

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Permainan Bola Basket

Bola basket adalah permainan olahraga yang dilakukan secara berkelompok, terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding dengan tujuan mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang (*ring*) lawan. Menurut Oliver (Saputra et al., 2014 hlm 16) “permainan bola basket merupakan olahraga permainan yang dilakukan oleh dua regu masing – masing terdiri dari lima pemain, teknik dasar yang digunakan didalam permainan adalah *passing, catching, dribble, dan shooting*”. Sedangkan menurut Setiawan, (2019 hlm 76) :

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing – masing lima pemain yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. Permainan bola basket adalah suatu permainan yang di langsung dalam suatu daerah berlantai keras dengan ukuran panjang tidak melebihi 94 kaki (kurang lebih 29 meter) dan lebar tidak melebihi 50 kaki (kurang lebih 16 meter).

Adapun menurut Iman Sodikun (A. G. Saputra, 2019 hlm 598) :

Bola basket juga merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan secara baik diperlukan kemampuan kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai pengertian bola basket di atas penulis menyimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan permainan yang cukup kompleks karena selain membutuhkan kemampuan individual, *teamwork* (kerjasama tim), kecepatan, kekuatan, daya tahan, mental, percaya diri dan merupakan permainan yang membutuhkan konsentrasi dari pemainnya. Permainan bola basket juga merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing – masing regu dimainkan oleh lima orang pemain dengan tujuan mencetak point sebanyak mungkin ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukan bola ke keranjang kita. Untuk dapat memainkan permainan bola basket dengan baik diperlukan kemampuan fisik dan mental yang cukup. Maka

diperlukan suatu latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat untuk mewujudkan kemampuan tersebut.

Teknik dasar bola basket sangat dibutuhkan, karena tim yang pemainnya kurang menguasai teknik-teknik dasar bolabasket lebih sering kehilangan bola. Tim yang memiliki pemain dengan tingkat penguasaan keterampilan teknik bermain yang baik, maka kerja sama tim akan tercapai. Dengan hal tersebut, jalannya pertandingan akan terasa mudah untuk menghasilkan point untuk menjadi pemain bolabasket yang bagus terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik dasar bolabasket yang baik. penguasaan teknik dasar bola basket sangat penting dan harus dikuasai oleh pemain.

Bola basket memiliki daya tarik tersendiri bagi siswa dan siswi SMP Negeri 1 Tasikmalaya, dengan adanya Esktrakulikuler menjadi wadah bagi siswa dan siswi SMP Negeri 1 Tasikmalaya untuk mengembangkan bakat dan meraih prestasi di bidang basket dengan mengikuti kegiatan tersebut. Ekstrakulikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Tasikmalaya terus berkembang dan maju, mereka telah mengikuti berbagai kejuaraan, ini sangat menarik peneliti untuk melihat kontribusi konsentrasi terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1.

2.1.2 Teknik Dasar Bola Basket

Gerakan teknik dasar Bola basket merupakan gerakan yang paling dasar untuk menguasai keterampilan bermain bola basket. Dengan menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien maka keterampilan bola basket tercapai. Menguasai keterampilan dasar adalah salah satu modal terpenting untuk memenangkan suatu pertandingan. Menurut Adi (2020, hlm 5) “Untuk dapat memiliki suatu tim bola basket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus di penuhi yaitu: 1. Penguasaan teknik dasar (*fundamentals*) 2. Ketahanan fisik (*Physcal condition*) 3. Kerja sama (pola dan strategi).” Sedangkan menurut Indrawan, Budi (Gonzaga Fendi Prima, 2019 hlm 10)“Secara umum unsur atau teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari: *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), dan *shooting* (menembak)”. Berdasarkan beberapa pendapat mengenai pengertian bola basket di atas penulis menyimpulkan bahwa

permainan teknik dasar perlu dikuasai dengan cermat dan dilakukan dengan sempurna, sebab akan mempengaruhi gerak secara keseluruhan.

2.1.2.1 Memantulkan Bola ke Lantai (*Dribbling*)

Dribble merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, *dribble* adalah salah satu cara membawa bola. Menurut Kosasih (Awangga 2023, hlm 9) yaitu: “Suatu teknik fundamental yang menyenangkan dan mengagumkan, tetapi *dribbling* akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika dipakai hanya untuk menunjukkan kemampuan personal”. *Dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah ke ring. Namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar ,mendapat ruang untuk mencetak skor. Disamping itu pula dengan menguasai teknik dasar *dribble*, membantu pemain memindahkan bola dan menjauhkan diri dari penjagaan. Setiap tim paling tidak butuh seorang *dribble* ahli yang dapat membawa bola dengan cepat dilapangan pada suatu terobosan cepat (*fast break*) dan melindunginya terhadap penjagaan, maka setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar *dribble*.



Gambar. 2.1. *Dribbling*

Sumber : Ahmadi (2017, hlm 17)

2.1.2.2 Mengoper Bola (*passing*)

Operan (*passing*) yang baik penting bagi permainan tim dan keahlian seperti itulah yang membuat bola basket menjadi permainan tim yang indah. Menurut Ahmadi (2017, hlm 13) *passing* adalah “Berarti mengoper bola, *passing* dapat dilakukan dengan cepat dan keras. Prinsip melakukan *passing* adalah bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya”. Pemain jarang berlatih *passing* karena kurang mendapat perhatian dari fans dibandingkan si pencetakan skor (point). Mengembangkan teknik *passing* menjadi kita pemain yang lebih handal,

baik, dan sangat menolong rekan satu tim. Menurut Danny (2018, hlm 27) juga menyatakan “dalam *passing* ada beberapa jenis *passing* antara lain: *chest pass*, *bounce pass*, *overhead pass*, *baseball pass*, dan *shoulder pass*”.



Gambar 2. 2. *Passing*

Sumber : Ahmadi (2017, hlm 14)

2.1.2.3 Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan kesatuan gerakan yang melibatkan beberapa hal yaitu pandangan mata, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku dan irama tembakan. *Shooting* (menembak) menurut Menurut Danny (2018, hlm 45) *shooting* adalah “Daya tarik bagi pemain untuk bermain bola basket, demikian juga daya tarik untuk penonton menikmati permainan bola basket”. Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk melakukan shooting bola ke keranjang, merupakan suatu keterampilan dalam menyerang yang paling ampuh, dan yang memberikan hasil atau skor. Selain itu, memasukan bola ke keranjang merupakan inti dari strategi permainan.

Teknik shooting menurut Khoeron, Nidhom (Gonzaga Fendi Prima 2019, hlm 12): “Sebuah gerakan yang dimana seorang pemain menembakan bola ke arah keranjang tim lawan.” Dalam permainan bola basket terdapat beberapa macam cara melakukan tembakan (*shooting*)”. Menurut Danny (2018, hlm 50) antara lain : *layup shot*, *set and jump shot*, *free throw shot*, *thee point shot*, dan *hook shot*.



Gambar 2.3. *Shooting*

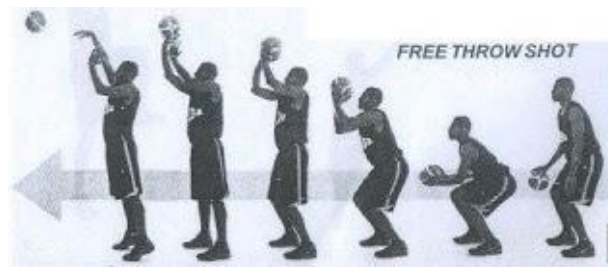
Sumber : Ahmadi (2017, hlm 18)

2.1.3 Teknik Dasar *Shoting Free Throw* Bola Basket

Menembak atau *shooting* dalam olahraga bola basket merupakan salah satu teknik yang sangat penting dimiliki setiap atlet bola basket, karena dengan menembak, perolehan angka yang didapat dari hasil tembakan akan menentukan kemenangan suatu tim. Kemampuan *shooting* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan lemparan atau tembakan ke keranjang dengan memasukkan bola secara efektif dan efisien berdasarkan aturan permainan yang berlaku, kemampuan *shooting* yang baik harus didukung oleh kemampuan fisik yang baik konsentrasi dan percaya diri pada saat melakukan lemparan *shooting*.

Dalam teknik *shooting* ada beberapa pendapat yang mengemukakan seperti, Menurut Danny (2018, hlm 16) “*shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari”. Adapun tahapan-tahapan untuk melaksanakan *free throw*. Menurut Indrawan, Budi dalam (Gonzaga Fendi Prima, 2019 hlm 17) ada fase-fase dalam melakukan *Free Throw* adalah sebagai berikut:

1. Fase Persiapan
 - a. Penegasan yang positif
 - b. Letakkan kaki untuk menembak sedikit di luar tanda
 - c. Lakukan dengan rutin
 - d. Sikap yang seimbang
 - e. Tangan yang tidak menembak di bawah bola
 - f. Tangan yang menembak dibelakang bola
 - g. Ibu jari rileks
2. Fase pelaksanaan
 - a. Lihat target
 - b. Rentangkan kaki
 - c. Rentangkan siku
 - d. Lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan
 - e. Lepaskan jari telunjuk
 - f. Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas
3. Fase *follow-Through*
 - a. Lihat target
 - b. Lengan terentang
 - c. Jari telunjuk menunjuk pada target
 - d. Telapak tangan kebawah saat *shooting*
 - e. Posisi lengan tetap ke atas dan posisi lengan tetap di atas



Gambar 2.4: Teknik Dasar *Free Throw*

Sumber: (Indrawan & Nurhidayat, 2016)

Dari definisi-definisi di atas meskipun nampaknya sangat berbeda satu sama lain, karena mereka mengartikannya menurut pandangan mereka sendiri, tetapi dipandang secara keseluruhan pendapat para ahli tersebut dapat saling melengkapi. Karena itu penulis menarik kesimpulan bahwa *free throw* adalah kesempatan untuk mencetak poin melalui lemparan bebas yang dilakukan di belakang garis di *free throw*. Kemudian kemenangan suatu tim terkadang ditentukan oleh keberhasilan dalam mengeksekusi tembakan bebas atau *free throw*, semakin baik eksekusi tembakan bebas, semakin banyak poin atau nilai tim, dan semakin tinggi skor akan dinyatakan sebagai pemenang pertandingan.

2.1.4 Hakikat Konsentrasi

Meningkatnya stress saat berlatih khususnya sedang bertanding dapat menyebabkan atlet beraksi negatif baik secara fisik maupun psikis sehingga kemampuan seorang atlet menurun. Atlet tersebut jadi merasa resah diikuti dengan denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas ketika mengalami kekalahan dan mengalami kesulitan dalam berkonsentras sehingga keadaan tersebut menyebabkan atlet tidak menampilkan performa terbaiknya. Menurut Nusufi, (2016 hlm 54) konsentrasi adalah “kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang di pilih”. Konsentrasi memiliki peranan penting dalam sebuah cabang olahraga khususnya bola basket misalnya dalam melakukan shooting. Karena seorang pemain harus dengan sikap yang seimbang, tangan yang tidak menembak dibawah bola, tangan tang menembak dibelakang bola, melihat target. Posisi tersebut tidak bisa dilakukan dengan baik jika seorang pemain tidak memiliki tingkat konsentrasi yang baik, karena dalam

sebuah pertandingan perhatian seorang pemain akan terbelah dengan adanya lawan, Menurut Abernathy (Kes, 2020 hlm 21) :

Konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi kesuksesan atlet dalam menampilkan performa terbaik. Karena perhatian yang ada dalam otak sering kali berubah yang di pengaruhi oleh stimulus yang baru. Oleh karena itu, pelatih harus melatih konsentrasi para atletnya, sebab jika atlet gagal mengendalikan konsentrasinya sulit di prediksi untuk bisa menang dalam pertandingan yang di ikutinya.

Berdasarkan pendapat mengenai konsentrasi diatas penulis menyimpulkan bahwa konsentrasi mempengaruhi hasil seorang pemain saat melakukan shooting *free throw* tanpa adanya konsentrasi maka lemparan bola tidak akan tepat sasaran dan membuang kesempatan untuk mendapatkan poin.

2.1.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi

Didalam konsentrasi terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi. Menurut Gustian, (2016 hlm 89) “Dalam melakukan konsentrasi banyak atlet mengalami permasalahan ketika melakukan pertandingan. Permasalahan dalam berkonsentrasi biasanya disebabkan oleh ketidak tepatan dalam memberikan fokus perhatian yang dikarenakan oleh dua faktor, internal dan eksternal”. Diantaranya:

a) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi seseorang yang berasal dari dalam dirinya. Seperti :

1) Memikirkan kejadian yang telah terjadi

Banyak atlet belum melupakan kejadian-kejadian yang lewati terutama mengenai kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan. Hal ini menjadikan terganggunya konsentrasi atlet. Atlet merasa kesalahan yang dilakukan diluar kebiasaannya sehingga atlet lebih berkonsentrasi pada kesalahan dibandingkan berkonsentrasi pada aktivitas yang sedang dilakukan.

Fokus pada kejadian-kejadian di masa lalu banyak menjatuhkan atlet-atlet yang berbakat menganggap kejadian masa lalu sebagai hambatan bagi mereka untuk fokus pada saat sekarang. Hambatan-hambatan tersebut menyebabkan atlet sulit untuk fokus dan akan sering melakukan banyak kesalahan dalam memberikan performa.

2) Memikirkan kejadian yang akan datang

Permasalahan mengenai konsentrasi juga dapat terjadi dikarenakan memikirkan kejadian yang akan datang. Seorang atlet akan terganggu konsentrasinya apabila lebih memilih untuk memikirkan hasil yang akan diperoleh daripada memikirkan yang perlu dilakukan sekarang untuk mencapai kesuksesan.

Jenis berpikir pada orientasi yang akan datang dan memilih ke khawatiran yang negatif akan mempengaruhi konsentrasi, yang berakibat sering melakukan kesalahan dan penampilannya menjadi menurun. Hal ini dapat menyebabkan atlet banyak mengalami kegagalan.

3) Merasa tertekan

Faktor emosi seperti mendapat tekanan dalam menjalani pertandingan dapat mengganggu konsentrasi atlet yang muncul dari dalam diri atlet. Ketika atlet merasa tertekan akan terfokus pada penampilannya yang menurun. Tertekan merupakan suatu proses yang menyebabkan menurunnya kualitas penampilan diluar perilaku sebenarnya. Atlet akan merasa tertekan dan sulit mengendalikan penampilannya dikarenakan atlet kehilangan konsentrasinya sehingga atlet sering melakukan kesalahan. Atlet yang merasa tertekan akan mengalami kesulitan untuk mengubah fokus perhatiannya, menurunnya waktu reaksi, koordinasi, kelelahan, tekanan ototnya meningkat dan lemah dalam membuat keputusan. Pada kondisi tertekan atlet akan lebih menurun konsentrasinya dan semampunya untuk menunjukkan penampilan terbaiknya.

4) Kelebihan dalam menganalisis mekanisme tubuh

Ketika atlet belajar suatu keterampilan yang baru atlet melakukan keterampilan tersebut agar memiliki pengalaman seperti perpindahan berat badan, posisi tubuh dan pola gerak, seorang atlet akan berusaha untuk mengintegrasikan pola gerak yang baru dilakukan. Pada awalnya, penampilan atlet akan terlihat kurang baik dan menjadi otomatis ketika melakukan aktivitas latihan keterampilan gerak.

Dalam menampilkan suatu gerak atlet harus fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan tanpa harus memikirkan dari gerak tubuhnya. Hal ini dikarenakan tubuh akan secara otomatis melakukan gerak sesuai yang diinginkan.

5) Kelelahan

Kelelahan menurunkan sejumlah proses pikiran yang diperoleh untuk menemukan tuntutan dari situasi pertandingan. Dalam kondisi kelelahan atlet sulit untuk memberikan fokus terhadap apa yang dilakukan. Atlet lebih fokus pada kondisi tubuh dan sering mengabaikan dan sering salah dalam memberikan keputusan terhadap stimulus yang tepat, dalam kondisi kelelahan penampilan atlet akan menurun.

6) Kurangnya motivasi

Motivasi merupakan pendorong yang berasal dari dalam diri atlet untuk melakukan sesuatu secara bersungguh-sungguh. Ketika atlet memiliki motivasi yang tinggi, maka atlet akan melakukan secara bersungguhsungguh dalam melakukan aktivitas olahraga untuk mendapatkan hasil yang baik.

Atlet yang kurang memiliki motivasi sulit untuk mempertahankan konsentrasinya. Hal ini terkait kurangnya dorongan dari dalam diri atlet untuk melakukan yang terbaik di setiap pertandingan yang dijalaninya. Seorang atlet yang kurang motivasi akan terjadi pemikiran yang tidak relevan dan mudah terjadi karena atlet tidak fokus. Banyak atlet percaya bahwa konsentrasi tidak begitu diperlukan Ketika lawannya relatif lemah. Hal ini berdampak pada hasil pertandingan.

b) Faktor Eksternal

1) Gangguan visual

Visual merupakan salah satu panca indera yang paling berpengaruh dalam menerima stimulus. Salah satu aspek menyulitkan dalam mempertahankan konsentrasi sepanjang latihan maupun pertandingan adalah banyaknya gangguan visual dari lingkungan yang mengganggu perhatian atlet. Penonton merupakan salah satu penyebab adanya gangguan visual dan berpengaruh terhadap konsentrasi atlet dan mempersulit atlet dalam melakukan penampilannya. Hal ini mengakibatkan hasil yang kurang baik, banyak atlet yang lebih memilih untuk fokus pada penampilannya sendiri dibanding fokus pada stimulus-stimulus yang relevan. Selain dari penonton, gangguan visual juga berasal dari papan skor, kamera dan wartawan yang ada di sisi lapangan.

2) Gangguan audio

Banyak aktivitas olahraga yang melakukan aktivitasnya di lingkungan yang berbeda dalam tingkat kegaduhannya, itu mempengaruhi tingkat konsentrasi seorang atlet. Kegaduhan yang ditimbulkan oleh penonton dapat mempengaruhi penampilan atlet. Atlet yang sudah terbiasa dengan kondisi latihan yang tenang akan merasa terganggu dengan suara penonton. Salah satu contoh bentuk gangguan berasal dari penonton yaitu adanya ejekan dari penonton yang mengakibatkan atlet menjadi agresif.

Ketika atlet agresifitasnya sudah tidak stabil akan berakibat atlet sulit untuk berkonsentrasi pada pertandingan karena terlalu memikirkan suara yang ditimbulkan oleh penonton. Selain berasal dari penonton bisa dari intruksi dari seorang pelatih yang kurang jelas.

3) Lawan bertanding

Dalam beberapa kondisi adanya strategi yang digunakan untuk mengganggu lawan bertandingnya. Hal ini dapat berupa intimidasi yang dapat menjatuhkan mental lawan sehingga lawan menjadi takut dan tidak berkonsentrasi. Oleh karena itu atlet akan lebih fokus pada perilaku lawan dari pada fokus pada pertandingan.

2.1.6 Cara Meningkatkan daya Konsentrasi

Sering kali mendengar pelatih mendesak atlet untuk fokus, tetapi jika atlet tidak pernah dilatih konsentrasi, Kemudian dia tidak tahu bagaimana berkonsentrasi. Kurangnya konsentrasi sering menjadi alasan mengapa atlet gagal dalam kompetisi. Untuk mempertahankan kinerja yang efektif, Anda perlu menjaga fokus Anda saat bermain. Cara untuk melakukan ini adalah fokus pada apa yang perlu dilakukan. Cara meningkatkan konsentrasi Menurut Weinberg (Nusufi, 2016 hlm 58).

1) Latihan dengan menghadirkan gangguan (*distraction*)

Dalam olahraga perorangan biasanya penggemar mengikuti beberapa etika seperti menjaga suasana agar terlihat tenang dan diam selama pertandingan. Sedangkan dalam olahraga beregu, penggemar sering menyoraki tim nya apalagi

pada tim tuan rumah. Penonton atau penggemar sering mengganggu saat pertandingan apalagi ketika tim sedang mendapatkan kekalahan.

Dengan demikian berlatih dalam suasana kacau penuh dengan gangguan dapat membantu atlet dengan meningkatkan konsentrasinya karena tidak sedikit atlet yang menghindar dari suasana yang tidak menyenangkan. Jika atlet sudah memiliki kondisi tersebut maka atlet dapat mengatasi kondisi apapun dalam pertandingan.

2) Menggunakan kata-kata kunci (*use cue word*)

Penggunaan kata kunci bertujuan untuk memberikan intruksi dan motivasi kepada atlet dalam membantu meningkatkan konsentrasinya agar atlet tetap mampu melakukan tugasnya sebagaimana mestinya.

3) Menggunakan pikiran bukan untuk menilai (*employ nonjudgement thiking*)

Hambatan atlet untuk mempertahankan konsentrasinya adalah cenderung untuk menilai penampilan dan mengklasifikasinya baik atau buruk. Misalnya atlet bola basket gagal untuk mencetak gol karena gangguan lawan maka atlet mengalami ketegangan otot dan kesulitan dalam berkonsentrasi kemudian gagal maka atlet tersebut akan berkata “saya tidak bisa bermain baik”. Menilai penampilan itu perlu tetapi tujuannya hanya untuk belajar melihat penampilan atlet bukan semata-mata untuk menilai. Sehingga atlet mampu memperbaikinya atau mengoreksi kesalahan penampilannya.

4) Menyusun kegiatan rutin (*establish routine*)

Atlet secara rutin memfokuskan konsentrasinya untuk membantu mempersiapkan mental dalam penampilannya. Efektifitas kegiatan rutin ini mempunyai dorongan yang kuat. Contohnya dengan ujicoba pertandingan bisa dilakukan satu minggu sekali.

5) Berlatih mengendalikan mata (*practice eye control*)

Mengendalikan mata merupakan metode untuk memfokuskan konsentrasi. Banyak atlet volly, basket, futsal, sepakbola menden;garkan teriakan “lihat bola” berarti menegaskan bahwa terkadang atlet kurang mengendalikan matanya untuk tetap fokus. Beberapa teknik mengendalikan mata adalah dengan memfokuskan pandangan mata ke dinding dan melihat ke satu titik.

6) Tetap memusatkan perhatian setiap saat (*stay focused in the present*)

Memusatkan perhatian setiap saat adalah hal yang pening, karena pikiran atlet terbuka dengan masuknya berbagai stimulus, oleh sebab itu atlet harus tetap memfokuskan perhatian pada tugas-tugas yang dilakukan. Jadi dalam olahraga khususnya olahraga futsal sangat berperan penting, tergantung konsentrasinya. Masalah yang paling sering timbul adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, dan tembakan sehingga tidak mengenai sasaran.

2.1.7 Latihan untuk meningkatkan konsentrasi

1) Latihan untuk mengubah perhatian (*learning to shift attention*)

Melakukan kegiatan merelaksikan diri dalam posisi yang menyenangkan dan mengambil nafas sedalam-dalamnya dari hidung, kemudian mulailah memberikan perhatian kepada sesuatu yang didengar, kemudian merasakan menjadi sadar terhadap perasaan tubuh anda. Mengalihkan perhatian dan emosinya.

2) Belajar memelihara fokus (*learning to maintain focus*)

Cari suatu tempat yang aman, pilih objek untuk memfokuskan diri dari sesuatu yang berhubungan dengan olahraga contohnya seperti futsal. Buka mata anda dan arahkan pada suatu obeej didepan anda. Pegang objeknya, rasakan susunan objek, lihat warna objek tersebut, perbedaan karakteristiknya. Letakkan objek dibawah, fokuskan pikiran. Jika pikiran kesana kemari alihkan kembali perhatian pada objek.

3) Mencari kunci-kunci yang relevan (*searching for relevans cues*)

Seseorang yang konsentrasinya kuat dapat menscan angka-angka dengan menggunakan kunci-kunci yang relevan sehingga dapat mencatat score-score dan menentukan berapa banyak angka dapat ditemukan dalam satu detik.

4) Latihan konsentrasi melalui game (*reheasing game concentration*)

Menggunakan latihan imagery atau latihan mental merupakan bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan konsentrasi.

Dari kajian diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan bagian penting dalam olahraga khususnya bagi pelakunya, supaya mengeluarkan kemampuan terbaiknya dan mendapat prestasi tertingginya. Karena olahraga terdapat berbagai macam stimulus seperti teriakan penonton, intimidasi lawan, lawan yang tangguh, wasit dan lain sebagainya. Dijelaskan juga bagaimana cara meningkatkan konsentrasi agar tetap fokus dan tetap mengeluarkan permainan terbaik untuk atlet pada suatu pertandingan yang dijalaninya.

2.1.8 Hakikat Percaya Diri

Untuk mencapai prestasi puncak pemain perlu memiliki kepercayaan diri, karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Menurut Saranson (1990) “Kepercayaan diri merupakan perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.” Adapun menurut Celland, Mc (Gonzaga Fendi Prima, 2019) “Kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya.” Adapun menurut Weinberg dan Gould (2015, hlm 658) “Kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan secara sukses.” Kepercayaan diri dapat menjadi keyakinan yang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri untuk melakukan dan meraih sukses, serta tanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya. Berdasarkan pendapat mengenai percaya diri diatas penulis menyimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah kepercayaan bahwa atlet bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri berarti atlet dapat melakukan tugas-tugasnya dengan baik, atlet percaya kepada kemampuan dirinya untuk memperoleh keterampilan yang dibutuhkannya baik fisik maupun mental.

2.1.9 Manfaat Percaya Diri

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan dalam pertandingan, karena akan menentukan hasil akhir sebuah pertandingan. Kepercayaan diri dapat membantu atlet untuk tetap berkonsentrasi Hal ini dijelaskan oleh Weinberg dan Gould

(Marselia Rianto 2020 hlm 19) menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat memberikan dampak positif pada individu atlet, yaitu :

- 1) Meningkatkan emosi positif.
- 2) Memfasilitasi konsentrasi.
- 3) Memberi efek positif pada tujuan.
- 4) Meningkatkan kerja keras.
- 5) Memberi efek kepada strategi permainan.
- 6) Memberi efek pada momentum psikologis.

Berdasarkan pendapat tersebut penulis menyimpulkan bahwa kepercayaan diri akan menggugah emosi positif. Artinya ketika atlet berada dalam keadaan percaya diri, atlet akan merasa tenang dan relaks walaupun berada dalam tekanan. Kepercayaan diri akan memengaruhi pencapaian tujuan. Artinya atlet yang memiliki kepercayaan diri akan tertantang dan aktif untuk mencapai tujuan yang telat ditetapkan. Atlet memungkinkan untuk mencapai tujuan sesuai dengan kemampuan dirinya, sedangkan atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung akan menentukan tujuan yang mudah saja, dan tidak pernah tertantang untuk mencapai tujuan yang sulit. Hal ini disebabkan karena adanya keterbatasan yang dimiliki oleh seorang atlet.

2.1.10 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri

Beberapa ahli mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Menurut Walgito (Listiyarningsih & Dewayani, 2009 hlm 4) “kepercayaan diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, Berikut ini adalah faktor faktor dari kepercayaan diri”:

a. Konsep diri

konsep diri adalah cara dan sikap seorang individu dalam memandang dirinya sendiri. Pandangan atau perspektif diri meliputi aspek fisik maupun psikis, seperti mengenal karakteristik individu itu sendiri, tingkah laku atau perbuatannya, kemampuan dirinya, dan sebagainya. Tak hanya mencakup kekuatan diri individu itu saja, melainkan kelemahan dan kegagalan yang ada pada dirinya. Konsep diri juga dipengaruhi oleh keyakinan cita-cita dan bakat yang dimiliki.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Harga diri juga dipengaruhi oleh usaha memperoleh pengakuan dan reputasi.

c. Melakukan Kontrol diri

Diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya. *Self control* merupakan kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensinya, untuk perilaku. Sedangkan *self control* dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Melakukan kontrol diri juga dipengaruhi oleh kepekaan menguasai emosi, kemampuan introspeksi diri, kekecewaan dan rasa bersalah dan konflik batin.

d. Membangun gambaran diri/citra diri

Citra diri atau gambaran diri ini biasa dikenal sebagai *self image* adalah perilaku individu secara fisik pada dirinya sendiri, baik disadari maupun tak disadari. Komponen *self image* mencakup persepsi atau tanggapan, baik di masa lalu maupun sekarang, terkait ukuran dan bentuk tubuh serta kemampuan pada dirinya (fisik). Membangun gambaran dan citra diri juga dipengaruhi oleh kemampuan mengimajinasikan diri dimasa yang akan datang dan kemampuan harapan orang lain.

e. Prestasi diri

Keberhasilan dalam studi, seni, olahraga dan lainnya dapat mempengaruhi individu dalam memandang dirinya. Semakin sering individu mendapatkan keberhasilan, maka akan lebih mudah bagi dirinya untuk memiliki rasa kepercayaan diri, apabila kegagalan terus-menerus menimpa, maka individu

cenderung tidak berani melangkah kembali dan merasa tidak berarti. Prestasi diri juga dipengaruhi oleh potensi yang dimiliki, persiapan yang dilakukan, dukungan sosial, informasi tentang lawan dan goal *setting* dan penghargaan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dibuktikan kebenarannya, validitasnya, dan realibitasnya untuk membandingkan yang ditulis oleh penulis. Penelitian tersebut adalah :

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Puput Wicaksono mahasiswa jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi, Universitas Negeri Surabaya 2013 yang berjudul: “Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting Under Basket*.” Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet klub bola basket Guardians yang berjumlah 12 orang. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Instrumen penelitian ini adalah tes konsentrasi dan tes shooting under basket. 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 $t = 2,983$, ttabel untuk $dkn-2 = 10$ dan $\alpha = 0,05$ adalah 2,228. Oleh karena thitung lebih besar dari ttabel ($2,983 > 2,228$), 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%.

Hasil dari penelitian tersebut dapat terdapat kontribusi yang signifikan antara konsentrasi dengan hasil *shooting under basket*. Perbedaan dengan penelitian yang penulis teliti terletak pada variabel bebas, penulis variabel bebasnya mengenai konsentrasi dan percaya diri sedangkan variabel bebas yang ditulis oleh Puput Wicaksono hanya konsentrasi, persamaan terletak pada variabel

bebasnya yaitu konsentrasi. Kemudian perbedaannya terletak pada variabel terikatnya, penulis variabel terikatnya *free throw* bola basket sedangkan variabel yang ditulis oleh Puput Wicaksono adalah *shooting under* basket.

Penelitian yang selanjutnya yang pernah dilakukan oleh Aloysius Gonzaga Fendi Prima mahasiswa jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, Universitas siliwangi tahun 2019 meneliti mengenai “Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Ketepatan *Free Throw* dalam Permainan Bola Basket.

Hasil tersebut menyimpulkan bahwa Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap ketepatan *shooting free throw* pada ekstrakurikuler SMK N 35 Jakarta Barat. Metode Penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditemukan terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap hasil shooting free throw pada permainan bola basket anggota ekstrakurikuler SMK N 35 Jakarta Barat.

Perbedaan dengan penelitian yang penulis teliti terletak pada variabel bebasnya, penulis variabel bebasnya mengenai konsentrasi dan percaya diri sedangkan variabel bebas yang ditulis oleh Aloysius Gonzaga Fendi Prima adalah Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri. Persamaan terletak pada variabel terikatnya yaitu *Free Throw* dalam Permainan Bola Basket.

Penelitian yang selanjutnya yang pernah dilakukan oleh Aldy Trayana Putra Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2009 meneliti mengenai “Kontribusi Keseimbangan Badan Dan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Tembakan *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah atlet bola basket klub By Pass Basket Club Karawang sebanyak 20 orang. Teknik sampling jenuh dan padat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) tes keseimbangan menggunakan 1) *Stork Stand Test*, 2) tes *free throw* dalam permainan bola basket dan 3) Angket tertutup mengenai rasa kepercayaan diri atlet. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil

penelitian ini adalah sebagai berikut: Kontribusi keseimbangan badan terhadap hasil *free throw* dalam olahraga bola basket sebesar 22,09%. Kontribusi kepercayaan diri terhadap hasil *free throw* dalam olahraga bola basket sebesar 30,25%. Kontribusi keseimbangan badan dan kepercayaan diri terhadap hasil *free throw* dalam olahraga bola basket sebesar 49 %.

Perbedaan dengan penelitian yang penulis teliti terletak pada variabel bebasnya, penulis variabel bebasnya mengenai Konsentrasi dan Percaya Diri, sedangkan variabel bebas yang ditulis oleh Aldy Trayana Putra adalah Keseimbangan Badan Dan Kepercayaan Diri. Persamaannya terletak pada variabel terikatnya yaitu *Free Throw* dalam Permainan Bola Basket.

2.3 Kerangka Konseptual

Konsentrasi berperan penting terhadap penampilan seorang atlet dan saling berkesinambungan. Hal ini didukung oleh Romas (2019, hlm 9) yang menyatakan bahwa ” Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah”. Atlet yang memiliki konsentrasi yang tinggi akan lebih fokus dan tenang dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), kemudian atlet yang memiliki konsentrasi yang tinggi juga akan memiliki pandangan dan pikiran pada suatu objek tertentu dan dapat memusatkan pikirannya kedalam permainan yaitu melakukan tembakan bebas (*free throw*). selain konsentrasi atlet juga harus memiliki percaya diri, Menurut Nugraha (2021 hlm 21) “Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial.” Kepercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk melaksanakan suatu tugas dengan baik sebagaimana yang di inginkan, akan di rasakan sepenuhnya bila seseorang memiliki rasa percaya diri yang optimal.

Ketika atlet memiliki rasa percaya diri maka atlet akan rileks dan tenang dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Menurut Setyobroto (Gonzaga Fendi Prima, 2019 hlm 6) Dapat dikatakan bahwa “Melakukan *free throw* membutuhkan percaya diri serta teknik yang spesifik baik secara bertahap maupun

jangka panjang dengan menggunakan pengetahuan yang sebelumnya”. Jelas bahwa percaya diri merupakan hal penting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Penulis dapat menyimpulkan bahwa pada saat melakukan *shooting free throw* membutuhkan rasa percaya diri, selain rasa percaya diri teknik yang baik serta konsentrasi yang baik juga sangat berperan penting pada saat melakukan *shooting free throw*. Oleh karena itu akan dihitung seberapa besar kontribusi antara konsentrasi dan percaya diri dalam *shooting free throw* dalam ekstrakurikuler bola basket.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Hipotesis menurut Sugiyono (2018, hlm 99) “Merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Berdasarkan uraian tersebut, penulis merumuskan hipotesisnya sebagai berikut:

- 1) Terdapat kontribusi yang berarti antara konsentrasi terhadap hasil *free throw* permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 1 Kota Tasikmalaya.
- 2) Terdapat kontribusi yang berarti antara percaya diri terhadap hasil *free throw* permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 1 Kota Tasikmalaya.

Terdapat kontribusi yang berarti antara konsentrasi dan percaya diri terhadap hasil *free throw* permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 1 Kota Tasikmalaya.