



KEMAMPUAN MEMASUKKAN BOLA KE RING BERDASARKAN NILAI KONSENTRASI

Setyo Aji Kusnanto✉, Sutardji, Said Junaidi

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Januari 2012
Disetujui Februari 2012
Dipublikasikan Agustus 2012

Keywords:
Ball
Ability
Concentration
Ball Ring

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan antara kemampuan konsentrasi dengan kemampuan memasukkan bola ke ring dalam permainan bola basket pada Klub Sahabat Semarang puteri di bawah 15 tahun 2011. Penelitian survei dengan desain korelasional menggunakan populasi pemain Klub Sahabat puteri 22 orang. Sampel untuk penelitian diambil menggunakan teknik total sampling. Variabel penelitian adalah kemampuan konsentrasi sebagai variabel bebas dan kemampuan memasukkan bola ke ring sebagai variabel terikat. Hasil analisis korelasi antara kemampuan memasukkan bola ke ring dengan kemampuan konsentrasi sebesar $0,645 > r_{tabel} = 0,423$, dengan demikian dapat diputuskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kemampuan konsentrasi dengan kemampuan memasukkan bola ke ring. Nilai koefisien korelasi antara kemampuan memasukkan bola ke ring dengan kemampuan konsentrasi sebesar $0,645$ berada pada indeks korelasi $0,6 - 0,8$, dengan demikian menunjukkan kemampuan memasukkan bola ke ring dengan kemampuan konsentrasi termasuk kategori cukup tinggi. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara kemampuan konsentrasi dengan kemampuan memasukkan bola ke ring.

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there is association between the ability to concentrate with the ability to put the ball into the ring associated in a basket ball game of girl under 15 years old at Sahabat Club Semarang in 2011. Survey with correlational research design using population Sahabat Club player as 22 girls. Samples taken by total sampling technique. Variable research is the ability to enter the ball in to the ring as dependent variable and concentration abilities as independent variables. The results on correlation analysis between the ability to put the ball in to the ring with the ability of a concentration of $0.645 > r_{tabel} = 0.423$, thus it was decided that there was a significant association between the concentration of capabilities with the ability to put the ball in to the ring. Correlation coefficient between the ability to insert the ball in to the ring with the ability to be at a concentration of 0.645 correlation index from 0.6 to 0.8 , there by demonstrating the ability to insert the ball in to the ring with the ability for a high enough concentration category. The conclusion of this study that there was association between the concentration of capabilities with the ability to put the ball in to the ring.

Pendahuluan

Bola basket adalah salah satu olahraga yang terkenal/populer di dunia. Penggemarnya dari segala usia merasakan permainan bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, dribel, dan *rebound*, serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 9 orang pemain yang membawa bola tidak dibawa lari dan pihak lawan berusaha merebut bola tersebut. Permainan pada waktu itu sangat digemari warga masyarakat Amerika Serikat sehingga jumlah pemain diubah menjadi 7 orang selanjutnya diubah lagi menjadi 5 orang tiap regu. Dalam permainan basket terdapat banyak teknik bola basket salah satunya adalah teknik menembak dan dalam bola basket juga dipengaruhi 2 faktor yaitu internal dan eksternal.

Faktor tersebut antara lain adalah faktor internal, yang merupakan faktor yang datangnya dari atlet atau pemain itu sendiri, antara lain: keadaan fisik pemain, bentuk dan postur tubuh, tingkat kesegaran jasmani dan kekuatan otot dan faktor eksternal, yang merupakan faktor yang datangnya dari luar atlet, yaitu : 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 (Faruq, 2009).

Salah satu cara pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi enam, yaitu teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik tembakan *lay up*, dan merayah (Imam Sodikun, 1992).

Salah satunya teknik menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* akan mengantarkan memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Wissel, 2000).

Imam Sodikun (1992) mengemukakan bahwa menembak merupakan sasaran akhir se-

tiap pemain dalam bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh suatu keberhasilan dalam menembak. Penembak yang hebat sering disebut *pure-shooter* karena kehalusannya, tembakan yang meluncur bebas tanpa menyentuh ring. Beberapa pemain beranggapan *pure-shooter* adalah anugerah alam, bakat sejak lahir. Ini adalah konsep yang salah, penembak yang handal itu hasil latihan bukan dari lahir (Wissel, 2000).

Permainan dan olahraga bola basket untuk memperoleh kemenangan ditentukan dengan cara seberapa banyak bola dimasukkan ke ring bola basket. Semakin banyak bola dimasukkan ke ring bola basket maka semakin besar suatu tim memperoleh kemenangan (Faruq, 2009).

Secara umum permainan bola basket mempunyai unsur-unsur yang harus dikuasai selain teknik *shooting*, yang harus dikuasai dan diperhatikan dalam permainan bola basket, yaitu: melempar dan menangkap bola (*passing*), teknik menembak (*shooting*), menggiring bola (*dribble*), teknik olah kaki (*foot work*), memeros/ berputar (*pivot*), teknik gerak tipu (*fakes and feints*), dan merayah bola (*rebounding*).

Salah satu teknik dalam permainan bola basket adalah melakukan tembakan ke ring (*shooting*) membutuhkan akurasi dari setiap *shooting* yang dilakukan. Kemampuan memasukkan bola ke dalam ring yang disebut *shooting* secara garis besar dipengaruhi beberapa aspek yaitu aspek fisik dan mental. ada 2 aspek mental yang mempengaruhi *shooting* kecuali kepercayaan diri (*confidence*) adalah konsentrasi, yaitu kemampuan menjaga fokus dalam permainan. Melalui latihan yang serius, *shooter* yang baik akan meningkatkan kemampuan konsentrasi mereka. dan tentu saja *shooter* yang baik harus mampu tampil relaks, dan menciptakan suasana relaks walaupun dalam pertandingan yang keras.

Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan (Monty P. Satiadarma, 2000). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain.

Weinberg dan Gould dalam buku Monty P. Satiadarma (2000) memberikan batasan tentang konsentrasi sebagai kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugas-tugasnya, dan mempertahankan fokus perhatian tersebut.

Gambaran di atas dapat kiranya diperoleh

gambaran tentang konsentrasi yaitu menyangkut aktivitas pemusatan perhatian, ada obyek yang diperhatikan, memiliki jangka waktu tertentu, dan berpeluang mempengaruhi proses dan hasil perilaku.

Weinberg dan Gould dalam buku Monty P. Satiadarma (2000) juga mengemukakan bahwa aspek penting dalam obyek perhatian adalah obyek tersebut merupakan isyarat yang sesuai untuk diperhatikan (*relevant environmental cues*).

Pada dasarnya permainan bola basket saat melakukan *shooting* atau memasukkan bola ke dalam ring membutuhkan konsentrasi dan konsentrasi ternyata mempunyai pengaruh besar pada saat melakukan *shooting*.

Berdasarkan teori di atas permainan bola basket, ternyata konsentrasi pemain merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan memasukkan bola ke ring basket, hal ini disebabkan kemampuan konsentrasi sangat mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam memberikan tembakan ke dalam ring basket.

Metode

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2006). Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik mengambil seluruh populasi (*total sampling*) yaitu mengambil seluruh populasi penelitian yang diambil di Klub Sahabat Semarang puteri di bawah 15 tahun sebagai sampel penelitian yaitu 22 orang. Variabel Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besarnya hubungan variabel yaitu kemampuan konsentrasi terhadap kemampuan memasukkan bola. Variabel ini terbagi menjadi dua macam yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah survai dengan teknik tes. Metode tes dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data tentang kemampuan konsentrasi dan kemampuan memasukkan bola ke dalam ring dalam permainan bola basket pada pemain puteri di bawah 15 tahun Klub Sahabat Semarang. Untuk data kemampuan konsentrasi diperoleh dari tes *Army Alpha*, sedangkan data kemampuan memasukkan bola ke dalam ring diperoleh dari menembakkan bola 5 kali ke dalam ring.

Hasil dan Pembahasan

Menembak atau *shooting* dalam permainan bola basket adalah satu teknik memasukkan bola ke ring lawan. Dalam bola basket teknik ini sangat penting untuk mencetak angka dan menentu-

kan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ring basket. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan tembakan, oleh karena itu unsur tembakan ini merupakan teknik yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan.

Prestasi atau kemampuan yang optimal khususnya dalam memasukkan bola ke dalam ring basket dapat dicapai dengan memperhatikan aspek-aspek penentu prestasi itu sendiri. Aspek-aspek tersebut diantaranya aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan, dan aspek penunjang. Konsentrasi merupakan salah satu bagian dari aspek psikologis dalam olahraga yang turut menentukan keberhasilan pemain dalam melakukan tembakan ke dalam ring basket, sebab dengan penguasaan teknik tembakan yang baik didukung dengan tingkat konsentrasi saat melakukan tembakan yang tinggi akan menghasilkan tembakan yang semakin akurat.

Hal tersebut dapat dibuktikan melalui penelitian ini, di mana diperoleh temuan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara kemampuan melakukan tembakan ke dalam ring dengan kemampuan konsentrasi dalam permainan bola basket yaitu sebesar 0,416 atau 41,6%². Adapun derajat hubungan dari kemampuan melakukan tembakan ke dalam ring dengan kemampuan konsentrasi dalam permainan bola basket tersebut sebesar 0,645 yang berada pada indeks korelasi 0,6 – 0,8 yang termasuk kategori cukup tinggi.

Adanya hubungan antara kemampuan dengan kemampuan konsentrasi melakukan tembakan ke dalam ring dalam permainan bola basket dikarenakan dengan tingkat konsentrasi yang tinggi seorang pemain akan dapat memusatkan segala perhatian dan kemampuannya untuk mengarahkan bola ke dalam sasaran yang akan dituju yang pada akhirnya akan berdampak pada tingkat akurasi dalam melakukan tembakan tersebut. Kenyataan tersebut didukung pendapat Schmid dan Peper (1993) dalam buku Monty P. Satiadarma, bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerjanya. Selain itu dalam buku Monty P. Satiadarma, Weinberg dan Gould (1995) juga menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugas-tugasnya akan memberikan hasil yang optimal terhadap tugas-tugasnya tersebut.

Komponen utama konsentrasi adalah me-

musatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan. Oleh karena itu pemain dalam usaha memasukkan bola ke dalam ring hendaknya dapat berkonsentrasi secara penuh terhadap bidang sasaran yang dituju dengan mengesampingkan berbagai stimulus baik yang bersumber dari dalam diri pemain seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya maupun bersumber dari luar diri pemain seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain.

Secara strategis, konsep pembinaan konsentrasi dalam usaha peningkatan prestasi bola basket khususnya kemampuan memasukkan bola ke dalam ring perlu dilakukan secara terstruktur agar nantinya pemain tetap memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi saat menjalani pertandingan yang penuh dengan tekanan. Sebab tidak jarang sebuah tim yang kuat akan mengalami kekalahan yang telak akibat pudarnya konsentrasi dari pemain yang tidak dapat menahan segala tekanan psikologis saat bermain. Menurut Schmid dan Peper (1993) dalam buku Monty P. Satiadarma, program untuk meningkatkan konsentrasi dapat dilakukan dengan mengatasi gangguan (*distraction*) baik yang bersumber di luar diri (eksternal) maupun dari dalam diri (internal). Program yang

dilakukan bertujuan agar atlet dapat mereduksi sebanyak mungkin gangguan tersebut dengan cara mengabaikan faktor-faktor yang tidak sesuai (*irrelevant*), dengan cara antara lain memusatkan perhatian pada faktor-faktor yang langsung berhubungan dengan tugas yang harus mereka lakukan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang cukup tinggi dan signifikan antara kemampuan konsentrasi terhadap kemampuan memasukkan bola ke dalam ring dalam permainan bola basket pada Klub Sahabat Semarang di bawah 15 tahun.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta
- Faruq, Muhammad Muhyi. 2009. *Meningkatkan kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Dekdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi
- Monty P. Satiadarma. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada