

Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* bolabasket

Concentration and balance: Factors influencing successful shooting in basketball

Rachmad Nur Cahya¹, Achmad Suparto^{*,1}, Dyas Andry Prasetyo¹

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, STKIP PGRI Sumenep, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsentrasi dan keseimbangan terhadap *shooting under basket* pemain klub Taruna Sumenep. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non-eksperimen dengan desain penelitian *correlational*. Instrumen penelitian menggunakan angket *Grid Concentration Test* untuk variabel konsentrasi, 30 detik *shooting under basket*, dan tes keseimbangan. Sampel penelitian ini berjumlah sebanyak 12 atlet, dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara konsentrasi dengan *under basket* tidak terdapat hubungan dengan nilai signifikansi sebesar 0,364. Untuk variabel keseimbangan dengan *under basket* nilai signifikansi sebesar 0,940 yang berarti tidak terdapat hubungan. Kesimpulan yang dapat didapat dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan baik antara keseimbangan dengan *under basket* maupun konsentrasi dengan *under basket*.

Kata Kunci: Konsentrasi; Keseimbangan; Menembak; Bola Basket.

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between the level of concentration and balance on shooting under basketball of Taruna Sumenep club players. This study uses a non-experimental research type with a correlational research design. The research instrument used a Grid Concentration Test questionnaire for concentration variables, 30 seconds of shooting under basket, and a balance test. The sample of this study amounted to 12 athletes, with purposive sampling technique. Data analysis used correlation product moment. The results showed that there was no relationship between concentration and under basket with the significance value of 0,364. For the balance variable with under basket the significance value is 0,940, which means there is no relationship. The conclusion that can be drawn from this study is that there is no significant relationship between balance and under basket and concentration with under basket.

Keywords: Dribbling; Game; Approach; Football.

Received: 6 October 2021; Revised: 22 October 2021; Accepted: 27 October 2021

Corresponding author: Achmad Suparto, Jl. Trunojoyo, Sumenep, 69417, Sumenep, Jawa Timur

Email: supartoa@ymail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas gerak yang dilakukan manusia untuk menghasilkan perubahan aktivitas fisik, baik dalam hal mental, fisik, serta emosional. Bayu & Andrianto, (2014) olahraga adalah salah peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional khususnya peningkatan kualitas manusia Indonesia dengan pembentukan sportivitas yang tinggi, watak, kepribadian, disiplin, dan rasa percaya diri. Salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat terutama pelajar dan mahasiswa adalah olahraga bola basket. Bola basket adalah olahraga prestasi yang di mainkan secara tim. Pada dasarnya bola basket adalah olahraga yang membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi, misalnya untuk memecahkan strategi lawan ataupun untuk mendapatkan nilai. Dengan mengikuti olahraga bola basket atlet banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial.

Permainan bola basket di Indonesia. Khususnya di kota Sumenep saat ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat, saat ini banyak sekali lapangan dan klub bola basket di berbagai daerah maupun di pelosok-pelosok ini bertanda bahwa masyarakat di tanah air ini mulai menyukai permainan bola basket. Tetapi masih banyak atlet yang belum bisa menguasai teknik dasar dengan baik. Mereka hanya sekedar bermain dan kurang memahami teknik dasar bola basket. Ada beberapa teknik dasar yang perlu diperhatikan, yaitu *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengumpan), dan *shoot* (menembak). Dalam penelitian ini peneliti meneliti teknik dasar bola basket khususnya pada *shoot* (menembak). *Shoot* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) untuk memperoleh nilai. *Shooting* berguna untuk mendapatkan point pada permainan bolabasket. Untuk mendapatkan point, atlet harus bisa memasukkan bola kedalam ring.

Dalam permainan bola basket *shooting under basket* sangat mutlak dibutuhkan. *Shooting under basket* sangat mudah dilakukan karena mencetak poin dari bawah ring. Maka dari itu seorang atlet harus mempunyai persentase memasukan bola dari bawah ring dengan baik dan

benar. Girma & Solomon, (2018) *shooting under basket* adalah seorang pemain penyerang melakukan *shooting* di dekat ring, pada saat melakukan *dribble drive* lalu melakukan *jump stop shooting* ke arah ring, merebut bola *rebound* dari lawan, dan menerima *passing* dari teman. Penggunaan teknik yang benar merupakan salah satu faktor penentu bola itu masuk ke dalam ring. Peluang *shooting* pada jarak jauh mempunyai tingkat keakuratan lebih kecil dari pada *shooting* jarak dekat. *Shooting* jarak dekat atau lebih dikenal dengan sebutan *underbasket* memiliki peluang lebih besar untuk masuk. Dalam *shooting* memerlukan teknik BEEF ialah konsep penting ketika ingin melakukan *shooting*. BEEF terdiri dari *balance*, *eye*, *elbow*, dan *follow through*. Awali, (2018) berpendapat bahwa dalam *shooting* agar mendapatkan persentase masuk yang baik, atlet harus melakukan *shooting under basket* dari sisi kanan dan kiri ring menghadap ke sudut 45° ring untuk mendapatkan sudut pantulan yang sempurna.

Lacy & Williams, (2018) berpendapat bahwa keseimbangan (*balance*) adalah keahlian seseorang dalam mengontrol organ syaraf otot yang ada di dalam tubuhnya. Keseimbangan juga dapat diartikan sebagai keterampilan yang bisa digunakan untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan juga menggunakan berbagai gerakan disetiap segmen tubuh dengan didukung oleh *muskuloskeletal* dan bidang tumpu. Keterampilan untuk mensejajarkan masa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk melakukan berbagai aktifitas secara efektif dan efisien. Semua tembakan menggunakan mekanisme keseimbangan yang ada di dalam BEEF (*Balance, Eye, Elbow, Follow Through*). *Balance* (keseimbangan) merupakan gerakan yang selalu dimulai dari menekuk lutut serta mengatur tubuh dalam posisi seimbang. *Eye* yang dimaksud adalah fokus pada ring dan bola yang dipegang di atas mata agar *shooting* menjadi akurat (letak ring). *Elbow*, artinya adalah siku lengan membentuk huruf L, lengan tetap *vertical* dan pertahankan posisi siku. *Follow through* merupakan gerakan lengan, jari-jari, dan pergerakan tangan mengikuti bola ke arah ring. Darisman et al., (2021), konsentrasi adalah terpusatnya pikiran terhadap suatu objek atau sasaran tertentu.

Konsentrasi yang baik akan sangat berguna bagi atlet baik pada saat latihan ataupun pertandingan untuk memecahkan strategi lawan dan menambah point untuk timnya sendiri. Dari pengamatan peneliti ternyata belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan tingkat konsentrasi dan keseimbangan terhadap *shooting under basket* klub Taruna Sumenep.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen (korelasional) dengan pendekatan kuantitatif yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya mempengaruhinya (Sugiyono, 2017). Penelitian ini dilakukan di Klub bola basket Taruna Sumenep dan dilaksanakan bulan Januari-Februari 2021. Populasi diambil dari atlet klub bola basket Taruna Sumenep sebesar 12 atlet. teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini terdiri dari 2 variabel bebas yaitu tingkat konsentrasi dan keseimbangan, dan variabel terikat yaitu *shooting under basket*. Instrumen penelitian menggunakan angket *Grid Concentration Test* yang diadopsi dari buku (Maksum, 2018) untuk menentukan konsentrasi atlet, serta melakukan tes 30 detik *shoot under basket*, dan test keseimbangan. Analisis data penelitian menggunakan statistik uji korelasi *product moment pearson*.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat di sajikan hasil dan pembahasan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Keseimbangan

Variabel	Mean	SD	Maximal	Minimal	N
Keseimbangan	24,41	19,15	59,38	2,48	12
Konsentrasi	10,67	3,08	16	7	12
<i>Under basket</i>	14,17	3,24	20	9	12

Dari tabel 1 diketahui bahwa hasil tes keseimbangan pada klub basket Taruna Sumenep dengan nilai maximum sebesar 59,38, dan nilai minimum sebesar 2,48. Sedangkan untuk nilai rata-rata (*mean*) sebesar

24,4192 dan nilai *standar deviasi* sebesar 19,15743. Sedangkan hasil tes konsentrasi pada klub basket Taruna Sumenep dengan nilai maksimum sebesar 16 dan nilai minimum 7. Sedangkan untuk nilai rata-rata (*mean*) sebesar 3,085, dengan nilai *standar deviasi* sebesar 3,085. Kemudian hasil tes konsentrasi pada klub basket Taruna Sumenep dengan nilai maksimum sebesar 20 *point* dan nilai minimum sebesar 9 *point*. Sedangkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 14,17 dengan nilai *standar deviasi* sebesar 3,243.

Tabel 2. Hasil Korelasi *Product Moment*

Korelasi	Konsentrasi	Keseimbangan
<i>Under basket</i>	0,024	-0,288
<i>Sig.</i>	0,940	0,364
N	12	12

Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa *shooting under basket* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan keseimbangan dengan nilai signifikansi sebesar $0,364 > 0,05$, sehingga diputuskan H_a ditolak yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antar variabel. Serta dapat juga dapat dijelaskan bahwa *shooting under basket* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan konsentrasi dengan nilai signifikansi sebesar $0,940 > 0,05$, artinya bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antar variabel.

PEMBAHASAN

Keseimbangan dan konsentrasi sangat diperlukan pada cabang olahraga yang memerlukan ketepatan (Mashuda & Purnomo, 2013), seperti cabang olahraga bola basket. penelitian Pratama et al., (2020) menerangkan bahwa konsentrasi dapat dilatih dan ditingkatkan dengan metode latihan *imagery*. Sedangkan Wicaksono, (2014) berpendapat bahwa konsentrasi memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keberhasilan *shooting under basket*. Riset terbaru menyatakan bahwa salah satu karakteristik mental atlet yang berlaga di PON adalah konsentrasi (Sutoro et al., 2020). Hal tersebut menandakan bahwa konsentrasi sangat perlu dilatih untuk ditingkatkan dalam program latihan sebagai salah satu latihan peningkatan kemampuan mental atlet, sehingga akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik atlet.

Faktor keseimbangan juga sangat penting untuk pemain dalam mencegah cedera. Karena keseimbangan tubuh berperan dalam hal menjaga agar tubuh tetap pada porosnya, sehingga faktor risiko cedera dapat berkurang (Hrysomallis, 2011; Pfile et al., 2016). Iqbal et al., (2015) dalam penelitiannya juga berpendapat bahwa keseimbangan berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan *jump shoot* dalam permainan bola basket. Faktor keseimbangan juga dimiliki oleh atlet pada cabang olahraga lain, bahkan peserta didik pada tingkat dasar juga diharuskan mempunyai keseimbangan yang bagus (Cadenas-Sanchez et al., 2016; Hammami et al., 2018; Hrysomallis, 2011; Morley et al., 2015).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat konsentrasi dan keseimbangan terhadap *shooting under basket*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa, konsentrasi dan keseimbangan bukan penentu keberhasilan masuknya bola atau bertolak belakang dengan teori BEEF, tetapi karena beberapa faktor seperti kekuatan otot lengan. Maka, penelitian selanjutnya dapat menambah variabel kekuatan otot lengan untuk melihat keberhasilan suatu tembakan di bawah ring dalam permainan bola basket.

KONTRIBUSI PENULIS

Author 1: Writing; Review & Editing. Author 2: Methodology; Validating.
Author 3: Original Draft.

DAFTAR PUSTAKA

- Awali, M. (2018). Pengaruh Kemampuan Kognitif terhadap Hasil Pembelajaran Bola Basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 52–63. <https://doi.org/10.31539/JPJO.V1I2.156>
- Bayu, W. I., & Andrianto, J. R. (2014). Profil Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Pada Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas Se-Kabupaten Jombang Tahun 2016. *Bravo's Jurnal*, 2(3), 89–97. <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/442/330>
- Cadenas-Sanchez, C., Martinez-Tellez, B., Sanchez-Delgado, G., Mora-Gonzalez, J., Castro-Piñero, J., Löf, M., Ruiz, J. R., & Ortega, F. B.

- (2016). Assessing physical fitness in preschool children: Feasibility, reliability and practical recommendations for the PREFIT battery. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(11), 910–915. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.02.003>
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga: Sebuah Teori dan Aplikasi dalam Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Girma, M. G., & Solomon, W. (2018). Technical problems in teaching basketball practical session: The case of Grade 11 in Alamura Preparatory School. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 9(4), 30–42. <https://doi.org/10.5897/jpesm2018.0315>
- Hammami, A., Randers, M. B., Kasmi, S., Razgallah, M., Tabka, Z., Chamari, K., & Bouhleb, E. (2018). Effects of soccer training on health-related physical fitness measures in male adolescents. *Journal of Sport and Health Science*, 7(2), 169–175. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.10.009>
- Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports Medicine*, 41(3), 221–232. <https://doi.org/10.2165/11538560-000000000-00000>
- Iqbal, K., Abdurrahman, A., & Ifwandi, I. (2015). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan jump shoot dalam permainan bola basket pada atlet unit kegiatan mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2). <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/1430>
- Lacy, A. C., & Williams, S. M. (2018). Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science. *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. <https://doi.org/10.4324/9781315312736>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press.
- Mashuda, I., & Purnomo, M. (2013). Kontribusi konsentrasi, kekuatan otot lengan, kekuatan otot kaki, kelentukan punggung terhadap pukulan ke arah outfield olahraga softball. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8. <https://www.neliti.com/id/publications/247169/>
- Morley, D., Till, K., Ogilvie, P., & Turner, G. (2015). Influences of gender and socioeconomic status on the motor proficiency of children in the UK. *Human Movement Science*, 44, 150–156. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2015.08.022>
- Pfile, K. R., Gribble, P. A., Buskirk, G. E., Meserth, S. M., & Pietrosimone, B. G. (2016). Sustained improvements in dynamic balance and landing mechanics after a 6-week neuromuscular training program in college women's basketball players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 25(3), 233–240. <https://doi.org/10.1123/jsr.2014-0323>
- Pratama, R., Hardiyono, B., & Pasaribu, A. M. N. (2020). Pengaruh latihan self talk dan imagery relaxation terhadap konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka cabang olahraga bolabasket. *Altius: Jurnal Ilmu*

Olahraga Dan Kesehatan, 9(1), 47–56.
<https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11492>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.

Sutoro, S., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2020). Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik? *Jurnal Keolahragaan*, 8(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30312>

Wicaksono, P. (2014). Kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting under basket (Studi pada Atlet Putra Klub Bolabasket Guardians Tuban) | *Jurnal Kesehatan Olahraga*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/6401>