *Examining The Impacts Of Sport Tourism Event in Strengthening Local Economy*. Semarang State Univesity 2019.
- Toha, Muhammad. 2013. Test psikologi, (online) (<http://www.tespsikologi.com/tes-psikologi-ketelitian.php>, di akses 2 September 2013).
- Tunas A.C. 2010. *Panduan Pelatihan Gantolle*. Surabaya: Tunas Aero Club.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Weinberg, Robert S. And Gould, Daniel. (2003). *Third Edition: Fondations of sport and exercise psychology*. Uniteds States: Human Kinetics.
- _____. (2007). *Fondations of Sport & Exercise Psychology*. United States: Human Kinetic
- Wicaksono, Puput. (2013). *Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting Under Basket*. Skripsi. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.