

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KONSENTRASI SISWA DENGAN KETEPATAN *FREE THROW* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto Tahun Ajaran 2013/2014)

Noris Alim Kurniawan

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, norisalim051@gmail.com

Sudarso

Dosen Program S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Konsentrasi merupakan salah satu aktivitas mental yang sangat penting khususnya dalam kegiatan olahraga. Dengan adanya konsentrasi setiap gerakan dan kegiatan dalam olahraga akan berjalan dengan baik karena pikiran dan gerakan akan terfokus pada apa yang akan dilakukan atau dituju. Konsentrasi sangat diperlukan terutama dalam kegiatan olahraga seperti melempar, menembak, dan memukul. Menembak merupakan teknik penting dalam permainan bola basket. *Free throw* adalah bagian dari teknik menembak dalam permainan bola basket. Meskipun terlihat mudah *free throw* relatif sulit dilakukan karena membutuhkan teknik dan mental yang bagus.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* dan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan *free throw* bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto. Jenis penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen melalui pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah 33 siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sooko. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dari populasi seluruh siswa. Instrumen penelitian menggunakan *grid concentration test* dan *foul shoot*.

Berdasarkan hasil analisis data maka didapatkan nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,402 > 0,344$) yang berarti terdapat korelasi atau hubungan signifikan antara konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* bola basket. Besarnya hubungan antara tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *free throw* bola basket sebesar 16,14%.

Kata Kunci: Konsentrasi, *free throw* bola basket

Abstract

Concentration is one of the most important mental activity especially in sport. By concentrating in each of movements and activities within the sports, the players will be able to run the game well since they're focusing their mind and body in to one thing. Concentration is needed in sports activity like shooting, throwing and hitting. Shooting is one of the important techniques in basketball, while free throw is one of the shooting techniques in basketball. Although free throw is seen to be easy to be done, but it is relatively difficult since it need a good technique and mental condition.

This study aims to find out the relation between the students concentration level towards the accuracy of freethrow and also to find out how big the influence of a concentration in free-throwing for the students in Basketball extracurricular in SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto. This research is a non-experimental research and using a descriptive and quantitative approach with correlational design. The subject of the research are 33 students of basketball extracurricular in SMA Negeri 1 Sooko. The Samples were taken by using a purposive sampling from the population of a whole students. The research is using an grid concentration test and foul shoot instrument.

Based on the result of data analysis, it is shown that the value of $r(counts)$ is bigger than $r(table)$ ($0.402 > 0.344$) which means that there is a correlation or a significant relation between the concentration level towards the accuracy of basketball free throw. The value of a correlation of the concentration towards free throw is 16,14%.

Keywords : Concentration, Free throw Basketball

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu jenis aktivitas yang dapat membuat tubuh kita sehat dan bugar. Selain menyehatkan, olahraga merupakan aktivitas yang

sangat menyenangkan. Menurut Kristiyandaru (2012: 1), olahraga diartikan sebagai latihan gerak badan yang dilakukan secara sengaja untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Jika tubuh seseorang mempunyai taraf kesehatan yang baik, maka dia akan mampu

melakukan aktivitas dengan optimal. Oleh karena itu, olahraga merupakan salah satu jenis kegiatan yang sangat dianjurkan dalam kehidupan kita sehari-hari.

Dari berbagai macam jenis olahraga yang ada tentu banyak macam olahraga yang bisa kita pilih dan kita lakukan sesuai minat dan keinginan kita. Ada jenis olahraga yang bisa dilakukan sendiri maupun kelompok seperti lari, sepakbola, berenang, bolabasket atau yang lainnya. Salah satu cabang olahraga yang menyenangkan dan banyak diminati adalah permainan bola basket.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini disebabkan karena jenis olahraga ini bukan hanya sebagai olahraga prestasi tetapi juga sebagai olahraga pendidikan ataupun olahraga rekreasi. Bola basket juga semakin memasyarakat, apalagi dengan semakin banyaknya turnamen bola basket ditingkat sekolah maupun profesional.

Pengertian bola basket sendiri adalah permainan bola antar dua regu masing-masing terdiri dari lima orang yang berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang (KBBI, 2008: 144). Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Saat bermain bola basket terdapat teknik-teknik dasar yang harus dikuasai agar bisa bermain bola basket dengan baik dan benar. Teknik dasar bola basket dapat dibagi menjadi teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik *pivot*, teknik *lay up*, teknik *rebound* (Sodikun, 1992: 48). Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Setiap pemain harus menguasai setiap teknik dasar tersebut.

Teknik yang sangat dominan dalam permainan bola basket yaitu teknik menembak atau *shooting* karenakemenangan suatu tim bola basket diukur melalui pengumpulan angka atau poin terbanyak. Sedangkan tembakan bola basket sendiri pada dasarnya terbagi dua yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan merupakan tembakan yang dilakukan dalam penyerangan oleh tim dalam suatu permainan, sedangkan tembakan hukuman adalah tembakan yang diberikan kepada pemain karena pemain lawan melakukan kesalahan dan diputuskan oleh wasit untuk dikenakan *free throw*.

Salah satu jenis tembakan yang penting dalam bola basket adalah *free throw*. Selain poin yang mudah, *free throw* dapat menentukan kemenangan

atau kekalahan suatu tim dalam suatu pertandingan. Hal ini didasarkan pelaksanaan tembakan hukuman dilakukan di luar waktu pertandingan, artinya jam pertandingan akan dimatikan pada saat pelaksanaan *free throw*. Pemain yang melakukan *free throw* juga tidak mendapat gangguan dari lawan. Dengan demikian setiap pemain yang melakukan *free throw* mendapat kesempatan untuk memanfaatkan sebaik mungkin untuk menambah angka bagi timnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Argo Pamungkas pelatih ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sooko yang menyatakan bahwa pada saat pertandingan DBL 2013 kemarin, bola lemparansiswa yang melakukan *free throw* sering tidak masuk ke *ring*. Dari dua kali kesempatan *free throw* terkadang hanya satu kali bola yang masuk bahkan ada yang tidak masuk sama sekali. Selain itu pada saat latihan *free throw* dengan melakukan 10 kali tembakan, menurutnya lemparan siswa banyak yang tidak masuk, rata-rata mereka hanya memasukkan 4-3 bola ke *ring* atau sekitar 32% bola yang masuk dari rata-rata keseluruhan siswa yang melakukan *free throw*. Presentase tembakan mereka rendah, padahal teknik dalam melakukan *free throw* relatif cukup baik. Kesempatan *free throw* seharusnya bisadimanfaatkan dengan sebaik mungkin apalagi pada saat pertandingan-pertandingan penting. Meskipun terkenal dengan kualitas pemain bola basketnya tetapi masih banyak juga bola yang tidak masuk saat *free throw*.

Dalam melakukan *free throw* selain teknik yang baik membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi. Dengan paduan teknik yang baik dan konsentrasi bola akan dengan mudah masuk ke *ring* dan tim akan mendapat poin. Saat melakukan *free throw* para penembak bebas yang berhasil umumnya melakukan persiapan dan konsentrasi. Hal tersebut membuat *free throw* yang dilakukan menjadi lancar (Oliver, 2007: 30). Oleh karena itu konsentrasi sangat diperlukan dalam *free throw* pada permainan bola basket, karena konsentrasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam melakukan *shooting* khususnya *free throw*.

Menurut Komarudin (2013: 142) konsentrasi sangat penting peranannya dalam olahraga karena jika terganggu maka akan timbul masalah. Terutama pada aktivitas olahraga yang memerlukan akurasi lemparan, pukulan, tendangan dan tembakan pada sasaran. Karena konsentrasi sendiri merupakan pemusatan perhatian dan pikiran terhadap sesuatu yang dilakukan tanpa terpengaruh oleh hal lain yang ada di sekitar. Dengan adanya konsentrasi maka aktivitas-aktivitas tersebut akan berjalan lancar dan sesuai dengan keinginan. Dan ketika konsentrasi terganggu akurasi

lemparan, pukulan dan tembakan akan berkurang sehingga hal yang seharusnya memiliki ketepatan dalam melakukannya menjadi gagal karena minimnya tingkat konsentrasi yang dimiliki oleh seseorang.

Selain dibutuhkan dalam aktivitas olahraga, pada dasarnya tingkat konsentrasi seseorang juga sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang terutama siswa dalam kegiatan belajar dan mengajar konsentrasi yang buruk dalam aktivitas belajar dan mengajar maka sudah pasti siswa akan menurun dalam kesehariannya selama berprestasi di sekolah. Oleh karena itu tingkat konsentrasi seseorang sangat berpengaruh terhadap hasil yang dilakukan, baik dalam berprestasi di sekolah maupun di dalam melakukan aktivitas olahraga, salah satunya akurasi atau ketepatan dalam melakukan *free throw* pada permainan bola basket.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut akan dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Tingkat Konsentrasi Siswa dengan Ketepatan *Free Throw* dalam Permainan Bola Basket pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto”.

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* dalam permainan bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto serta untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* tersebut.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas 10, kelas 11, dan kelas 12 SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto tahun ajaran 2013/2014. Sedangkan sampelnya ialah 33 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi (Maksum, 2009: 44).

Instrumen yang digunakan adalah instrumen *grid concentration test* untuk mengukur tingkat konsentrasi dan *foul shoot* untuk mengukur ketepatan teknik *free throw*. Analisa data menggunakan korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Tabel 1. Uji normalitas

Variabel	Mean	SD	P Value	α	Uji Kenormalan
Konsentrasi	10,36	1,95	0,450	0,05	Normal
<i>Free throw</i>	4,88	2,13	0,501	0,05	Normal

Dari hasil tingkat konsentrasi siswa hasil perhitungan uji normalitas pada variabel konsentrasi didapatkan hasil *mean* 10,36; standar deviasi 1,95 dan *P value* 0,450. Variabel ketepatan *free throw* hasil perhitungan uji normalitas pada variabel didapatkan hasil *mean* 4,88 ; standar deviasi 2,13 dan *P value* 0,501.

Dari hasil perhitungan *Kolmogorov Smirnov* menggunakan SPSS 20.00 menunjukkan bahwa data variabel konsentrasi berdistribusi data normal. Demikian pula dengan variabel ketepatan *free throw* variabel tersebut berdistribusi data normal.

Tabel 2. Uji korelasi

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
Tingkat konsentrasi dengan ketepatan <i>free throw</i>	0,402	0,344	Ada hubungan yang signifikan.

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi yang dapat dilihat pada tabel di atas maka dapat diketahui bahwa untuk $r_{hitung} = 0,402$ yang kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan taraf signifikan 5% maka didapat nilai r_{tabel} sebesar 0,344. Untuk uji hipotesis kriteria pengujianya yaitu:

1. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ H_0 ditolak dan H_a diterima
2. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,402 > 0,344$), sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang berarti hipotesis yang diajukan H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* dalam permainan bola basket. Sementara itu untuk koefisien determinasinya akan dipaparkan dalam tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Koefisien Determinasi

Variabel	r_{hitung}	K
Tingkat konsentrasi siswadengan ketepatan <i>free throw</i>	0,344	16,2%

Dari hasil perhitungan besarnya sumbangan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* dalam permainan bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sooko yaitu sebesar 16,2%. Sedangkan 83,8% dipengaruhi factor lain.

Pembahasan

Untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan *free throw*, dilakukan uji r dengan rumus korelasi *product moment*. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai $r_{hitung}=0,402$ dan $r_{tabel}=0,344$ dengan taraf signifikan 0,05 yang bermakna bahwa nilai r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} . Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang berarti hipotesis yang diajukan H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* dalam permainan bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sooko.

Besarnya sumbangan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* dalam permainan bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sooko yaitu sebesar 16,2%. Dengan demikian tingkat konsentrasi siswa memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap keberhasilan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sooko tahun ajaran 2013/2014.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah diuraikan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* dalam permainan bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto tahun ajaran 2013/2014. Dibuktikan dengan hasil perhitungan analisis data dengan menggunakan *korelasi product moment* yang menunjukkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,402 > 0,344$).
2. Besarnya sumbangan tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *free throw* dalam permainan bola basket pada peserta ekstrakurikuler bola basket

SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto tahun ajaran 2013/2014 yaitu sumbangannya sebesar 16,2%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi siswa maka akan semakin tinggi pula skor ketepatan *free throw* dalam permainan bola basket.

Saran

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

1. Guru dan orang tua harus memberikan pemahaman bagaimana pentingnya kedudukan konsentrasi dalam kegiatan yang dilakukan oleh siswa, karena semua kegiatan membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi agar kegiatan terselesaikan dengan cepat dan tepat.
2. Guru ekstrakurikuler harus memperhatikan tingkat konsentrasi peserta ekstrakurikuler dalam latihan karena konsentrasi dapat mempengaruhi tingkat ketepatan *free throw* siswa dalam permainan bola basket, tujuannya agar siswa terbiasa berkonsentrasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan.
3. Dalam melakukan *free throw* guru ekstrakurikuler harus selalu mengingatkan siswa agar berkonsentrasi agar tembakan lebih baik dan maksimal.
4. Untuk melatih dan meningkatkan konsentrasi peserta ekstrakurikuler khususnya bola basket bisa menggunakan *Grid Concentration Test* untuk mengukurnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Burton, Damon dan Thomas D. Raedeke. 2008. *Sport Psychology for Coaches*. Amerika: Damon Burton dan Thomas D. Raedeke.
- Gunarsa, S. D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga (Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 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: Pakar Raya pustaka.
- Sodikun, imam. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud.
- Verducci, Frank M. 1980. *Measurement Concept in Phsyical Education*. London: C.V. Mosby Company.