

HUBUNGAN KONSENTRASI TERHADAP HASIL *SHOOTING FREE THROW* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PERMAINAN BOLA BASKET SMA NEGERI 2 BANGKINANG KOTA.

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan di
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau



MUHAMMAD RIZKY PRATAMA
156610426

Pembimbing Utama

Dr. Oki Candra, M.Pd
NIDN : 1001108803

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2020

ABSTRAK

MUHAMMAD RIZKY PRATAMA (2019) : Hubungan Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota yang berjumlah 17 orang putri. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Instrumen penelitian ini adalah tes konsentrasi, tes melempar *free throw* bola basket. nilai r hitung sebesar 0,533. Nilai indeks korelasi tersebut pada rentang Antara 0,400-0,699 dengan kategori “sedang”. Nilai r tabel pada $n = 17$ atau $df = 15$ dengan taraf kesalahan 5% adalah 0,396. Hasil perbandingan nilai r hitung dengan nilai r tabel adalah $0,533 > 0,396$ artinya terdapat hubungan variabel X terhadap Variabel Y. kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan konsentrasi terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. Nilai r hitung (r_{xy}) sebesar 0,533.

Kata kunci : Konsentrasi, *free throw*, Bola basket

ABSTRACT

MUHAMMAD RIZKY PRATAMA (2020): The Relationship of Concentration to Shooting Free Throw Results in Extracurricular Students in Basketball Game at SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.

The purpose of this study was to determine the Relationship of Concentration Against Shooting Free Throw Results in Extracurricular Basketball Game Students at SMAN 2 Bangkinang Kota. This type of research is correlational. The population in this study were all basketball extracurricular members of SMA Negeri 2 Bangkinang Kota, totaling 17 female students. The sampling technique in this study is total sampling. The research instrument was a concentration test, a basketball free throw throw test. r count value of 0.533. The correlation index values range between 0,400-0,699 in the "medium" category. The value of r table at $n = 17$ or $df = 15$ with an error level of 5% is 0.482. The results of the comparison of the value of r arithmetic with the value of r table is $0.533 > 0.482$ meaning that there is a relationship of variable X to Variable Y. The conclusion of this study is that there is a relationship of concentration to the results of free throw shooting in extracurricular basketball game students at SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. R value (r_{xy}) of 0.533.

Keywords: Concentration, free throw, Basketball

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD RIZKY PRATAMA
NPM : 156610426
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Judul skripsi : Hubungan Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pada Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, Maret 2020
Yang Menyatakan



MUHAMMAD RIZKY PRATAMA
156610426

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Hubungan Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota”**. Penulisan skripsi ini dilaksanakan untuk memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Oki Candra, M.Pd sebagai dosen pembimbing Utama saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini
2. Bapak dan Ibu dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
4. Bapak Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.

6. Seluruh staf tata usaha prodi penjaskesrek yang telah membantu dalam urusan perizinan dan administrasi penelitian ini.
7. Teristimewa untuk ayahanda Abdul Riadi dan Ibunda Yulita Zein Adinda Habibie Galang, Riyan Putra R yang telah memberikan dorongan dan motivasi tak terhingga selama peneliti menyelesaikan studi ini.
8. Teman-teman seperjuangan prodi penjaskesrek angkatan 2015 yang telah memberikan bantuan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan pendidikan di prodi penjaskesrek Universitas Islam Riau.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, Maret 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Konsentrasi.....	7
2. Faktor Mempertahankan Konsentrasi.....	12
3. Hakikat <i>Shooting Free Throw</i> Permainan Bola Basket.....	15
B. Kerangka Pemikiran	22
C. Pertanyaan Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel.....	24

C. Defenisi Operasional	25
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Penumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data.....	28
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	29
1. Data Hasil Tes Konsentrasi Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.....	29
2. Data Hasil Tes <i>Shooting Free Throw</i> Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.....	31
B. Uji Prasyarat Analisis	32
C. Analisis Data	33
D. Pembahasan	34
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
DAFTAR LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Halaman

1.	Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	28
2.	Distribusi Frekuensi Data Tes Konsentrasi Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota	30
3.	Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Shooting Free Throw</i> Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota	32
4.	Hasil Uji Normalitas Liliefors	33

DAFTAR GAMBAR

Halaman

1.	Persiapan <i>Free throw</i>	21
2.	Pelaksanaan <i>Free throw</i>	21
3.	<i>Follow-Through Free throw</i>	22
4.	<i>Grid Concentration Test</i>	26
5.	Tes <i>Shooting</i> Permainan Bolabasket	27

DAFTAR GRAFIK

Halaman

1. Histogram Distribusi Frekuensi Data Tes Konsentrasi Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota 30
2. Histogram Distribusi Frekuensi Data Tes *Shooting Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota 32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah tes <i>concretation grid test</i>	40
2. Data mentah tes <i>free throw</i> permainan bola basket	41
3. Distribusi Frekuensi Data Konsentrasi (variable X)	42
4. Distribusi Frekuensi Data <i>Free throw</i> Bola Basket (variable Y).....	43
5. Uji Normalitas Data Konsentrasi (variable X)	44
6. Uji Normalitas Data <i>Free throw</i> Bola Basket (variable Y)	45
7. Uji Korelasi <i>Product Moment</i>	46
8. Tabel Nilai R Untuk Berbagai DF	48
9. Tabel Nilai L Uji Normalitas	49
10. Dokumentasi Penelitian.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Banyak sekali manfaat dari aktivitas olahraga bila dilaksanakan dengan teratur. Dengan berolahraga dapat melindungi tubuh dari penyakit. Latihan setiap hari sangat penting bagi kebugaran fisik dan kesehatan yang baik ini mengurangi risiko penyakit jantung, kanker, tekanan darah tinggi, diabetes dan penyakit lainnya. Olahraga juga membantu untuk tetap dalam penampilan yang baik, dan tidak munculnya keriput dini. Dari segi fisik, akan membuat otot kita mengkonfigurasi komposisi dan perkembangan tulang dan sendi untuk menahan lebih kuat. Dengan latihan olahraga tidak hanya tubuh kesehatan, tetapi sebagai yang terbaik untuk penampilan tubuh.

Olahraga dan pendidikan merupakan bagian yang tidak terpisahkan. Aktivitas Olahraga juga telah menjadi bagian dari suatu pendidikan melalui pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi di tingkat sekolah. Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 11 menyatakan, bahwa “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan Olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Kutipan di atas menjelaskan, bahwa Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan Olahraga yang merupakan suatu pendidikan yang terarah dan berkelanjutan guna mewujudkan kualitas masyarakat Indonesia. Oleh karena itu di perguruan tinggi terdapat satu jurusan khusus yang mendidik calon pengajar dalam dunia pendidikan disekolah dengan jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (penjaskesrek).

Hampir seluruh cabang olahraga diajarkan guna mencari memperdalam penguasaan materi olahraga calon guru olahraga. Salah satunya adalah cabang olahraga yang memiliki banyak penggemar yaitu olahraga bola basket. Permainan bola basket merupakan bentuk olahraga beregu dengan tujuan memasukkan bola kedalam ring agar mendapatkan poin.

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Inti dari permainan ini adalah berusaha mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang (*basket*) lawan. Dalam memainkan bola, pemain harus menguasai seluruh teknik agar mampu bermain dengan baik dan dapat mengembangkan pola permainan.

Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak banyaknya dengan menggunakan teknik yang dibenarkan dalam permainan bola basket. Untuk itu seorang pemain harus mampu mengendalikan emosi dan juga tidak gerogi ketika akan menembahkan bola ke arah ring basket. Pemain harus memiliki mental yang kuat dan juga memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Pemain harus mampu memperkirakan kekuatan dorongan dan juga

arah *shooting* agar dapat masuk sempurna ke dalam ring dan menghasilkan poin atau angka. Berapa macam *shooting* dalam bola basket seperti *set shoot*, *lay up shoot*, *underhand shoot*, *jump shoot*, *hook shoot*, *dunking*, *reverse lay up shoot*

Shooting dalam bola basket adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Melakukan *shooting* bola basket ke dalam ring lawan merupakan bagian dari upaya untuk memenangkan permainan bola basket. Untuk dapat memasukkan bola ke dalam ring lawan tidak sekedar menembak bola basket secara sembarangan, dibutuhkan teknik cara *shooting* bola basket yang benar.

Ketenangan dalam melakukan *shooting* juga menjadi faktor utama dalam keberhasilan melakukan *shooting*. Untuk melakukan *shooting* ke dalam ring basket seorang pemain dituntut harus mempunyai konsentrasi, hal ini karena konsentrasi berkaitan dengan ketepatan tembakan dalam bolabasket. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu oleh stimuli yang bersifat internal maupun eksternal. konsentrasi tinggi untuk membidik sasaran yang cukup kecil dan juga berada pada ketinggian. Pemain harus bisa menenangkan pikiran dan juga tetap menjaga agar tidak masuk dalam tekanan penonton atau pemain lawan.

Guna melihat permasalahan yang terjadi di lapangan, peneliti melakukan observasi pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti masalah yang ditemukan antara lain : masih banyak siswa yang kesulitan melakukan *shooting* saat bermain. Saat diberikan kesempatan melakukan *free throw*, masih sering tidak

masuk karena terkadang lemparan tidak sampai atau terlalu kuat. Banyak siswa yang tidak fokus ketika berlatih maupun bermain sehingga sering tidak siap menerima bola maupun kesulitan memasukkan bola kedalam ring. Masih banyak siswa yang kurang bersemangat saat berlatih fisik maupun teknik hal ini karena suasana latihan dan strategi latihan yang kurang menarik perhatian siswa.

Dari pemaparan di atas maka peneliti tertarik mengangkat permasalahan di atas dalam sebuah penelitian dengan judul : Hubungan Konsentrasi Terhadap hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya maka peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Masih banyak siswa yang kesulitan melakukan *shooting* saat bermain.
2. Saat diberikan kesempatan melakukan *free throw*, masih sering tidak masuk.
3. Banyak siswa yang tidak fokus ketika berlatih maupun bermain sehingga sering tidak siap menerima bola maupun kesulitan memasukkan bola kedalam ring.
4. Masih banyak siswa yang kurang bersemangat saat berlatih fisik maupun teknik.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang ditemui dilapangan maka peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian sebagai berikut : hubungan konsentrasi

terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : apakah terdapat hubungan konsentrasi terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsentrasi terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan mafaat kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini antara lain :

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau (UIR) Pekanbaru.
2. Meningkatkan prestasi siswa khususnya dalam bidang olahraga bolabasket.
3. Dapat dijadikan referensi agar dapat lebih mudah mengajarkan teknik bolabasket dan mengembangkan bakat anak didiknya.
4. Meningkatkan mutu pendidikan olahraga sekolah khususnya pada cabang olahraga bolabasket.

5. Sebagai bahan tambahan dan referensi demi kesempurnaan penelitian di masa mendatang.



Dokumen ini adalah Arsip Mlik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teoritis

1. Hakikat Konsentrasi

Dalam kegiatan sehari-hari setiap manusia tidak boleh teledor ataupun lengah. Hal ini akan mengakibatkan kerugian dan dapat mencelakai orang tersebut. Oleh karena itu fokus pada kegiatan yang dijalani menjadi hal penting atau sering juga disebut dengan konsentrasi. Aktivitas seseorang bisa dilakukan dengan baik jika orang tersebut memiliki kemampuan konsentrasi yang tinggi.

Dalam aktivitas olahraga, kemampuan konsentrasi sangat membantu atlet dalam menampilkan berbagai keterampilannya khususnya dalam menghadapi pertandingan. Konsentrasi sangat dibutuhkan terutama untuk cabang olahraga yang menuntut konsentrasi tinggi. konsentrasi merupakan salah satu faktor psikologis yang biasanya memberikan efek atau pengaruh langsung bagi pelaku olahraga.

Ketenangan dan fokus dalam olahraga sangat penting Edgette dan Rowan (2011:178) menjelaskan jagalah ketenangan sepanjang waktu pertandingan agar dapat memainkan pertandaingan seperti yang disenagi. Pemain juga harus fokus dan berada dalam zona tersebut agar dapat melakukan hal-hal yang ingin dilakukan (direncanakan).

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam berolahraga diperlukan fokus dan juga ketenangan. Apabila sikap tersebut dapat dikuasai dan dilakukan dengan baik maka pelaku olahraga tidak akan terburu-buru dan salah dalam

mengambil keputusan. Sikap tersebut juga membuat pemain satu tim menjadi lebih rileks dan dapat melaksanakan seluruh perintah pelatih dengan benar.

Pada dunia olahraga, konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Untuk meraih prestasi yang baik diperlukan konsentrasi yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Lismadiana (2013) dalam Yazid (2016:51) yang menyatakan bahwa “konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olahraga menembak, panahan, golf, tenis, renang, tetapi hampir pada seluruh cabang olahraga, termasuk olahraga beregu”. Dari pernyataan di atas, dapat diartikan bahwa setiap cabang olahraga sangatlah memerlukan konsentrasi yang baik.

Dari kutipan di atas peneliti dapat menjelaskan bahwa terdapat peranan pokok dalam mendukung prestasi seorang atlet. Faktor tersebut tidak tampak namun sangat berarti dan menjadi salah satu faktor penting, faktor tersebut adalah faktor psikologi. Salah satu faktor tersebut adalah konsentrasi. Konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus dan tidak terpengaruh faktor dari luar. Dengan konsentrasi yang tinggi seorang atlet dapat tetap fokus dan hanya memusatkan pemikirannya pada pertandingan atau perlombaan yang sedang digelutinya.

Satiadarma (2000) dalam jurnal Kusnanto (2012:38) memberikan batasan tentang konsentrasi sebagai kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugas-tugasnya, dan mempertahankan fokus perhatian tersebut. Gambaran di atas, dapat kiranya diperoleh gambaran

tentang konsentrasi yaitu menyangkut aktivitas pemusatan perhatian, ada obyek yang diperhatikan, memiliki jangka waktu tertentu, dan berpeluang mempengaruhi proses dan hasil perilaku.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa kemampuan dalam memusatkan perhatian pada isyarat tertentu dalam bidang olahraga sangat penting. Kemampuan tersebut akan memberikan dampak positif dalam kenyataannya. Fokus dan tidak terbuyarkan pemikirannya menjadikan seseorang tersebut dapat melakukan aktivitas dengan baik dan tidak mengalami kegagalan atau kendala berarti.

Sementara itu Mylsidayu (2014:112) menjelaskan konsentrasi ialah kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada dalam satu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan yang menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkut paut sering membuat penampilan menjadi kacau.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa kegiatan atau aktivitas yang dilakukan seseorang selalu dipengaruhi oleh faktor yang merupakan kendala atau hambatan. Faktor faktor tersebut dapat mempengaruhi atau merubah keadaan dengan cepat yang menyerang pemikiran atau faktor psikologis. Kemampuan untuk tetap fokus merupakan satu satunya cara agar tidak terpengaruh oleh faktor pengganggu tersebut.

Wicaksono (2014: 46) menjelaskan konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan manusia membutuhkan

konsentrasi. Dengan konsentrasi manusia dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa setiap kegiatan manusia pasti ingin dilakukan dengan tepat dan efektif. Akan tetapi bila tidak fokus maka dapat membuat aktivitas tersebut berlangsung lebih lama. Oleh karena itu agar dapat melakukan aktivitas tersebut harus dengan konsentrasi yang tinggi.

Sementara itu Komarudin (2015:134) menjelaskan konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun interna, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yang luas dan dimensi pemusatan pada tugas tugas tertentu.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa stimulus atau rangsangan yang bersifat eksternal pasti akan selalu ada dan mempengaruhi psikologi manusia. Kemampuan untuk tetap bertahan dari stimulus atau rangsangan tersebut yang disebut dengan konsentrasi. Akan tetapi tingkat konsentrasi berbeda beda, semakin baik konsentrasi maka akan semakin baik pula kemampuan bertahan dari stimulus luar atau yang dikenal dengan tetap fokus.

Dari buku yang sama Murray (1995) dalam Komarudin (2015:135) menjelaskan sangat menarik untuk dicermati bahwa hilang konsentrasi pada titik kritis menjadi pembeda antara menang dan kalah. Hal ini merupakan gambaran bahwa konsentrasi merupakan amat penting bagi atlet agar dapat menampilkan penampilan terbaiknya.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam pertandingan yang bersifat penentuan menang atau kalah, biasanya tekanan dari luar akan lebih besar. beban mental yang besar akan membuat pemain menjadi lebih gampang rusak konsentrasinya. Oleh karena itu agar kemampuan atlet tetap dalam kemampuan terbaiknya harus memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dalam tetap fokus dalam setiap kondisi permainan.

Sementara itu Adisasminto (2007:13) menjelaskan faktor psikologi demikian penting dalam dunia olahraga sehingga sejak puluhan tahun lalu didunia barat maupun timur dibuka cabang keilmuan psikologi antara untuk dipelajari. Faungsi faktor psikologis adalah sebagai penggerak atau pengarah penampilan atlet. Faktor psikologis sering terungkap dalam ungkapan seperti : adu akal, taktik, motivasi, tertekan, determinasi, atau menghambat, seperti : kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi dan tidak percaya diri.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa beberapa faktor yang sering timbul dalam pertandingan seperti kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi dan tidak percaya diri. Oleh karena itu faktor tersebut dapat membuat hilangnya fokus dalam pertandingan yang menyebabkan rusaknya pola permainan atau instruksi dari pelatih hingga menyebabkan kekalahan atau kegagalan.

Rosmi (2017:85) menjelaskan konsentrasi merupakan proses pemusatan perhatian terhadap tugas tugas tanpa terganggu stimulus baik dari internal maupun eksternal dengan rentang waktu yang relatif lama. Empat ciri utama konsentrasi antara lain; (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2)

memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa stimulus atau rangsangan yang dapat merusak konsentrasi tidak selalu datang dari luar akan tetapi dapat juga dapat berasal dari dalam. Untuk itu faktor psikologis harus terus dilatih agar dapat bertahan dari serangan psikologis lain sehingga tetap dalam fokus.

Agustina (2017:392) menjelaskan untuk menghasilkan lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan konsentrasi yang tinggi. konsentrasi memfokuskan semua energi dan fisik pada sasaran. Maka dari itu juga konsentrasi dalam olahraga berpengaruh pada saat *shooting*.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan *shooting* bola basket memerlukan konsentrasi yang tinggi. Apabila tidak konsentrasi maka akan pemain dapat terganggu dengan sorak sorai penonton, tekanan dari lawan dan juga faktor yang lainnya. Dengan konsentrasi yang tinggi maka peluang untuk bisa melakukan *shooting* dengan baik akan semakin besar pula.

2. Faktor Mempertahankan Konsentrasi

a. Faktor Eksternal

1) Dress rehearsal

Dress rehearsal adalah strategi yang efektif untuk cabang olahraga senam, menyelam, renang, dan figure skating. Dress rehearsal didasarkan kepada konsep mudah dalam menampilkan keterampilan dalam kondisi yang tidak disadari oleh atlet dalam latihan dan sebelum pertandingan. Sejumlah

stimulus yang hadir selama pertandingan berbeda dengan keadaan selama latihan, tentunya stimulus tersebut mempengaruhi penampilan atlet.

2) Latihan simulsi pengalaman bertanding

Berlatih simulasi membuat atlet terbiasa dengan suasana pertandingan yang dihadapinya. Pelatih dalam proses latihan harus memberikan latihan simulasi dengan menghadirkan kemungkinan-kemungkinan buruk dalam latihan. Dalam permainan bulutangkis tatkala atlet sedang main dengan kemampuan seimbang, teman-teman pendukungnya duduk disekitar pinggiran lapangan dengan memperkuat salah satu diantara mereka teman-temannya memberikan sorakan, berkata keras, memojokkan pemain tersebut, atau menyalakan suara kaset dalam tape recorder yang berisi rekaman suara penonton pada pertandingan sebenarnya. Maksudnya, memberikan bekal pengalaman bertanding kepada atlet, agar mampu mengatasi perasaan “groggi” dan suasana pertandingan yang sudah dirasakan pada latihan rutin.

3) Latihan mental

Latihan mental harus dilakukan secara terprogram dalam jangka waktu yang panjang, serta dilakukan secara teratur dan sistematis. Latihan mental seperti dijelaskan Unesthal (1986) dalam Singgih (1996) adalah “a systematic regular and long term training to detect and develop resources and to learn to control performance, behavior, emotions, moods, attitudes, strategies and bodily processes”. Program latihan mental merupakan bagian

dari program latihan yang harus disusun pelatih, sehingga program latihan mental sama pentingnya dengan program latihan pada umumnya.

b. Faktor Internal

1) *Attentional cues and triggers*

Atlet bisa menggunakan kunci-kunci secara verbal dan kinestetik untuk memfokuskan konsentrasinya, dan membangkitkan kembali konsentrasi yang hilang. Kunci-kunci untuk membantu atlet memfokuskan perhatiannya dalam melakukan tugas-tugas dan membantu atlet menghindari berbagai gangguan terhadap pikiran dan perasaan (Schmid, 1982). Selanjutnya, Nideffer (1987) melaporkan bahwa atlet mampu memusatkan perhatiannya dengan menggunakan tugas dengan kunci-kunci yang relevan

2) Mengalihkan kegagalan ke dalam keberhasilan (*turning failure into success*)

Banyak atlet yang melaporkan bahwa mereka umumnya hilang konsentrasi setelah membuat kesalahan. Salah satu cara mengatasi masalah ini adalah melatih atlet untuk mengalihkan kegagalan ke dalam keberhasilan. Ini merupakan kebiasaan kognitif dimana mental atlet dilatih setelah mengalami kegagalan. Segera setelah atlet membuat kesalahan, mempelajari kesalahan yang suah terjadi, atlet melakukan latihan mental untuk menguasai keterampilan yang sempurna, daripada diam dalam kesalahan. Satu komponen pada keberhasilan penampilan adalah

menghindarkan penilaian sendiri, apabila konsentrasinya terganggu fokuskan kembali konsentrasi anda pada penampilan.

3) Penggunaan feedback elektrodermal (*use of electrodermal feedback*)

Pelatih dan ahli psikologi olahraga menggunakan feedback elektrodermal yang berhubungan dengan penampilan puncak: (1) mengilustrasikan bagaimana pikiran berpengaruh pada tubuh dan penampilan, (2) memonitor relaksasi fisiologis, (3) mengidentifikasi komponen stress pada penampilan atlet selama latihan imagery, dan (4) memfasilitasi latihan konsentrasi

3. Hakikat *Shooting Free Throw* Permainan Bola Basket

Beberapa faktor yang diperlukan untuk mempertahankan tingkat konsentrasi yang dikutip zoejh.blogspot.com sebagai berikut :

a. Pengertian *Shooting Free Throw* Bola Basket

Shooting dalam bola basket merupakan upaya untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk menghasilkan angka. Tidak seperti pada permainan sepak bola, bola voli, dll yang lebih mengutamakan kecepatan dan kekuatan *shooting* yang tinggi, pada permainan bola basket dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan *shooting* yang baik. Jayadi (2012:152) menjelaskan

“Bola basket adalah cabang olahraga permainan bola besar yang sangat menarik minat untuk ditonton dengan karakteristik tertentu. Usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan adalah orientasi dari setiap tindakan di dalam permainan bola basket. Tembakan atau *shooting* dalam permainan bola basket merupakan salah satu teknik dasar yang selalu mendapat perhatian. Kemenangan dalam suatu pertandingan bolabasket ditentukan oleh banyaknya bola yang dapat dimasukkan ke keranjang lawan. Berdasarkan akumulasi memasukkan bola ke keranjang lawan menentukan kemenangan dan kekalahan suatu regu”.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa cara menghasilkan skor dalam permainan bola basket adalah dengan memasukkan bola kedalam ring. Teknik tersebut dikenal dengan teknik *shooting* atau menembakkan bola kedalam ring. Semakin baik kemampuan memasukkan bola kedalam ring, maka akan semakin tinggi pula peluang memenangkan pertandingan. Candra (2019:3) menjelaskan

“Skor dalam permainan bola basket dikumpulkan dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang pihak lawan. nilai dari tembakan masuk dari lapangan tergantung dari posisi pemain yang terakhir menyentuh bola sebelum masuk ke dalam keranjang. Tanpa memperhatikan apakah operan, tembakan. Setiap tembakan masuk bisa bernilai 1,2, atau 3 dengan ketentuan sebagai berikut : (1) tembakan bernilai 1 angka bila tembakan masuk dari lemparan pinalti (*free throw*). (2) tembakan bernilai 2 angka, bila tembakan masuk dari tembakan lay up shoot dalam garis pinalti (*2 point field goal area*). (3) tembakan bernilai 3 angka, bila tembakan masuk dari luar area pinalti (*3 point field goal area*)”.

Berdasarkan dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa jarak tembakan dalam permainan bola basket akan berpengaruh pada jumlah point setiap di tembaknya. Biasanya pemain memiliki spesialisasi atau keunggulan pada tiap masing masing *shooting*. Sehingga dalam pertandingan biasanya pemain yang melakukan tembakan *free throw* hanya satu atau dua pemain yang memiliki kemampuan *shooting* yang baik. Candra (2017:49) menjelaskan

“Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul. Apabila kita menguasai teknik tembakan yang bagus maka akan memaksa lawan untuk menempel kita dengan ketat dan mudah untuk dikecoh, dan kemudian memudahkan kita untuk mengoper dan menggiring bola serta menembak.”

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa tembakan dalam permainan bola basket merupakan tujuan akhir sebuah serangan. Tembakan pada ring harus dilakukan dengan teknik yang baik dan fisik yang mendukung. Teknik yang menentukan kemampuan untuk mengarahkan bola seakurat mungkin ke ring. Sedangkan fisik yang baik dapat membuat pemain bertahan dari desakan maupun gangguan fisik pemain lawan. Abdulloh (2015:32) menjelaskan

“Jenis tembakan *free throw* merupakan gerakan dasar yang memiliki keunggulan dari teknik yang lainnya. Keunggulan yang dimaksud yakni, ketika melakukan gerakan *free throw* tidak terhalang oleh pemain lawan, sehingga pemain lebih dapat berpikir tenang, dan leluasa dalam mengatur posisi serta gerakan. Kebebasan gerakan yang diberikan dalam melakukan *free throw* harusnya sangatlah membantu pemain dalam mencetak angka, namun ternyata tidak demikian, poin yang dihasilkan ternyata tidak sebanding dengan kesempatan yang dimiliki. Hal tersebut tentunya dapat saja terjadi dikarenakan melakukan suatu gerakan yang kurang efisien. Beberapa kendala gerakan yang dapat menjadi penyebab diantaranya kesalahan gerak pada penempatan posisi siku, posisi lemparan dan keseimbangan”.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa tembakan *free throw* sekilas tampak mudah untuk dilakukan. Akan tetapi pada kenyataannya banyak pemain yang tidak dapat memasukkan bola pada kondisi ini. Selain kesempurnaan teknik dan fisik pemain, kekuatan mental dan ketenangan pikiran sangat dibutuhkan. Apabila kesemua itu telah dimiliki maka gerakan *shooting free throw* akan efektif dan efisien.

Gonzaga (2019:13) menjelaskan *free throw* diberikan apabila yang dilanggar dalam posisi akan melakukan shoot atau sudah team foul. Pada dasarnya tembakan dalam permainan bola basket terbagi menjadi dua, yaitu tembakan hukuman dan tembakan lapangan. Tembakan lapangan merupakan tembakan tiga angkat. Sedangkan tembakan hukuman merupakan hadiah dua angka dan

tembakan tiga angka. Sedangkan tembakan hukuman merupakan hadiah yang diberikan kepada pemain, akibat pelanggaran yang dilakukan lawan yang terjadi pada saat melakukan tembakan lapangan.

Guna dapat melakukan lemparan dengan baik maka dibutuhkan faktor pendukung yang harus diperhatikan dan dilakukan. Salah satu faktor yang juga dikemukakan oleh Wissel (2002:47) adalah irama menembak, merupakan yang sangat penting dalam melakukan tembakan adalah koordinasi antara pandangan mata, posisi kaki, gerakan batang tubuh, dan gerakan lengan. Hal ini sesuai dengan pendapat Wissel (2002:47) “menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari tangan”. Sementara itu Khoeron (2017:59) menjelaskan

“Tembakan bebas atau *free throw* merupakan peluang yang diberikan seorang pemain untuk mendapatkan point dengan cara melakukan *shooting* tanpa ada rintangan, dan apabila bola masuk ke keranjang maka akan mendapatkan point 1. Dari kutipan di atas, dapat di jelaskan bahwa *shooting* hukuman atau *free throw* diberikan apabila yang dilanggar dalam posisi akan melakukan shot atau sudah *team foul*. Dalam pelaksanaanya *free throw* tidak boleh dihalang halingi atau diganggu lintasan bolanya”.

Rustanto (2017:76) Permainan bola basket tentunya tidak terlepas dari teknik dasar permainan, salah satu macam lemparan adalah *shooting*. Dalam permainan bola basket, *shooting* adalah lemparan yang sangat penting peranannya. Permainan yang melakukan *shooting* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya karena pemain dapat dengan mudah memasukkan bola ke ring lawan dan menghasilkan poin untuk tim.

Diane (2009) dalam Iskandar dan Ramadhan (2019:4) menjelaskan Teknik *free throw* merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain

bola basket agar dapat menciptakan angka, dalam melakukan teknik free throw tentunya tidak semudah yang di perkirakan, perlu teknik yang baik agar bola dapat masuk ke keranjang.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa apabila sudah menguasai *shooting* tersebut, maka dapat mengendalikan irama permainan dan menghasilkan poin yang banyak untuk tim. Sebab pemain tersebut dapat membuat lawan terkecoh atau salah antisipasi dalam perebutan bola dari situasi apapun, misalnya dribble dan tidak bisa melewati musuh (lawan main), maka teknik tembakan kering (*shooting*) dapat digunakan untuk mendapatkan poin dan memenangkan pertandingan dengan mudah. Pada saat melakukan *shooting* upayakan harus tepat dan akurat agar bola tidak direbutoleh lawan, dimana dibutuhkan keadaan fisik yang baik.

Prusak (2007:61) menjelaskan tidak mudah bagi anak-anak untuk mempelajari keterampilan menembak (*shooting*). Banyak terdapat jenis tembakan dalam bola basket (*lay up*, lemparan bebas, menembak di tempat, *jump shoot* dan lain lain) yang harus dipelajari. Kesemua jenis tembakan tersebut harus dilakukan dengan situasi permainan yang sangat sulit dan selalu berubah-ubah sesuai suasana permainan dan posisi pemain di lapangan.

Untuk menjadi seorang pemain bola basket yang hebat, kemampuan *shooting* yang baik sangat dibutuhkan demi mendapatkan angka *Three poin* atau pun *two poin* sebanyak-banyaknya. Semakin baik kemampuan *shooting* tiap individu dalam sebuah tim bola basket, maka semakin besar pula kesempatannya untuk memenangkan pertandingan bola basket. Priyanto (2014:23) menjelaskan

“Tembakan hukuman atau tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan yang diberikan kepada seorang pemain karena melakukan suatu pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Untuk melakukan tembakan dalam permainan bolabasket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal keatas. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh maka pemain harus melakukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan”.

Shooting dalam bola basket merupakan upaya untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk menghasilkan angka. Tidak seperti pada permainan sepak bola, bola voli, dll yang lebih mengutamakan kecepatan dan kekuatan *shooting* yang tinggi, pada permainan bola basket dibutuhkan konsentrasi dan ketepatan *shooting* yang baik.

b. Teknik Dasar *Free Throw*

Free throw atau tembakan hukuman tidaklah semudah kelihatannya. Pemain harus mampu memasukkan bola dalam satu kali *shooting* ke dalam keranjang. Oleh karena itu pemain harus memiliki teknik yang mumpuni agar kesempatan yang diberikan wasit dapat dikonversi mejadi skor.

Dasar mekanika dalam melakukan tembakan, menurut Wissel (2000:46) antara lain, “pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya”. Pada dasarnya teknik tembakan dapat diterapkan pada semua jenis tembakan-tembakan khususnya *shooting free throw*, meliputi :

a) Fase Persiapan

Fase persiapan *free throw* meliputi : 1). Lihat Target, 2). Kaki terentang selebar bahu, 3). Jari kaki lurus, 4).Lutut dilenturkan, 5). Bahu dirilekskan, 6).

Target yang tidak menembak berada di bawah bola, 7). Tangan untuk menembak di belakang bola, 8). Ibu jari rileks, 9). Siku masuk ke dalam, 10). Bola di antara telinga dan bahu. Untuk lebih jelasnya seperti gambar di bawah ini :



Gambar 1. Persiapan *Free throw*
Wissel (2000:49)

b) Fase pelaksanaan:

Fase pelaksanaan meliputi : 1). Lihat target, 2). Rentangkan kaki, punggung, bahu, 3). Rentangkan siku, 4). Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan, 5). Lepaskan ibu jari, 6). Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas, 7). Irama yang seimbang. Untuk lebih jelasnya seperti gambar di bawah ini :



Gambar 2. Pelaksanaan *Free throw*
Wissel (2000:49)

c) Fase Follow-Through

Fase *Follow-Through* meliputi 1). Lihat target, 2). Lengan terentang, 3). Jari telunjuk menunjuk pada target, 4). Telapak tangan ke bawah saat *shooting*, 5).

Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas. Untuk lebih jelasnya seperti gambar di bawah ini :



Gambar 3. *Follow-Through Free throw*
Wissel (2000:49)

B. Kerangka Pemikiran

Dalam olahraga khususnya olahraga bolabasket terdapat sebuah faktor psikis yang sangat penting, yang dapat menunjang ataupun menghambat prestasi atlet. Unsur psikis yang ada dalam jiwa ibarat setir yang mengatur, mengarahkan, dan mengkoordinasi gambaran-gambaran menjadi tingkah laku, oleh karena itu usaha fisik yang baik tidak mampu di aktualisasikan dengan baik tanpa adanya unsur psikis dalam jiwa seseorang. Olahraga bolabasket menuntut ketajaman menganalisa, kecepatan berpikir dan kecepatan bertindak disamping masalah teknik lainnya untuk memperoleh

Kemenangan dalam pertandingan. Suatu contoh saat melakukan teknik *shooting* dalam bolabasket, pemain harus berkonsentrasi agar bisa memasukan bola ke dalam keranjang. *Shooting* merupakan cara untuk menghasilkan angka dan terdapat beberapa jenis *shooting* dalam bola basket. Salah satunya adalah *shooting free throw* atau tembakan bebas, sama seperti pinalti dalam permainan sepakbola. Dibutuhkan sebuah ketepatan gerakan tubuh, laju bola dan waktu

shooting dalam melakukan teknik *shooting free throw*, sedangkan untuk mendapatkan ketepatan itu sendiri dibutuhkan sebuah konsentrasi. Hal ini karena konsentrasi merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan keberhasilan dalam *shooting free throw*. Oleh karena itu konsentrasi adalah suatu hal yang sangat dibutuhkan dalam melakukan teknik *shooting free throw*.

Untuk mengukur tingkat konsentrasi atlet dilakukan sebuah tes dengan menggunakan blangko *Grid Concentration Test*. Dalam tes ini terdapat angka 00-99 yang acak. Cara mengisinya yaitu dengan mengurutkan angka acak tersebut mulai dari angka 00,01,02 dan seterusnya selama 1 menit. Untuk dapat melakukannya tentunya membutuhkan fokus dan konsentrasi yang tinggi. Hal ini sesuai dengan permainan bolabasket yang juga membutuhkan fokus dan konsentrasi. Karena dalam bolabasket posisi pemain bisa berpindah-pindah kesembarang tempat atau tidak menetap di satu tempat sehingga untuk dapat melakukan hal itu diperlukan konsentrasi yang tinggi.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis penelitian ini sebagai berikut : terdapat hubungan konsentrasi terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian yang hasil penelitiannya digambarkan dengan angka-angka. Arikunto, (2010:270). Korelasi adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran tiga variabel atau lebih yang berbeda. Adapun variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah variabel bebas (konsentrasi) dan variabel terikat (*shooting* permainan bola basket).

B. Populasi dan sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Objek pada populasi diteliti, hasilnya dianalisis, disimpulkan, dan kesimpulan itu berlaku untuk seluruh populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota yang berjumlah 25 orang yang terdiri dari 17 putri dan 8 putra

2. Sampel

Arikunto (2010:174) menjelaskan definisi sampel adalah sebagai atau wakil dari populasi. Untuk memudahkan pengambilan data dan menjaga agar data yang diambil dapat homogen, maka peneliti hanya mengambil siswa putra sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel. Namun peneliti hanya mengambil sampel putri, Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 17 orang.

C. Definisi operasional

1. Konsentrasi : konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun interna, sedangkan pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yang luas dan dimensi pemusatan pada tugas tugas tertentu. Tes yang digunakan adalah *grid concentration test*.
2. *Shooting* bolabasket adalah upaya untuk lemparkan bola basket dengan teknik tertentu dengan maksud agar masuk kedalam ring dan menghasilkan skor. Data kemampuan *shooting* akan diukur dengan tes *shooting* bolabasket

D. Pengembangan instrumen

a. *Grid Concentration Test*

Salah satu latihan untuk mengukur kemampuan fokus adalah dengan menggunakan latihan *Grid Concentration Test*. latihan ini memiliki 10 x 10 kotak yang setiap kotak berisi 2 digit angka mulai 00 sampai 99. tujuan dari latihan ini adalah untuk menghubungkan angka dengan garis di mulai dengan angka 00 sampai 99 selama 1 menit. Penilaian diambil dari angka tertinggi yang bisa di capai.

18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
53	79	05	22	74	54	58	14	02	91
56	69	94	72	07	43	93	11	67	44
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
84	27	51	97	78	13	90	85	55	59

Gambar 4. *Grid Concentration Test*
Williams, (2006. 416) dalam Wicaksono (2013:48)

b. **Tes *Shooting Free Throw*. Sodikun (1992:125)**

Instrumen penelitian ini adalah tes *Shooting Free Throw* dari buku Sodikun (1992:125). Untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

Tujuan : untuk mengukur keakuratan tembakan hukuman

Perlengkapan : lapangan basket, bola dan alat tulis

Pelaksanaan :

- Testee berdiri di daerah tembakan hukuman
- Setelah mendengar aba-aba ya testee melakukan tembakan hukuman
- Testee tidak boleh menginjak atau melewati garis sebelum bola lepas dari tangan
- Setiap testee mendapat kesempatan 10 kali tembakan

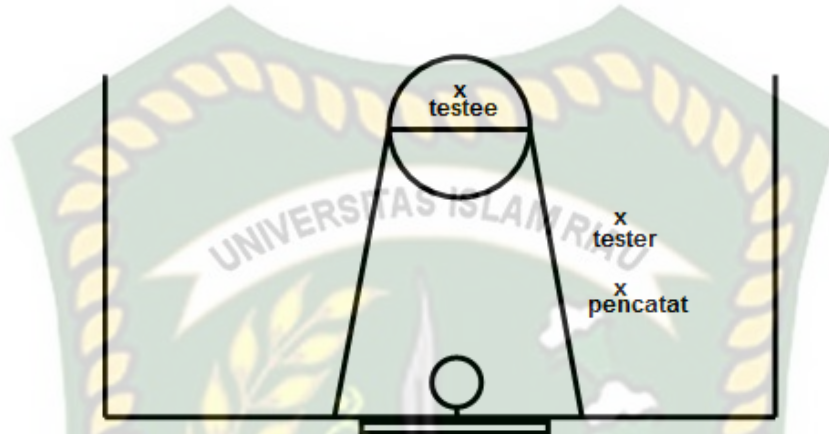
Peraturan :

- boleh dilakukan dengan satu atau dua tangan

- boleh dipantul-pantulkan dahulu

Skor : setiap bola yang masuk diberikan skor 1

Lapangan test :



Gambar 5. Tes *Shooting* Permainan Bolabasket
Sumber : Sodikun (1992:125)

E. Teknik pengumpulan data

Teknik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini guna mengumpulkan data adalah sebagai berikut:.

a. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan dalam penelitian ini khususnya pada cabang olahraga bola basket.

b. Perpustakaan

Perpustakaan adalah teknik pengumpulan data untuk mendapatkan teori dan konsep-konsep pendukung dari para ahli yang dikutip dari buku.

c. Tes pengukuran

Tes dan pengukuran meliputi tes konsentrasi dan tes *shooting* olahraga bola basket

F. Teknik analisis data

Teknik analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus *korelasi product moment*. Rumus ini peneliti kutip dari buku Sudijono (2009:206) adalah sebagai berikut:

Rumus Korelasi “r” Product Moment:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\} \{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” Product moment
- n = Sampel
- $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
- $\sum X$ = Jumlah seluruh skor X
- $\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Sudijono (2009:193) Berikut ini adalah keterangan tingkat hubungan nilai korelasi :

Tabel 1. Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

0,00 – 0,20	Sangat rendah
0,20 – 0,40	Rendah
0,40 – 0,70	Sedang
0,70 – 0,90	Tinggi
0,90 – 1,00	Sangat tinggi

Sudijono (2009:193)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Setelah surat izin melakukan penelitian didapatkan, peneliti melanjutkan kegiatan pengambilan data. Langkah pengumpulan data terdapat dua jenis yaitu tes konsentrasi dan tes *shooting free throw* permainan bola basket. Tes yang digunakan adalah menggunakan lembar tes konsentrasi. Tes *shooting free throw* permainan bola basket dilakukan sebanyak 10 kali *shooting*. Data tersebut kemudian dijabarkan satu persatu secara rinci dan berikut selengkapnya:

1. Data Hasil Tes Konsentrasi Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota

Pelaksanaan tes konsentrasi dilakukan dengan menggunakan lembaran tes yang berisi angka dari 00 sampai 100 dengan susunan acak. Siswa diminta membuat garis menghubungkan dari angka terkecil hingga terbesar secara berurutan dalam waktu 60 detik. Setelah dilakukan tes konsentrasi didapatkan skor tertinggi adalah 17 dan paling rendah adalah 2. Rata-rata skor konsentrasi adalah 9,24. Nilai median adalah 10 dan nilai modus adalah 12. Skor standar deviasi adalah 3,96.

Jumlah siswa dengan skor konsentrasi pada interval antara 2 - 4 sebanyak 2 orang siswa atau dengan persentase sebesar 11,8% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor konsentrasi pada interval antara 5 - 7 sebanyak 3 orang siswa atau dengan persentase sebesar 17,6% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor konsentrasi pada interval antara 8 - 10 sebanyak 4 orang siswa

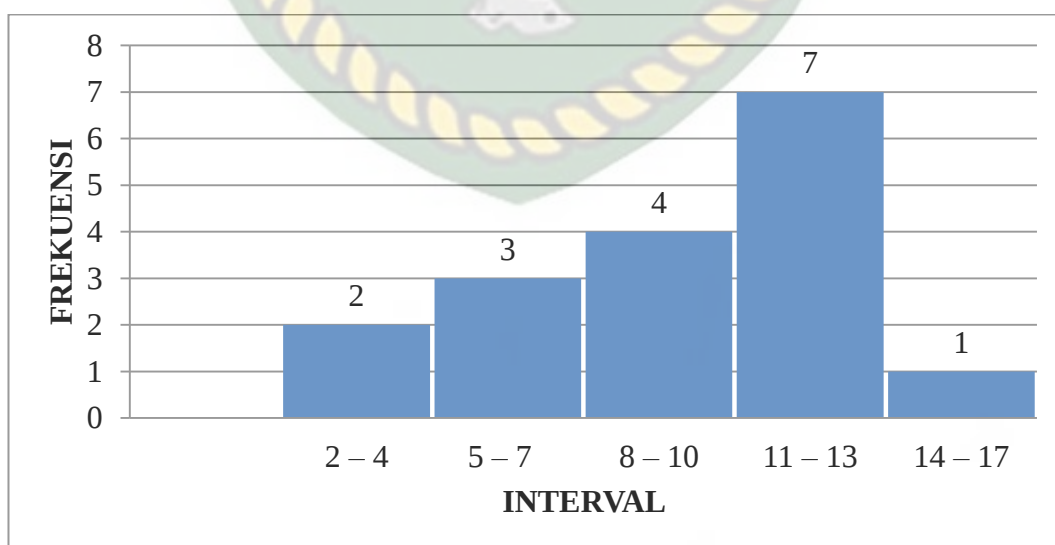
atau dengan persentase sebesar 23,5% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor konsentrasi pada interval antara 11 - 13 sebanyak 7 orang siswa atau dengan persentase sebesar 41,2% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor konsentrasi pada interval antara 14 - 17 sebanyak 1 orang siswa atau dengan persentase sebesar 5,9% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tes Konsentrasi Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	2 - 4	2	11,8%
2	5 - 7	3	17,6%
3	8 - 10	4	23,5%
4	11 - 13	7	41,2%
5	14 - 17	1	5,9%
	Jumlah	17	100%

Data Olahan Penelitian 2020

Data pada tabel di atas digambarkan pada grafik berikut :



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Data Tes Konsentrasi Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota

2. Data Hasil Tes *Shooting Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota

Tes kedua yang dilakukan adalah tes *shooting free throw* dilakukan sebanyak 10 kali *shooting*. *Shooting* yang masuk diberikan skor 1 sedangkan yang keluar diberikan skor 0. Skor tertinggi 4 dan skor terendah adalah 0 atau tidak masuk sama sekali dari 10 kali *shooting*. Rata-ratanya adalah 1,53. Nilai median adalah 1, nilai modus adalah 0 dan standar deviasinya adalah 1,32.

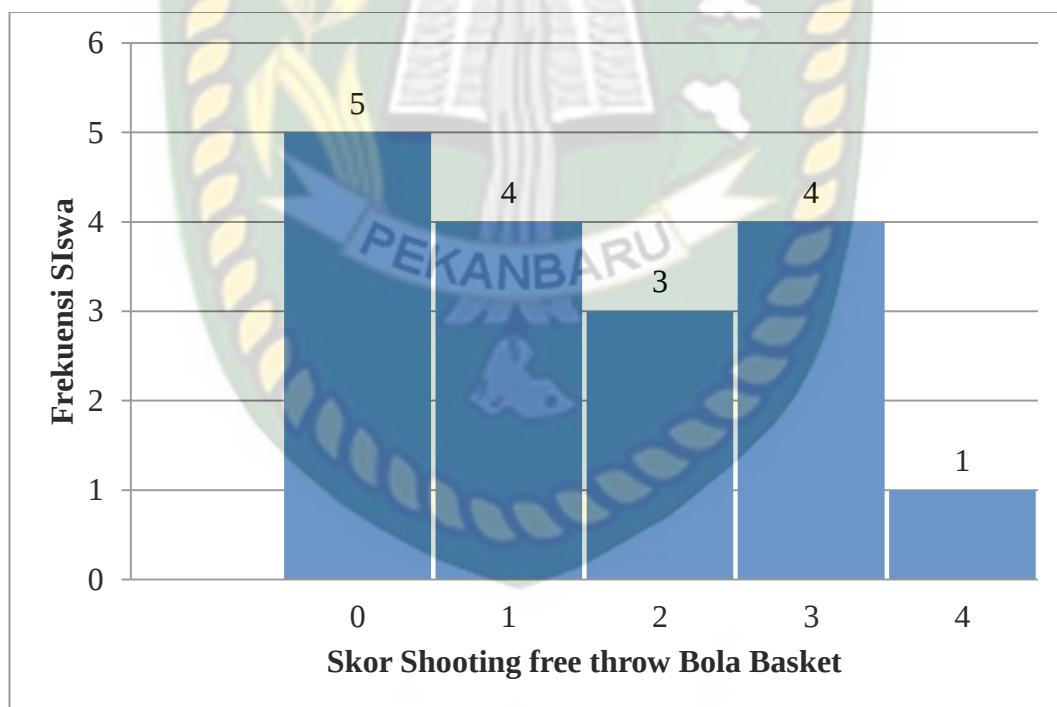
Jumlah siswa dengan skor *shooting free throw* dengan skor 0 sebanyak 5 orang siswa atau dengan persentase sebesar 29% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor *shooting free throw* dengan skor 1 sebanyak 4 orang siswa atau dengan persentase sebesar 24% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor *shooting free throw* dengan skor 2 sebanyak 3 orang siswa atau dengan persentase sebesar 18% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor *shooting free throw* dengan skor 3 sebanyak 4 orang siswa atau dengan persentase sebesar 24% dari keseluruhan sampel. Jumlah siswa dengan skor *shooting free throw* dengan skor 4 sebanyak 1 orang siswa atau dengan persentase sebesar 6% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya data dari penjabaran di atas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes *Shooting Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota

No	Skor <i>Shooting</i>	Frekuensi	Persentase
1	0	5	29%
2	1	4	24%
3	2	3	18%
4	3	4	24%
5	4	1	6%
	Jumlah	17	100%

Data Olahan Penelitian 2020

Data pada table di atas juga digambarkan dalam bentuk diagram batang seperti terlihat pada grafik di bawah ini :



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Data Tes *Shooting Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota

B. Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas ini dilakukan guna mengetahui data yang didapatkan terdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan

dengan cara manual. Adapun hasil perhitungan uji normalitas dapat dilihat di lampiran. Uji normalitas yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji liliefors dengan taraf siginifikansi 5%. Berdasarkan hasil perhitungan (terlampir) didapatkan hasil uji normalitas variabel X dan variabel Y sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Liliefors

No	Variabel	L hitung	L tabel
1	Tingkat Konsentrasi	0,184	0,206
2	<i>Shooting Free Throw</i>	0,184	0,206

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa sebagai berikut : Nilai l hitung variable tingkat konsentrasi adalah 0.184 dan L tabel pada $n = 17$ adalah 0.206. karena nilai $L \text{ hitung} < L \text{ tabel}$ maka data terdistribusi normal. Nilai l hitung data hasil *shooting free throw* adalah 0.184 dan L tabel pada $n = 17$ adalah 0.206. karena nilai $L \text{ hitung} < L \text{ tabel}$ maka data terdistribusi normal. Kesimpulan dari pengujian persyaratan analisis yang telah dilakukan didapatkan bahwa data variabel tingkat konsentrasi terdistribusi normal sedangkan variable Y yaitu *shooting free throw* permainan bola basket juga terdistribusi normal.

C. Analisa Data

Setelah medapatkan kedua data yang diinginkan, langkah berikutnya adalah mengolah kedua data tersebut dengan menggunakan rumus korelasi produk momen. Rumus ini digunkan untuk mencari kontribusi dua variabel yang berbeda. Masuk langkah pertama analisa data yaitu perhitungan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai r hitung sebesar 0,533. Nilai indeks korelasi tersebut pada rentang Antara 0,400-0,533 dengan kategori “sedang”. Artinya tingkat konsentrasi memiliki hubungan yang cukup besar

terhadap keberhasilan *shooting free throw*. Selain dideskripsikan, nilai indeks korelasi harus dibandingkan dengan nilai r tabel.

Nilai r tabel pada $n = 17$ atau $df = 15$ dengan taraf kesalahan 5% adalah 0,482. Hasil perbandingan nilai r hitung dengan nilai r tabel adalah $0,533 > 0,482$ artinya hipotesis yang diajukan yang berbunyi terdapat hubungan konsentrasi terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota diterima. Langkah berikutnya adalah uji t untuk menguji tingkat signifikan korelasi antara variabel X dan variabel Y .

D. Pembahasan

Permainan bola basket merupakan permainan yang menggandalkan pergerakan fisik dan kadang kala terjadi kontak fisik antar pemain. Sering sekali pelanggaran terjadi dalam permainan dan hukuman dari pelanggaran tersebut salah satunya adalah tembakan hukuman. Tembakan hukuman atau dikenal dengan *free throw* merupakan tembakan yang dilakukan pada daerah pinalti lawan.

Pemain harus memaksimalkan tembakan ini agar dapat menghasilkan poin yang dapat menguntungkan tim. Sering sekali pemain gagal melakukan tembakan ini, kegagalan ini dipicu beberapa hal seperti teknik yang kurang tepat, kondisi fisik yang sudah tidak prima, dan juga terkadang hilang konsentrasi karena tekanan dari penonton ataupun dari rekan rekan satu tim.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa factor konsentrasi berhubungan cukup besar. Hal ini cukup beralasan karena tanpa konsentrasi yang tinggi maka pemain tidak dapat melakukan *shooting* dengan akurat karena tekanan dari luar

dapat merusak performa sehingga bola menjadi tidak masuk ke dalam ring. Artinya semakin baik tingkat konsentrasi maka kemampuan *free throw* akan semakin baik pula.

Dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Wicaksono (2013:49) menyebutkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil shooting under basket pada atlet putra klub bolabasket Guardians. Besarnya kontribusi konsentrasi terhadap hasil *shooting under basket* pada atlet putra klub bolabasket Guardians yaitu sebesar 47%.

Sementara itu Darmansyah (2017:49) dalam penelitian yang telah dilakukannya menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi tingkat konsentrasi yang besar dan signifikan terhadap kemampuan *shooting free throw* dalam permainan Bola Basket sebesar 55.1%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data di atas, maka kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah : terdapat hubungan konsentrasi terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. Nilai r hitung (r_{xy}) sebesar 0,533.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi siswa :

Diharapkan bagi siswa agar lebih giat berlatih teknik dasar *free throw* permainan bola basket dan terus tetap fokus dalam latihan karena ini dapat meningkatkan tingkat konsentrasi dalam permainan.

2. Bagi guru pembina

Diharapkan kepada guru pembina agar terus meningkatkan latihan *shooting* dengan berbagai variasi latihan dan juga melakukan variasi latihan untuk meningkatkan konsentrasi Karena komponen ini sangat penting dalam permainan bola basket.

3. Bagi sekolah : diharapkan pihak sekolah dapat melengkapi sarana dan prasarana latihan bola basket agar prestasi tim bola basket sekolah akan semakin meningkat dan mengikat nama sekolah.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti dengan membandingkan variabel penelitian yang lain agar hasil penelitian ini dapat lebih bermanfaat kedepannya.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, Ido Nur. 2015. *Analisis Gerak Free throw Terhadap Keberhasilan Menembak di Tim Bola Basket FIK Universitas Negeri Malang*. Malang : Jurnal Sport Science, Vol 6. No 1. hlm.32-39
- Adisasmito, W. 2007. *Sistem Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Agustina, Ayuk Tyas. 2017. Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 05(03) : 391 – 395
- Amber, Vic. 2011. *Petunjuk Pelatih dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Pionir Jaya
- Arikunto, Suharsimi 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta : Jakarta
- Candra, O. (2017). Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket Pada Siswa Puteri Kelas VIII di SMP Negeri 9 Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(1), 45-52. doi:10.25299/sportarea.2017.vol2(1). 452
- Candra, Oki. *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*. Surabaya : Sahabat Cendikia
- Darmansyah, D. (2017). *Kontribusi Tingkat Konsentrasi, Koordinasi Dan Fleksibilitas Wrist Joint Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Edgette John H dan Rowan Tim. 2011. *Psikologi Olahraga (winning The Mind Game)*. Jakarta Barat: Indeks
- Faruq, Muhammad Muhyi, 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Basket* , Surabaya : PT. Gasindo
- Gonzaga Fendi Prima, A. L. O. Y. S. I. U. S. (2019). *HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN DAN PERCAYA DIRI TERHADAP TEMBAKAN BEBAS (FREE THROW) DALAM PERMAINAN BOLA BASKET (Studi Deskriptif Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK N 35 Jakarta Barat)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Husdarta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- Iskandar, D., & Ramadan, G. (2019). The development of a concentration training model on free throw shooting for all players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* .

- Jayadi Wahyu. 2012. Pengaruh Latihan Pull Over Dan Latihan Melempar Bola Medicine Terhadap Kemampuan Three Point *Shooting* Dalam Permainan Bolabasket Padasiswa SMA Negeri 1 Sinja. *Competitor*. 1(4) : 150-158
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Bola Basket*. Jakarta Timur : Anugerah
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Kusnanto, S A, Sutardji dan Junaidi Said. 2012. Kemampuan Memasukkan Bola Ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi. *journal of Sport Sciences and Fitness*.1 (1) : 37-40
- Mylsidayu Apta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Bumi Aksara
- Priyanto (2014:23) *Latihan Shooting Free throw Menggunakan Modifikasi Bola*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 4. Nomor 1. Edisi Juli 2014. ISSN: 2088-6802
- Prusak, Keven ,A. 2007. *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: Citra Aji parama.
- Rosmi, Yandika Fefrian. 2017. Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan *Free throw* Bolabasket. *Helper:Jurnal bimbingan dan konseling FKIP UNIPA*. 34(2): 81-98
- Rustanto, Heri. 2017. Meningkatkan Pembelajaran *Shooting* Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 6(2): 75-86
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung : Nuansa
- Sodikun, Imam. 1992.*Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wicaksono, P. (2014). Kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting under basket (studi pada atlet putra klub bolabasket guardians tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1).43-50
- Wissel, Hal. 2002. *Bola Basket*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Yazid, S., Kusmaedi, N., Paramitha, S.T. 2016. Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) Pada Cabang Olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 01(01). 50-54