

**KONTRIBUSI KONSENTRASI TERHADAP HASIL
*SHOOTING UNDER BASKET***

(Studi pada Atlet Putra Klub Bolabasket *Guardians* Tuban)

JURNAL



UNESA
Universitas Negeri Surabaya

Puput Wicaksono
096484223

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
2013

**KONTRIBUSI KONSENTRASI TERHADAP HASIL
SHOOTING UNDER BASKET
(Studi pada Atlet Putra Klub Bolabasket *Guardians Tuban*)**

JURNAL



**Diajukan kepada Universitas Negeri Surabaya
Untuk memenuhi persyaratan penyelesaian
Program sarjana Olahraga**

**Oleh :
Puput Wicaksono
096484223**

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
2013**

Surat Permohonan Persetujuan E-Journal

Lamp. : 1 (satu) lembar

Hal : Permohonan penyertaan artikel e-journal kesehatan olahraga FIK UNESA

Kepada,

Yth. Admin

Sehubungan dengan penerbitan e-journal kesehatan olahraga ikor, dengan ini saya :

Nama : Puput Wicaksono

NIM : 096484223

Prodi Jur / Fak : Ikor / Pendkesrek / FIK

Judul : Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting Under Basket*
(Studi pada Atlet Putra Klub Bolabasket *Guardians* Tuban)

Dosen Pembimbing : Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd

Memohon untuk disertakan artikel tersebut di atas dalam e-journal kesehatan olahraga Ikor FIK UNESA pada Volume 2 Nomor 1 Tahun 2014 e-journal.unesa.ac.id.

Surabaya, 15 Januari 2014

Dosen Pembimbing Skripsi

Yang Mengajukan

Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd
NIP. 19670612 199202 1 001

Puput Wicaksono
NIM. 096484223

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

M. Nur Bawono, S.Or.,M.Kes
NIP. 19790208200604 1 003

KONTRIBUSI KONSENTRASI TERHADAP HASIL *SHOOTING UNDER BASKET*

(Studi pada Atlet Putra Klub Bolabasket *Guardians Tuban*)

PUPUT WICAKSONO

(Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)

puputwicaksono@gmail.com

ABSTRAK

Dalam permainan bolabasket salah satu komponen yang sangat dibutuhkan adalah konsentrasi. Konsentrasi sangatlah penting baik dalam sikap tubuh untuk melompat maupun mengoper sepanjang lapangan, terutama pada saat melakukan shooting, konsentrasi merupakan hal yang harus diperhatikan karena dapat mempengaruhi masuknya bola kedalam ring basket.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting under basket* pada atlet klub bolabasket *Guardians Tuban*.

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subyek sampel yang digunakan adalah atlet klub bolabasket *Guardians Tuban* yang berjumlah 12 orang.

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan didapat nilai rata-rata untuk variabel konsentrasi yaitu sebesar 11,33 dan untuk variabel *shooting under basket* sebesar 65,42. Sedangkan nilai simpangan baku untuk variabel konsentrasi sebesar 3,084 dan untuk variabel *shooting under basket* sebesar 5,624. Untuk nilai koefisien korelasi didapat sebesar 0,686, yang berkontribusi sebesar 47%.

Untuk menguji hipotesis digunakan rumus uji kebermaknaan koefisien korelasi dan didapat nilai $t = 2,983$, t_{tabel} untuk $dk\ n-2 = 10$ dan $\alpha = 0,05$ adalah 2,228. Oleh karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($2,983 > 2,228$), maka H_0 ditolak, H_a diterima. Jadi ada kontribusi yang signifikan antara konsentrasi dengan hasil *shooting under basket*.

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah konsentrasi memberikan kontribusi yang kuat terhadap hasil *shooting under basket* dan memberikan sumbangan sebesar 47%.

Kata kunci : Konsentrasi, *Shooting under basket*

ABSTRACT

In a basketball game one component that is needed is concentration. Concentration is very important both in posture to jump and pass along the field, especially at the time of shooting, concentration to be considered because it can affect the entry of the ball into the basket.

This study aims to determine whether there is any relationship between levels concentration against the result of shooting under basket in Tuban Guardians basketball club.

This study uses a quantitative approach with a correlational approach. The subject sample used basketball club athletes of Tuban Guardians totaling 12 people.

Based on calculations that have been done an average value for the concentration variable obtained is equal to 11.33 and for the variables shooting under basket is equal to 65.42. Whereas the standard deviation value for the variable concentrations amounting 3.084 and for the variables shooting under basket amounting 5,624. For the correlation coefficient value obtained is 0.686, which accounted for 47%.

Formula used to test the hypothesis significance test of the correlation coefficient value obtained $t = 2.983$, t_{table} for $n-2 = 10$ and $\alpha = 0.05$ is 2.228. Therefore t_{count} is bigger than t_{table} ($2.983 > 2.228$), then H_0 rejected, H_a accepted. Therefore there are significant contribution between concentrations with the result of shooting under basket.

Conclusion from the result of this study is the concentration to contribution strongly to the results shooting under basket and give contribution 47%.

Keywords: Concentration, Shooting under Basket

PENDAHULUAN

Bolabasket adalah olahraga bola yang dilakukan secara berkelompok yang dimana dalam satu tim terdiri dari 5 orang yang saling bertanding dengan tujuan memasukkan bola kedalam ranjang lawan untuk mendapatkan angka. Olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan, tidak

hanya mahasiswa saja yang memainkannya, tetapi sekarang merambah ke anak pelajar dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat menengah atas. Hal ini dapat dilihat dari adanya berbagai pertandingan-pertandingan yang diadakan untuk para pelajar tingkat menengah dan mahasiswa. Dengan adanya pertandingan-pertandingan seperti itu maka akan muncul persaingan yang

mengakibatkan munculnya pemain-pemain baru yang berkualitas.

Modal dasar untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam bolabasket adalah dengan mencari bibit serta memberikan pembinaan yang tepat sesuai dengan yang dibutuhkan. Menurut Ahmadi (2007;13), Bahwa untuk dapat memiliki suatu tim bolabasket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu: penguasaan teknik dasar (*fundamentals*), ketahanan fisik (*physical condition*) dan kerjasama.

Gerakan-gerakan dalam permainan bolabasket sangat kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan kelenturan dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan dalam bolabasket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Menurut Wissel keahlian dasar bolabasket antara lain :

1. *Foot work* (gerakan kaki)
2. *Shooting* (menembak)
3. *Passing and catching* (mengoper dan menangkap)
4. *Mendribble* (memantulkan bola)
5. Bergerak dengan bola
6. Bergerak tanpa bola
7. Bertahan (Wissel Hall, 1996:15)

Dalam permainan bolabasket bertujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke ring lawan untuk mengumpulkan angka. Jenis-jenis *shooting* dalam bolabasket meliputi *lay up, 3 point, under basket, hock shoot, free throw* dan sebagainya..

Shooting merupakan salah satu rangkaian teknik dasar permainan bolabasket yang harus dikuasai oleh setiap pemain dan merupakan senjata utama dalam mencetak angka, maka penting sekali bagi setiap pemain bolabasket menguasainya. Dengan melakukan tembakan, maka pemain dapat menciptakan angka, selain itu pemain merasa bahwa jarak antara ring basket dengannya seakan makin dekat dan seorang pemain dapat dengan leluasa untuk *shooting* bola ke sasaran atau ke ring basket.

Shooting dalam bolabasket bisa menghasilkan 1 angka, 2 angka, 3 angka. Salah satu jenis *shooting* yang sering digunakan dalam permainan bolabasket adalah *shooting under basket*. Menurut Oliver (2007 : 18) *Shooting under basket* adalah *shooting* yang dilakukan ketika seorang pemain penyerang berada didekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump stop* setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket.

Dalam melakukan *shooting* kondisi mental pemain bisa mempengaruhi keberhasilannya. Salah satunya adalah konsentrasi pemain. Tingkat konsentrasi pemain juga sangat mempengaruhi dengan keberhasilan

melakukan *shooting*. Seorang pemain yang memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi biasanya berbeda dengan pemain yang susah berkonsentrasi dalam melakukan *shooting*.

Konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. (Priambodo, 2010: 7). Konsentrasi merupakan hal yang penting dalam aktivitas hidup. Aktifitas seseorang bisa dilakukan dengan baik jika orang tersebut memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi. Karena dalam kehidupan ini berbagai aktifitas yang harus dilakukan sangat kompleks, begitupun dalam aktifitas olahraga, kemampuan konsentrasi sangat membantu atlet dalam menampilkan berbagai keterampilannya khususnya dalam menghadapi berbagai pertandingan

Konsentrasi sangat dibutuhkan dalam dunia olahraga, terutama untuk olahraga yang selalu menuntut konsentrasi tinggi, salah satunya adalah bolabasket. Sebab dalam permainan bolabasket dibutuhkan ketepatan dan ketelitian. Salah satu teknik yang paling butuh konsentrasi dalam bolabasket adalah teknik menembak. Untuk melakukan *shooting* ke dalam ring basket seorang pemain dituntut harus mempunyai konsentrasi, hal ini karena konsentrasi berkaitan dengan ketepatan tembakan dalam bolabasket.

Dalam penelitian sebelumnya tentang konsentrasi telah dijelaskan bahwa konsentrasi sangatlah berpengaruh pada olahraga yang membutuhkan ketepatan dan ketelitian. Salah satunya adalah penelitian yang membahas tentang hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan servis atas dalam permainan bola voli. Dalam penelitian tersebut untuk mengukur tingkat konsentrasi digunakan instrumen *Grid Concentration Test*. Sehingga didapat rata-rata tingkat konsentrasi dari 32 siswa adalah 13,31 dan sumbangan konsentrasi terhadap servis atas sebesar 29,8%. (Ariyanto, 2012)

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul "Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting under basket*".

KAJIAN PUSTAKA

A. Bolabasket

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang dimainkan secara beregu, setiap regu menampilkan 5 orang pemain dalam setiap pertandingan, yang disertai pemain cadangan, pelatih dan seorang wasit. Karena permainan bolabasket ini beregu maka diperlukan kerjasama yang baik antar pemain. Dalam satu regu harus kompak serta mengetahui apa dan bagaimana seharusnya pemain menjalankan tugasnya.

Pada awalnya permainan bolabasket masuk ke Indonesia dibawah oleh para perantau Tionghoa, Tetapi permainan ini hanya dikenal oleh lingkungan yang terbatas, khususnya pelajar-pelajar di kota perjuangan dan pusat pemerintahan seperti Yogyakarta dan Solo.

Pada tahun 1951, Sekretaris Komite Olimpiade Indonesia, Maladi, Mengusulkan kepada Tony Wen dan Wim Latumeten agar membentuk organisasi bolabasket Indonesia. Akhirnya pada tanggal 23 Oktober 1951 atas prakasa kedua tokoh tersebut terbentuklah organisasi bolabasket Indonesia yang diberi nama Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (Perbasi). (Ahmadi,2007;6)

Pada saat ini bolabasket sudah diterima oleh semua kalangan tidak hanya kalangan atas saja yang memainkannya tetapi para pelajar dari SD hingga perguruan tinggi. Semakin ramainya pelajar yang memainkan olahraga bolabasket, hingga muncul berbagai pertandingan di Indonesia seperti DBL (Development Basketball League). DBL adalah pertandingan bolabasket yang mengutamakan pesertanya dari kalangan SMA (Sekolah Menengah Atas)

Untuk menjadi pemain bolabasket yang berkualitas kondisi fisik adalah hal yang paling utama yang diperlukan, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, power, keseimbangan, konsentrasi, koordinasi, ketepatan dan reaksi. Tetapi selain kemampuan fisik yang baik pemain bolabasket harus menguasai kemampuan dasar, antara lain operan, menggiring, bertahan dan menyerang yang mungkin mengantar anda memperoleh peluang besar membuat skor. Selain itu anda juga harus mampu melakukan tembakan, karena tembakan (*shooting*) adalah langkah awal untuk mendapatkan angka dalam permainan bolabasket.

B. *Shooting* (Menembak)

Shooting adalah keahlian yang sangat penting dalam olahraga bolabasket. Banyak sekali jenis-jenis tembakan dalam bolabasket. Menurut Paye (1999 : 77) tembakan yang paling baik adalah tembakan yang tidak mengenai atau memantul papan ring. Teknik dasar seperti operan, menggiring, bertahan dan *rebounding* mungkin mengantar anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan, karena kemenangan dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah hasil tembakan yang dibuat regu tersebut.

Shooting adalah suatu teknik yang dapat dilatih sendiri, setelah anda mengerti mekanisme yang benar. Yang anda perlukan adalah bolahnya, ring dan keinginan untuk meningkatkan diri. Pertandingan bagaimanapun juga membantu mempermahir tembakan anda, termasuk situasi yang menentukan pada akhir pertandingan, semakin sering pemain melakukan latihan tembakan dalam bolabasket dengan benar dan dilakukan secara berulang-ulang, maka

tembakan yang sulit akan semakin mudah dan lama-kelamaan menjadi otomatis yang akhirnya dapat diperluas lagi gerakannya. Sehingga tidak begitu membutuhkan konsentrasi, kalau seorang pemain sudah mampu seperti itu maka kemungkinan besar bola yang sudah dikuasai dan diarahkan kegawang lawan akan masuk.

Dalam mekanisme dasar *shooting* seperti fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow-through* menurut Wissel Hall untuk semua jenis tembakan yaitu :

1. Pandangan (*Sight*)

Pusatkan pandangan pada ring yang ditujukan hanya pada sisi muka lingkaran.

2. Keseimbangan (*Balance*)

Berada dalam keseimbangan memberikan tenaga dan kontrol irama *shooting*, basis atau posisi kaki adalah dasar keseimbangan.

3. Posisi tangan

Untuk *shooting* adalah penting untuk menempatkan tangan tepat di belakang bola sebagai penjaga keseimbangan.

4. Pensejajaran siku dalam

Pegang bola di depan dan di atas bahu untuk melakukan tembakan antara telinga dan bahu. Pertahankan siku-siku tetap didalam, bola sejajar dengan basket (keranjang)

5. Irama *Shooting*

Shooting adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku, kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan.

6. *Follow-Through*

Setelah melepas bola dari jari tangan, pertahankan lengan untuk tetap diatas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus pada target. Telapak tangan seharusnya menghadap kebawah. Pertahankan pada sasaran dan lengan tetap diatas pada posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring (Wissel, 1996: 46-48).

Selain itu salah satu kunci sukses pada saat melakukan tembakan adalah percaya diri yang tinggi. Percaya diri dalam melakukan tembakan membantu keberhasilan dalam pertandingan-pertandingan dan memperbarui komitmen-komitmen terhadap latihan. Menurut Wissel Hall "olahraga bolabasket adalah permainan mental, maka ketahanan mental adalah kunci untuk meningkatkan prestasi pada semua lini keahlian dasar termasuk *shooting*" (Wissel, 1996: 44)

Shooting merupakan salah satu kegiatan yang harus dilakukan dalam permainan bolabasket, setiap pemain harus berani untuk melakukan *shooting* (tembakan), sebab dalam permainan bolabasket tidak mengenal istilah pemain spesialis tembakan. Setiap pemain sekaligus berfungsi sebagai penyerang dan juga bertahan, ini berarti bahwa setiap pemain juga menguasai teknik tembakan ke keranjang. Misalnya jika terjadi tembakan bebas (*free throw*), maka yang melakukan tembakan bebas haruslah

pemain yang mengalami pelanggaran oleh pihak pemain lawan.

C. Konsentrasi

1. Pengertian konsentrasi

Banyak definisi tentang konsentrasi yang dikemukakan oleh para ahli, dan definisi dari konsentrasi itu sendiri secara umum adalah pemusatan, mengumpulkan menjadi satu, membawa ke satu titik semua hal yang masih bercerai berai. Walaupun tidak dapat diharapkan adanya suatu definisi yang paling memuaskan dan dapat diterima secara umum. Oleh karenanya untuk sekedar memenuhi maksud penelitian ini, kiranya memadai untuk mengangkat definisi konsentrasi ke permukaan yang diambil dari definisi yang dikemukakan para ahli yang bersumber dari buku maupun dari jurnal yaitu sebagai berikut:

Menurut Priambodo (2010: 7) 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.

Menurut Maksun (2011: 153) istilah konsentrasi sering dialih-tukarkan dengan istilah perhatian, yaitu suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu.

Menurut Gunarsa (2004: 87) perhatian dan konsentrasi adalah proses yang mengarahkan kesadaran akan informasi menjadi sesuatu yang berfungsi pada pengindraan.

Dari ketiga definisi konsentrasi di atas maka disimpulkan bahwa definisi konsentrasi adalah pemusatan pikiran dimana kesadaran seseorang akan informasi yang tertuju pada objek tertentu dan dalam waktu tertentu dengan mengesampingkan hal lain sehingga pekerjaan lebih cepat selesai dan dengan hasil yang lebih baik.

Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Jika konsentrasi atlet terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, apalagi dalam pertandingan, maka dapat timbul berbagai masalah seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga sudah pasti kepercayaan dirinya menjadi hilang atau berkurang. (Gunarsa, 1996 : 132)

2. Faktor eksternal yang mempengaruhi konsentrasi

Konsentrasi tiap-tiap atlet tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Adapun faktor-faktor eksternal yang dapat berpengaruh terhadap konsentrasi atlet menurut Gunarsa (2004 : 89) adalah :

1. Jika ada rangsang yang terlalu kuat, seperti bunyi yang sangat keras atau cahaya yang berkilau, seperti petir atau kilatan *flash* kamera.
2. Jika rangsang yang datang adalah sesuatu yang tidak biasa atau sangat berbeda dengan rangsang-rangsang

yang sedang diterima, misalnya dalam ukuran atau jumlah.

3. Jika rangsang yang sampai merupakan sesuatu yang luar biasa, yang tidak biasa ia dapatkan di tempat latihan. Misalnya, bertanding di tempat tertentu yang berbeda dari kebiasaannya sehingga perhatiannya menjadi amat mudah teralih.
4. Jika rangsangnya bergerak sehingga fokus perhatiannya tidak berpusat pada penglihatan yang sama, tidak monoton dan cenderung untuk melihat dengan asumsi dan dugaan ada sesuatu rangsang yang baru.

Dengan adanya faktor-faktor itu maka kita bisa tahu bahwa banyak hal dari luar yang dapat mempengaruhi konsentrasi para atlet.

3. Faktor internal yang mempengaruhi konsentrasi

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi antara lain:

a. Usia

Menurut Santrock (dalam Era, 2010: 16), penambahan usia anak akan diikuti dengan perkembangan imajinasi, pengertian, kemampuan mengingat dan mengantisipasi yang dapat mempengaruhi terjadinya reaksi-reaksi emosional. Hal ini dapat dikatakan bahwa dengan bertambahnya usia, akan diikuti oleh pertumbuhan otak dan seluruh susunan saraf sehingga mempengaruhi aspek perkembangan anak, salah satunya adalah kemampuan mental. Oleh karena itu, dengan adanya bertambahnya, usia, kemampuan untuk memilah informasi pun meningkat.

b. Fisik

Bjorklund dan Harnischfeger (dalam Era, 2010: 17), menyatakan individu memiliki kemampuan saraf otak yang berbeda dalam menyeleksi sejumlah informasi yang ada sehingga hal ini mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian.

c. Jenis kelamin

Penelitian Nideffer dan Bod (dalam Era, 2010: 17), terdapat perbedaan konsentrasi antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki mempunyai tingkat konsentrasi lebih tinggi dibanding perempuan. Perempuan 11,7% mudah teralihkannya karena rangsangan dari luar dibandingkan laki-laki. Pada rangsangan dari dalam, perempuan 7,7% mudah teralihkannya perhatiannya dibanding laki-laki. Hal tersebut mempengaruhi pengambilan keputusan dalam menghadapi situasi tertentu.

d. Pengetahuan dan pengalaman

Anderson (dalam Era, 2010: 18), menjelaskan bahwa faktor pengetahuan dan pengalaman turut berperan dalam usaha memusatkan perhatian pada objek yang belum bisa dikenali polanya, sehingga pengetahuan dan pengalaman individu dapat memudahkan untuk berkonsentrasi.

Jadi faktor yang mempengaruhi konsentrasi antara lain usia fisik, jenis kelamin, serta pengetahuan dan pengalaman.

4. Hambatan dalam melakukan konsentrasi

Menurut Gunarsa (2004: 92) hambatan yang dapat mengganggu kegiatan konsentrasi antara lain:

- Objek yang terlalu banyak dan peralihan yang berlangsung cepat. Jika objek terlalu banyak dan terjadi peralihan yang sangat cepat, maka konsentrasi akan mudah terusik.
- Hubungan antara perhatian, konsentrasi dan stress. Ketegangan yang berlebihan akan menyebabkan gangguan pada proses berfikir dan akhirnya akan mengakibatkan kekacauan konsentrasi.
- Rasa sakit. Adanya rangsangan lain yang kuat dan sulit dihindari. Salah satu rangsangan yang sangat kuat dan besar pengaruhnya adalah rasa sakit. Tanpa adanya kemampuan untuk memusatkan perhatian dengan kuat maka rasa sakit dapat berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi siswa.

Jadi dapat disimpulkan, jika objek terlalu banyak dan sering terjadi peralihan yang sangat cepat dan mengganggu perhatian, hal tersebut dapat menimbulkan stres yang akhirnya akan merusak konsentrasi.

5. Cara Meningkatkan Konsentrasi

Menurut Maksum (2011: 155) cara meningkatkan konsentrasi adalah melakukan seleksi terhadap stimulus-stimulus tersebut, stimulus yang tidak relevan yang kehadirannya justru mengganggu, harus disingkirkan.

Sedangkan menurut Gunarsa (2004: 94), cara untuk meningkatkan konsentrasi antara lain:

- Mengatur energi psikis dan stress.
- Menggunakan hasil latihan.
- Menggunakan pemicu, baik dalam bentuk kata-kata maupun tindakan.
- Siswa harus menggunakan waktu latihan untuk memusatkan dan mempertahankan perhatiannya.

Mempertahankan kepekaan psikis dan mengatur energi psikis selama berlatih, hal ini untuk meningkatkan ketajaman konsentrasi.

D. Keterkaitan Konsentrasi dengan *Shooting Under Basket*

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. Salah satu teknik *shooting* yang membutuhkan konsentrasi adalah *shooting underbasket*. Menurut Oliver (2007 : 18) *Shooting under basket* adalah *shooting* yang dilakukan ketika seorang pemain penyerang berada didekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump stop* setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket.

Shooting under basket adalah salah satu jenis *shooting* yang paling banyak dilakukan dalam permainan bolabasket. Dibutuhkan sebuah ketepatan gerakan tubuh, laju bola dan waktu *shooting* dalam melakukan teknik *shooting under basket*, sedangkan untuk mendapatkan ketepatan itu sendiri dibutuhkan sebuah konsentrasi. Hal ini karena konsentrasi merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan keberhasilan dalam *shooting under basket*. Oleh karena itu konsentrasi adalah suatu hal yang sangat dibutuhkan dalam melakukan teknik *shooting under basket*.

Sedangkan 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.

METODE PENELITIAN

Jenis dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian non-eksperimen adalah suatu penelitian dimana sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi. (Maksum, 2009:12).

Sesuai dengan tujuan dan masalah penelitian yang telah di rumuskan dan di ajukan, maka penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu tingkat konsentrasi pemain (X) dengan hasil *shooting under basket* (Y).

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putra klub bolabasket *Guardians* yang berjumlah 24 pemain. Kemudian diambil 12 pemain terbaik yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian. Hal ini sesuai dengan

Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting Under Basket*
(Studi pada Atlet Putra Klub Bolabasket *Guardians Tuban*)

hasil TM kejuaraan Walikota Cup 2013 yang mengharuskan setiap tim berisikan 12 daftar pemain.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi adalah dengan menggunakan *Grid Concentration Test*, serta *shooting under basket* selama 30 detik untuk mengetahui hasil masing-masing dari *shooting under basket* pada subyek. Selain itu dalam proses pengambilan data peneliti juga menggunakan instrumen tambahan seperti kamera, catatan dan lain sebagainya.

1. Tes Konsentrasi

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

Grid Concentration Test
(Williams, 2006. 416)

2. Tes *Shooting Under basket*

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan shooting under basket yaitu caranya Peserta tes Berdiri di dekat keranjang dan memegang bolabasket, subjek pada sinyal awal mulai menembak dan berlanjut selama 30 detik dari posisi apapun di lantai.

(Collins, 1987 : 91)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapat dalam penelitian ini dijelaskan dalam tabel berikut.

Tabel Penilaian Konsentrasi

No	Nama	Umur	L/P	Skor Konsentrasi
1	NZR	25	L	12
2	EK	23	L	11
3	FJR	22	L	14
4	JTN	25	L	18
5	ABD	20	L	7
6	TR	21	L	10
7	AGL	22	L	11
8	TGH	22	L	12
9	RYN	23	L	9
10	DDK	22	L	14
11	HR	22	L	11
12	SRY	22	L	7

Tabel Penilaian *Shooting Under Basket*

No	Nama	Umur	Jumlah Shooting	Nilai Shooting
1	NZR	25	15	67.5
2	EK	23	15	67.5
3	FJR	22	16	70
4	JTN	25	18	75
5	ABD	20	12	57.5
6	TR	21	14	65
7	AGL	22	14	65
8	TGH	22	11	55
9	RYN	23	13	60
10	DDK	22	16	70
11	HR	22	15	67.5
12	SRY	22	14	65

Berdasarkan analisis dari variabel-variabel tersebut maka diperoleh deskripsi data sebagai berikut :

No	Variabel	N	Mean	SD	Nilai	
					Min	Max
1	Konsentrasi (X)	12	11,33	3,084	7	18
2	<i>Shooting under basket</i> (Y)	12	65,42	5,624	55	75

Untuk mengetahui kontribusi konsentrasi terhadap hasil *shooting under basket* maka pertama-tama data hasil penelitian tersebut dimasukkan kedalam rumus korelasi *product moment* sebagai berikut.

$$\begin{aligned}
 r &= \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}} \\
 &= \frac{(12.9027,5) - (136.785)}{\sqrt{(12.1646) - (136)^2 (12.51700) - (785)^2}} \\
 &= \frac{108330 - 106760}{\sqrt{(19752 - 18496)(620400 - 616225)}} \\
 &= \frac{1570}{\sqrt{(1256.4175)}} \\
 &= \frac{1570}{\sqrt{5243800}} \\
 &= \frac{1570}{2289,9345} \\
 &= 0,686
 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan korelasi diatas maka dapat diketahui bahwa ada korelasi positif sebesar 0,686 antara tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting under basket*.

Untuk mengetahui besarnya kontribusi konsentrasi terhadap hasil *shooting under basket* maka digunakan rumus koefisien detriminasi (K).

$$\begin{aligned}
 K &= r^2 \times 100\% \\
 &= (0,686)^2 \times 100\% \\
 &= 0,470 \times 100\% \\
 &= 47\%
 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan tersebut diatas maka dapat diketahui besarnya kontribusi konsentrasi terhadap hasil *shooting under basket* pada atlet putra klub bolabasket *Guardians* yaitu sebesar 47%. Sedangkan sebesar 53% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi maka akan semakin tinggi pula hasil *shooting under basket*.

Pembahasan

Dari hasil perhitungan deskripsi maka dapat diketahui untuk nilai rata-rata tingkat konsentrasi atlet putra klub bolabasket *Guardians* yaitu sebesar 11,33 dengan *standar deviasi* (SD) sebesar 3,084. Nilai minimum variabel konsentrasi sebesar 7 dan nilai maksimumnya sebesar 18. Sedangkan nilai rata-rata untuk variabel hasil *shooting under basket* yaitu sebesar 65,42 dengan nilai *standar deviasi* sebesar 5,624. Nilai minimum hasil *shooting under basket* yaitu 55 dan nilai maksimum 75.

Berdasarkan hasil analisa data penelitian menunjukkan bahwa dari perhitungan korelasi *product moment* maka didapat nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel}

(0,686) > (0,576) dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan korelasi positif yang kuat antara tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting under basket* pada atlet putra klub bolabasket *Guardians*. Sedangkan besarnya sumbangan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting under basket* pada atlet putra klub bolabasket *Guardians* yaitu sebesar 47 %.

Dengan demikian dapat diasumsikan bahwa atlet putra klub bolabasket *Guardians* yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan cenderung mendapat hasil yang lebih maksimal saat melakukan *shooting under basket*. Sehingga dapat disimpulkan tingkat konsentrasi memberikan hubungan yang positif terhadap hasil *shooting under basket* pada atlet putra klub bola basket *Guardians*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting under basket* pada atlet putra klub bolabasket *Guardians*
2. Besarnya kontribusi konsentrasi terhadap hasil *shooting under basket* pada atlet putra klub bolabasket *Guardians* yaitu sebesar 47%.

Saran

Saran yang bisa diberikan dalam penelitian sebagai hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Pelatih harus memperhatikan tingkat konsentrasi atletnya saat latihan karena konsentrasi dapat mempengaruhi hasil shooting dalam bolabasket terutama dalam shooting under basket, tujuannya agar atlet menjadi terbiasa berkonsentrasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan.
2. Saat melakukan shooting dalam bolabasket terutama shooting under basket pelatih harus mengingatkan atletnya agar berkonsentrasi saat melakukan shooting kearah ring/keranjang basket agar bola lebih tepat pada sasaran.
3. Pelatih harus memberikan pemahaman bagaimana pentingnya kedudukan konsentrasi dalam olahraga. Karena dalam olahraga terutama olahraga bolabasket sangatlah membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi.
4. Untuk penelitian selanjutnya disarankan lebih teliti dan pengambilan data dilakukan pada pagi hari karena konsentrasi masih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting Under Basket*
(Studi pada Atlet Putra Klub Bolabasket *Guardians Tuban*)

Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta. Era Intermedia.

Ambler, Vic. 1970. *Bola Basket*. Bandung. CV. Pionir Jaya.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Unik Cipto.

Collins, D.Ray, Patrick B. Hodges. 1987. *A Comprehensive Guide to SPORTS SKILLS TESTS AND MEASUREMENT*. Ohio. Louisiana State University

Gunarsa, S. D. 1996. *Psikologi Olahraga : Teori dan Praktek*. Jakarta. BPK Gunung mulia

Gunarsa, S. D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Hakiki, Era. H. 2010. *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan konsentrasi siswa peserta ekstrakurikuler olahraga panahan di smp negeri 1 mantub lamongan*. Surabaya. Fik unesa.

Maksum, 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya

Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga Teori Dan Aplikasi*. Surabaya. Unesa University Press

Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung. PT Intan Sejati

Paye, Burrall. 1999. *Cara Efektif Bermain di Post*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada

Perbasi, 2010. *Peraturan Resmi Permainan Bolabasket 2010*. Jakarta : PERBASI

Sajoto, Moh. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dirjen Dikti.

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

Williams, Jean M. 2006. *Applied Sport Psychology*. New York. McGraw-Hill Companies

Wissel, Hall. 1996. *Bola Basket*. Jakarta : PT. RAJA GRAFINDO PERSADA.