

KATA PENGANTAR

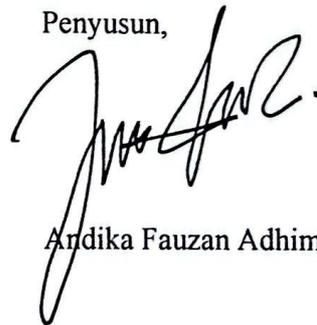
Puji dan syukur kehadirat Allah swt, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang telah ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul "HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KONSENTRASI DENGAN HASIL *FREE THROW* PADA PERMAINAN BOLA BASKET". Penyusunan skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari sedikit banyaknya kendala dan hambatan yang datang tentunya tidak jarang juga melemahkan semangat. Namun atas takdir dan kehendak Allah SWT serta dorongan, arahan juga bimbingan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Langkah semakin ringan karenanya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajian. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta bermanfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi pembaca. Oleh karena itu, dengan senang dan penuh kerendahan hati, penulis menerima semua saran dan kritik yang membangun untuk memperbaiki agar skripsi ini lebih baik lagi.

Tasikmalaya, 25 Juli 2025

Penyusun,



Ardika Fauzan Adhim

ABSTRAK

ANDIKA FAUZAN ADHIM. 2025. **Hubungan Keseimbangan dan Konsentrasi Dengan Hasil *Free Throw* Permainan Bola Basket.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Dalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai, salah satu teknik yang harus dikuasai adalah *free throw*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dengan hasil *free throw*, hubungan konsentrasi dengan hasil *free throw*, dan hubungan keseimbangan dan konsentrasi dengan hasil *free throw* pada permainan bola basket. Subjek penelitian adalah 10 orang anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Universitas Siliwangi yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif. Instrumen yang digunakan meliputi tes keseimbangan menggunakan *standing stork test*, tes konsentrasi menggunakan *grid concentration test*, dan tes kemampuan *free throw* sebanyak 10 kali percobaan. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan sangat kuat dan signifikan antara keseimbangan dengan hasil *free throw*, terdapat hubungan sangat kuat dan signifikan antara konsentrasi dengan hasil *free throw*, dan terdapat hubungan sangat kuat dan signifikan antara keseimbangan dan konsentrasi dengan hasil *free throw*.

Kata kunci: Bola Basket, *Free Throw*, Hubungan, Keseimbangan, Konsentrasi.

ABSTRACT

ANDIKA FAUZAN ADHIM. 2025. *The Relationship Between Balance and Concentration with Free Throw Performance in Basketball*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University.

In the game of basketball, there are several techniques that must be mastered, one of which is the free throw. This study aims to determine the relationship between balance and free throw performance, the relationship between concentration and free throw performance, and the relationship between balance and concentration with free throw performance in basketball. The research subjects were 10 members of the Basketball Student Activity Unit (UKM) at Siliwangi University, selected through purposive sampling based on specific criteria. The method used in this study was descriptive quantitative research. The instruments used included a balance test using the Standing Stork Test, a concentration test using the Grid Concentration Test, and a free throw performance test consisting of 10 attempts. Based on the data processing and analysis results, it can be concluded that there is a very strong and significant relationship between balance and free throw performance, a very strong and significant relationship between concentration and free throw performance, and a very strong and significant relationship between balance and concentration with free throw performance.

Keywords: *Balance, Basketball, Concentration, Correlation, Free Throw.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun material karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Allah SWT karena atas Rahmat dan karunia-Nya saya bisa menyelesaikan tanggung jawab saya sebagai mahasiswa.
2. Dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Syaeful Bachri, S.Pd, M.M, dan Ai Rosmawati, yang telah memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral, dan materi yang tiada henti sepanjang perjalanan hidup dan pendidikan penulis. Tanpa restu dan pengorbanan yang tulus dari Bapak dan Ibu, penulis tidak akan mampu mencapai titik ini. Setiap doa yang terucap dan setiap semangat yang diberikan menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan dan kasih sayang Bapak dan Ibu dengan keberkahan yang tak terhingga.
3. Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd, selaku dosen pembimbing utama, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Dicky Tri Juniar, M.Pd. selaku pembimbing pendamping, atas saran, kritik, dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan lebih baik.
5. Prof. Dr. Ir. H. Nundang Busaeri, M.T., IPU., ASEAN Eng. selaku Rektor Universitas Siliwangi, dan Ibu Dr. Ratnaningsih, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelesaikan studi.
6. Seluruh dosen dan staf akademik di lingkungan jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
7. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada ketiga kakakku tercinta: Dr. (HC). Erick Dudi Susanto, M.Pd., Rendra Gumilar, M.Pd., dan Gina Herawati Fazrin,

- S.Pd., atas doa, dukungan, semangat, dan cinta yang tak pernah putus. Terima kasih telah menjadi panutan sekaligus sumber motivasi dalam perjalanan akademik saya.
8. Terima kasih kepada seseorang yang telah setia mendampingi saya saat ini, memberi semangat, dan menjadi penguat dalam setiap langkah perjuangan ini. Kehadiranmu adalah anugerah yang berarti. Seperti kata “Bj Habibie” kalau memang dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik pun saya yang dapat.
 9. Teman-teman seperjuangan di jurusan Pendidikan Jasmani khususnya kelas C angkatan 2021, yang telah menjadi teman diskusi, berbagi semangat, serta memberikan dukungan moral selama masa penyusunan skripsi ini.
 10. Sahabat-sahabat terdekat yang selalu memberi semangat dan menjadi tempat berbagi cerita, baik dalam suka maupun duka.
 11. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket, sebagai tempat penulis melaksanakan penelitian.
 12. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam bentuk apapun selama proses penelitian dan penulisan skripsi ini.
 13. Terakhir namun tidak kalah penting, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri atas keyakinan, kerja keras tanpa henti, dan keteguhan untuk terus melangkah meski tanpa hari libur. Terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah, terus memberi lebih dari pada menerima, dan berusaha melakukan lebih banyak kebaikan dari pada kesalahan. Terima kasih karena telah menjadi diri sendiri dalam setiap proses dan tetap berdiri ketika keadaan tidak mudah.

Tasikmalaya, 25 Juli 2025

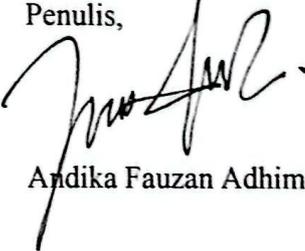
Penulis,

Andika Fauzan Adhim

- S.Pd., atas doa, dukungan, semangat, dan cinta yang tak pernah putus. Terima kasih telah menjadi panutan sekaligus sumber motivasi dalam perjalanan akademik saya.
8. Terima kasih kepada seseorang yang telah setia mendampingi saya saat ini, memberi semangat, dan menjadi penguat dalam setiap langkah perjuangan ini. Kehadiranmu adalah anugerah yang berarti. Seperti kata “Bj Habibie” kalau memang dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik pun saya yang dapat.
 9. Teman-teman seperjuangan di jurusan Pendidikan Jasmani khususnya kelas C angkatan 2021, yang telah menjadi teman diskusi, berbagi semangat, serta memberikan dukungan moral selama masa penyusunan skripsi ini.
 10. Sahabat-sahabat terdekat yang selalu memberi semangat dan menjadi tempat berbagi cerita, baik dalam suka maupun duka.
 11. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket, sebagai tempat penulis melaksanakan penelitian.
 12. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam bentuk apapun selama proses penelitian dan penulisan skripsi ini.
 13. Terakhir namun tidak kalah penting, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri atas keyakinan, kerja keras tanpa henti, dan keteguhan untuk terus melangkah meski tanpa hari libur. Terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah, terus memberi lebih dari pada menerima, dan berusaha melakukan lebih banyak kebaikan dari pada kesalahan. Terima kasih karena telah menjadi diri sendiri dalam setiap proses dan tetap berdiri ketika keadaan tidak mudah.

Tasikmalaya, 25 Juli 2025

Penulis,



Andika Fauzan Adhim

UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun material karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Allah SWT karena atas Rahmat dan karunia-Nya saya bisa menyelesaikan tanggung jawab saya sebagai mahasiswa.
2. Dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Syaeful Bachri, S.Pd, M.M, dan Ai Rosmawati, yang telah memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral, dan materi yang tiada henti sepanjang perjalanan hidup dan pendidikan penulis. Tanpa restu dan pengorbanan yang tulus dari Bapak dan Ibu, penulis tidak akan mampu mencapai titik ini. Setiap doa yang terucap dan setiap semangat yang diberikan menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan dan kasih sayang Bapak dan Ibu dengan keberkahan yang tak terhingga.
3. Dr. Nanang Kusnadi, M.Pd, selaku dosen pembimbing utama, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Dicky Tri Juniar, M.Pd. selaku pembimbing pendamping, atas saran, kritik, dan masukan yang membangun sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan lebih baik.
5. Prof. Dr. Ir. H. Nundang Busaeri, M.T., IPU., ASEAN Eng. selaku Rektor Universitas Siliwangi, dan Ibu Dr. Ratnaningsih, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menyelesaikan studi.
6. Seluruh dosen dan staf akademik di lingkungan jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
7. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada ketiga kakakku tercinta: Dr. (HC). Erick Dudi Susanto, M.Pd., Rendra Gumilar, M.Pd., dan Gina Herawati Fazrin,