

## HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSENTRASI DAN KETEPATAN *UNDER BASKET SHOOT* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER

Rury Arief Maqsudianto\*, Abdul Rachman Syam Tuasikal

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*rurymaqsudianto16060464053@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Di era tahun ini bola basket sangat digemari oleh masyarakat dari kalangan remaja maupun orang tua. Bola basket juga termasuk olahraga prestasi di dunia pendidikan. Dalam permainan bola basket ada teknik *shooting* yang cara melemparkan bola dari bawah *ring* atau bisa disebut *under basket shoot*. Setiap melakukan aktivitas kita membutuhkan konsentrasi agar bisa melakukan dengan baik. Tak luput konsentrasi juga dibutuhkan dalam dunia olahraga seperti melakukan lemparan, tendangan, ataupun menembak agar bisa terilis dengan baik. Dalam penelitian ini menggunakan 23 sampel dimana terdiri 8 perempuan dan 15 laki-laki yang diambil dengan teknik *purpoisve sampling*. Jenis penelitian yang digunakan berupa non eksperimen dengan pendekatan korelasional. Instrumen yang digunakan berupa angket *grid concentration test* dan tes *under basket shoot* selama 30 detik. Data ini dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sampang. Berdasarkan data yang telah dibahas, diperoleh  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  ( $-0,040 < 0,396$ ) dengan signifikansi  $0,857 > 0,05$  di mana  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang artinya tidak ada hubungan dalam penelitian tingkat konsentrasi dan *under basket shoot* di SMA Negeri 1 Sampang.

**Kata kunci:** konsentrasi, *under basket shoot*, bola basket, ekstrakurikuler

### Abstract

Nowadays basketball is loved all society kids including and adults. Basketball is also performance sport in education sectors. In Basketball gameplay, there is shooting technique which throw the ball from bottom of the ring, it's called under basket shoot. Every time we do an activity, we need concentration in order to do that activity as well. In addition, concentration is also needed in sport sectors such as doing throwing, kicking, or shooting in order to do those skills well. This research using 23 samples consist of 8 girls and 15 boys which is taken by purposive sampling technique. Type of this research uses non-experimental with correlational approach. The instrument used is grid concentration test polling and under basket shoot test during 30 seconds. The data is taken from basketball extracurricular participants in Senior High School 1 Sampang. Based on data has been discussed, the result show that  $r_{count}$  is lower than  $r_{table}$  ( $-0.040 < 0.369$ ) with significant rate  $0.857 > 0.05$  where  $H_0$  received and  $H_a$  refused which means nothing relationship in concentration level and under basket shoot research in Senior High School 1 Sampang.

**Keywords:** concentration, under basket shoot, basketball, extracurricular

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan agar tubuh menjadi sehat dan bugar. Selain badan bisa jadi bugar, aktivitas yang dilakukan secara optimal dalam suatu kegiatan juga bisa dikatakan olahraga. Karena dalam kehidupan sehari-hari kita seperti berjalan, membersihkan rumah itu merupakan olahraga dengan aktivitas ringan.

Dilihat dari semua olahraga, banyak olahraga yang bisa dilakukan dalam kegiatan sehari-hari sesuai minat dan keinginan masing-masing. Olahraga juga terdiri dari olahraga beregu ataupun olahraga yang individu seperti, sepak bola, berenang, lari, bulu tangkis, bola basket dan banyak lainnya. Salah satu olahraga yang menyenangkan dan banyak diminati di kalangan remaja ialah olahraga yang dimainkan oleh 5 orang dan memasukkan bola ke dalam keranjang.

Bola basket termasuk olahraga yang sangat populer dari dulu sampai sekarang. Hal ini disebabkan bola basket bukan sekedar olahraga prestasi tetapi juga materi pembelajaran yang ada dalam dunia pendidikan dari sekolah dasar sampai menengah atas. Hingga saat ini, bola basket masih sangat memasyarakat di kalangan remaja, dilihat dari banyak-Nya turnamen yang ada dari KU-12, KU-18, KU-20, KU-23, hingga profesional. Selain itu, bola basket ada istilah DBL (*Developmental Basketball League*) yaitu turnamen antar SMA yang diadakan di berbagai kota.

Pengertian bola basket sendiri adalah bola basket dimainkan 5 lawan 5 di lapangan yang tujuannya mencetak poin ke *ring* musuh dan menjaga *ring* sendiri agar tidak tertetak poin oleh musuh (FIBA, 2018). Menurut Messenia (2004) dalam Montesano, *et al.* (2013), basket adalah olahraga tim di mana upaya seimbang baik dan baik terbukti melalui efisiensi tembakan, lemparan, dan assistnya dilakukan dalam situasi atletik sangat berubah-ubah. Pada permainan bola basket teknik dasar dan *fundamental* harus dikuasai agar bisa mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien. Sehingga ketika bermain basket tubuh tidak kaku dan baik saat melakukan semua teknik saat permainan. Teknik dasar tersebut ada beberapa macam seperti *passing*, *dribble*, *shooting*, *lay up*, dan *rebound*. Secara garis besar teknik yang sering menciptakan poin bagi tim yaitu teknik menembak (*shooting*), ada juga tembakan dari bawah *ring* basket (*under basket shoot*).

Dalam permainan bola basket, teknik menembak sangat dominan untuk mencetak poin pada saat permainan. salah satunya tembakan dari bawah *ring* yang juga bisa disebut *under basket shoot*, karena tembakan tersebut merupakan tembakan yang sangat berpeluang tinggi untuk mencetak poin dalam bola basket. Para pemain *bigman* (pemain besar) ataupun *smallman* (pemain kecil) juga bisa melakukan teknik *under basket shoot*. Perlu diketahui prioritas utama dan mempunyai persentase tinggi dalam serangan bola basket adalah menembak (*shooting*). Salah satunya bisa menggunakan teknik seperti *lay up shoot* atau juga bisa menggunakan teknik *under basket shoot* seperti (Oliver, 2007: 13). *Under basket shoot* sendiri juga termasuk teknik menembak pada permainan bola basket. Tembakan *under basket shoot* ini digunakan untuk seorang pemain bisa mencetak poin lebih dekat dengan di bawah *ring* basket lawan. Saat melakukan *under basket shoot* juga dibutuhkan konsentrasi pemain agar bisa mencetak poin dengan baik ke dalam keranjang basket. Jadi, saat melakukan aktivitas apapun yang di mana fokus pada satu tujuan harus dibutuhkannya konsentrasi agar bisa maksimal saat melakukannya.

Menurut penelitian Okubo dan Hubbard (2015: 443-448), menyatakan penembak yang baik memiliki lekukan tangan yang indah, input *backspin* pada bola, dan meminimalkan deviasi lateral dari jalur parabola tembakan yang optimal. Mereka memanipulasi bahu mereka, siku dan pergelangan tangan untuk menghasilkan kecepatan bola yang optimal, sudut, dan kecepatan bola saat rilis.

Karrem Abdul-Jabbar pernah mengatakan bahwa hal terbesar yang pernah dilakukan adalah pelanggaran *dunk* ketika dia waktu kuliah. Maka dari itu dia belajar menembak sejak saat itu. Pada saat Kareem Abdul-Jabbar berkompetisi diajangan NBA dia pernah menjadi pencetak *score* terbanyak pada saat itu hingga sekarang. Menembak (*shooting*) harus menjadi bagian integral dari setiap serangan. Pemain atau atlet juga harus menggunakan teknik yang tepat dan baik pada saat latihan. Karena ada tiga hal penting dari menembak (*shooting*) yaitu teknik dasar yang tepat, visualiasai, dan kepercayaan diri (Rose, 2012: 71).

Berbicara visualisasi, sama halnya dengan konsentrasi yang berperan sangat penting ketika atlet latihan apalagi dalam situasi pertandingan kurangnya konsentrasi bisa menyebabkan fokus atlet menjadi kacau. Konsentrasi dan ketangguhan mental jadi

kemampuan komponen penting dari kinerja atlet (Dereceli dan Menderes, 2019: 17). Hal ini sering dijumpai pada olahraga yang timbulnya masalah konsentrasi sehingga terjadi kesalahan mengumpan, tidak fokus pada permainan, akurasi tembakan tidak pas, dan tembakan tidak mengenai pada sasaran yang ditujunya. Menurut Wilson, *et al.* (2006), untuk mencapai konsistensi dalam kinerja, atlet perlu mengembangkan dan mempraktikkan keterampilan mental dalam sesi latihan kemudian mempraktikkan dalam pengaturan kompetitif.

Menurut penulis pada saat wawancara secara tidak langsung dengan salah satu pemain yang mengikuti ekstrakurikuler basket. Wawancara tersebut menggunakan *social media (whatsapp)* pada tanggal 18 september 2019 pukul 15.33 WIB. Pemain tersebut tidak bisa memasukkan bola saat melakukan *under basket shoot* di pertandingan karena kurangnya *power* saat melakukannya dan kurang percaya diri atas apa yang akan dilakukannya. Dilihat dari kondisi tersebut, bisa diartikan teknik yang kurang maksimal dan kurangnya percaya diri bisa merusak konsentrasi saat pertandingan.

Menurut Faruq (2009) dalam Kusnanto (2012), yang mempengaruhi teknik menembak (*shooting*) dalam bola basket ada 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu merupakan faktor yang datangnya dari atlet atau pemain itu sendiri, antara lain: keadaan fisik pemain yang kurang prima, bentuk dan postur tubuh yang kurang ideal, kurangnya tingkat kebugaran jasmani dan kekuatan otot seorang atlet tersebut. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang datangnya dari luar atlet itu sendiri, yaitu seperti: sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, pembina dan guru serta lingkungan tempat tinggal. Kedua faktor tersebut saling berhubungan dan berkaitan tidak dapat dipisah-pisahkan karena keduanya memiliki peranan untuk menunjang pencapaian prestasi dalam permainan bola basket.

Menurut Warih yaitu salah satu pelatih basket Sekolah Menengah Kejuruan di Surabaya, yang memiliki darah asal Kota Banyuwangi di mana lahir pada tanggal 15 Januari 1997. Ia juga mempunyai lisensi basket C dengan No. Lisensi C-18-N-096 yang memiliki masa berlaku sampai 21 Oktober 2022. Saat wawancara secara tidak langsung yang menggunakan *social media (whatsapp)* dengan *voice note* pada tanggal 12 September 2019. Menurut pelatih, banyak pemain ketika mengikuti ekstrakurikuler basket dan

saat menjalani latihan tembakan salah satunya seperti latihan *under basket shoot* tidak bisa melakukannya dengan baik. Pada saat wawancara dengan pelatih tersebut yaitu pelatih memberikan jangka waktu 5 menit, pemain harus bisa mencetak poin menggunakan teknik *under basket shoot* sebanyak 50 kali. Dari 50 kali tembakan tersebut pemain hanya bisa memasukkan bola 25 hingga 30 kali. Berbeda saat di lapangan pertandingan karena adanya gangguan dari lawan teknik *under basket shoot* tidak selamanya 100% bisa masuk pada *ring* lawan. Jadi, menurut si penulis kejadian tersebut bisa dikatakan *under basket shoot* memang butuh konsentrasi saat melakukannya agar bisa lebih optimal dalam mencetak poin.

Dilihat dari teori fisika seperti halnya sudut datang sama dengan sudut pantul. Maksudnya adalah ketika sudut datang bola mengarah pada titik tersebut maka jatuhnya bola akan sama dengan sudut papan pantul yang terkena bola. Jadi, ketika pemain melakukan *shooting* terlalu keras, maka sudut pantul bolanya akan semakin jauh dari sasaran. Berbeda dengan *shooting* yang tidak terlalu keras pada titik tersebut, maka jatuhnya akan tepat pada sasaran (*ring basket*).

Berdasarkan pengamatan si penulis, saat mengamati pertandingan antar pelajar hingga profesional yaitu dari pertandingan tingkat pelajar yang ada di Madura ataupun DBL (*Developmental Basketball League*) ada beberapa pemain yang gagal melakukan *under basket shoot* sendirian tanpa ada gangguan dari lawan dan tidak bisa mencetak poin ke keranjang bola basket lawan. Apalagi ketika ada lawan yang mengganggu harus dibutuhkan konsentrasi yang tinggi dalam melakukan *under basket shoot* agar bisa mencetak poin dengan baik tanpa ada hambatan maupun ada hambatan sekalipun. Jadi, bisa disimpulkan hal tersebut dikarenakan konsentrasi pemain yang rendah ketika melakukan *under basket shoot* ke dalam keranjang lawan. Jadi, bisa dikatakan konsentrasi sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket yang permainannya saling mengumpan satu sama lain dan mendapatkan celah di daerah bawah *ring* sehingga bisa mencetak poin, bisa juga melakukan *dribble-drive* ke bawah *ring* lalu melakukan *under basket shoot*, ada juga saat mendapatkan bola *rebound* juga bisa melakukan teknik *under basket shoot*. Dan bisa jadi konsentrasi sangat berpengaruh dalam keberhasilan mencetak poin pada saat melakukan tembakan dalam seperti *lay up shoot*, *foul shoot* (*free*

throw), ataupun tembakan dari bawah ring yaitu *under basket shoot*.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat konsentrasi dan *under basket shoot* pada peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Sampang.

**METODE**

Penelitian merupakan penelitian non-eksperimen dengan pendekatan analisis korelasional. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi (Maksum, 2018: 71). Subjek pada penelitian ini ialah peserta ekstrakurikuler di SMAN 1 Sampang sebanyak 23 peserta terdiri dari 8 perempuan dan 15 laki-laki. Pengambilan data dilakukan sebanyak satu kali pertemuan yaitu di lapangan basket SMAN 1 Sampang. Instrumen yang digunakan pada tes konsentrasi menggunakan angket *grid cocentration test*, subejek harus secepatnya menemukan angka secara berurutan dengan waktu maksimal 1 menit (Maksum, 2011: 155). Tes keterampilan menggunakan tes *under basket shoot* 30 detik, subjek melakukan tembakan dari bawah ring selama 30 detik (Sodikun, 1992: 124). Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji deskriptif (*mean*, standar deviasi, *min*, *max*), uji normalitas dan uji korelasi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data dilakukan untuk mengetahui hasil dari hubungan tes konsentrasi dan *under basket shoot*. Berikut adalah hasil dari teknik analisis data pada penelitian ini:

**Tabel 1. Uji Deskriptif Konsentrasi dan Under Basket Shoot Test**

Variabel	N	Mean	SD	Nilai	
				Min	Max
Konsentrasi	23	9,91	4,04	3	18
<i>Under basket shoot</i>	23	9,73	4,38	3	16

Pada tabel di atas merupakan hasil uji deskriptif dari tes konsentrasi dan *under basket shoot* selama 30 detik peserta ekstrakurikuler basket SMAN 1 Sampang.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Dari hasil perhitungan uji normalitas dengan

Variabel	N	Sig	$\alpha$	Ket
Konsentrasi	23	0,200	0,05	Normal
<i>Under basket shoot</i>	23	0,200	0,05	Normal

*Kolmogorov Smirnov*, data di atas menunjukkan bahwa kedua variabel yaitu konsentrasi dan *under basket* berdistribusi data normal karena nilai  $Sig > \alpha$ .

**Tabel 3. Uji Korelasi**

Variabel	N	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Sig.	$\alpha$
Tingkat konsentrasi dan ketepatan <i>under basket shoot</i>	23	-0,040	0,396	0,857	0,05

Untuk uji hipotesis kriterianya sebagai berikut:

1. Ho ditolak dan Ha diterima jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$
2. Ho diterima dan Ha ditolak jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$

Tabel di atas menunjukkan bahwa dengan jumlah peserta 23 di mana  $r_{hitung}$  (-0,040) lebih kecil dari pada  $r_{tabel}$  (0,396). Nilai signifikansi diperoleh 0,857 dimana lebih besar dari taraf signifikansi sebesar 5%, sehingga Ho diterima dan Ha ditolak yang artinya tidak ada hubungan antara variabel konsentrasi dan variabel *under basket shoot*.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dibahas, diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan *under basket shoot*, yang di mana diketahui nilai sig 0,857 > 0,05 yang artinya Ho diterima dan Ha ditolak. Jika dilihat dari  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$  hasilnya yang diterima tidaklah berbeda karena  $r_{hitung}$  (-0,040) lebih kecil dari pada  $r_{tabel}$  (0,396) yang artinya jugalah tidak ada hubungan variabel X ke variabel Y.

Jadi, konsentrasi tidak ada hubungan terhadap *under basket shoot*. Melainkan faktor lain seperti kondisi pada saat melakukan tes konsentrasi seharusnya tidak dilakukan di luar kelas tetapi bisa dilakukan di dalam kelas sehingga peserta yang melakukan tes konsentrasi bisa nyaman dan tenang saat mengisi angket *grid concentration test*. Teknik *shooting* yang baik juga dibutuhkan saat melakukan tes *under basket* sehingga banyak poin yang masuk ketika melakukan tes *under basket shoot* 30 detik bukan hanya sekedar melempar bola saja ke dalam keranjang. Sehingga ketidaknyamanan saat mengisi angket konsentrasi dan teknik *shooting* yang kurang baik bisa menjadi faktor penyebab tidak ada hubungan kedua variabel tersebut.

Hal lain yang menyebabkan konsentrasi tidak ada hubungan terhadap *under basket shoot* ialah kondisi penelitian yang kurang terkontrol, seperti saat melakukan *under basket shoot* bola yang digunakan untuk peserta perempuan menggunakan CG7 seharusnya menggunakan CG6 dan kondisi saat melakukan tes *under basket shoot* 30 detik seharusnya peserta yang tidak melakukan tes sebaiknya jangan ramai atau memberi dukungan sehingga peserta yang melakukan tes bisa melaksanakannya tes *under basket shoot* dengan baik tanpa ada gangguan dari kondisi sekitar.

Konsentrasi dan *under basket shoot* ada hubungan jika dilaksanakan pada atlet klub bola basket yang di mana sudah diuji coba oleh penelitian Puput Wicaksono pada tahun 2014 di klub bola basket *Guardians* Tuban dengan jumlah atlet 12 yang semua sampelnya berjenis kelamin putra. Hasil dari penelitian tersebut memperoleh  $r_{hitung}$  lebih besar dari pada  $r_{tabel}$  ( $0,686 > 0,576$ ) dengan sumbangan konsentrasi terhadap *under basket shoot* sebesar 47% (Wicaksono, 2014).

## PENUTUP

### Simpulan

Setelah dilakukan uji hipotesis dalam penelitian ini maka kesimpulan yang dapat diambil adalah tidak ada hubungan antara tingkat konsentrasi dan *under basket shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di sekolah SMA Negeri 1 Sampang Tahun Ajaran 2020/2021.

### Saran

Saran yang dapat diajukan sebagai rekomendasi umum kepada semua pihak, sebagai hasil dari proses penelitian:

1. Selain tingkat konsentrasi, guru/pelatih ekstrakurikuler basket juga harus memperhatikan tentang beberapa hal yang bisa mempengaruhi hasil dari ketepatan *under basket shoot* seperti teknik menembak yang belum benar serta teknik loncat saat melakukan *under basket shoot*.
2. Untuk melatih dan meningkatkan konsentrasi setiap peserta ekstrakurikuler dalam melakukan hal seperti teknik-teknik pada permainan bola basket salah satunya teknik *under basket shoot* bisa menggunakan *grid concentration test* pada saat latihan.
3. Ketika saat melakukan tes konsentrasi seharusnya dilakukan di dalam ruangan yang ada mejanya

untuk mengisi *angket grid concentration test* sehingga peserta bisa nyaman saat mengisi angket.

4. Untuk peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan konsentrasi, sebaiknya memilih tempat yang sepi saat melakukan tes konsentrasi dan diawasi agar tidak terjadi kerja sama saat melakukannya dan mendapatkan data yang *real*. Bisa juga diberikan alas saat mengisi tes konsentrasi supaya siswa bisa mengisi tabel *grid concentration test* dengan maksimal. Serta saat melakukan tes *under basket shoot* peserta yang tidak menjadi *tester* supaya diam agar bisa fokus saat melakukan tes *under basket shoot* selama 30 detik.
5. Sebaiknya ketika melakukan *under basket shoot* menggunakan bola yang sesuai dan standar misal seperti perempuan menggunakan bola ukuran CG6 dan laki-laki menggunakan bola ukuran CG7.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dereceli, Ç. (2018). An Examination of Concentration and Mental Toughness In Professional Basketball Players. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 17-22.
- FIBA, (2018). *Official Basketball Rules 2018*.
- Kusnanto, S. A., dan Junaidi, S. (2012). Kemampuan Memasukkan Bola ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1): 37-40.
- Maksum, A (2011). *Psikologi Olahraga: Teori Dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, A. (2018). *Metode Penelitian dalam Olahraga (edisi kedua)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Montesano, P., Tafuri, D., & Mazzeo, F. (2013). Improvement of The Motor Performance Difference in Athletes of Wheelchair Basketball. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3): 362-370.
- Okubo, H., dan Hubbard, M. (2015). Kinematics of Arm Motion in Basketball Shooting. *Procedia Engineering*, 112: 443-448.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Rose, L. (2012). *Winning Basketball Fundamental*. Human Kinetics
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud

- Wicaksono, P. (2014). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting Under Bakset (Studi Pada Atlet Klub Bolabasket Guardians Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1): 43-50.
- Wilson, V.E., Peper, E., & Schmid, A. (2006). Training Strategis for Concentration. In Williamsn J.N (ed). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance, 5th edition*. Boston: McGraw Hill.

