

Pengaruh Latihan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas (*Free Throw*) Bolabasket

Violint Keysha Pratami^{1*}, Muhammad Fakhrur Rozi², Ronni Yenes³, Eri Barlian⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Padang

E-mail Korespondensi: violintkeysha739@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini, berawal dari kenyataan, bahwasannya pemain putri klub pecinta basket kota sungai penuh pada pertandingan sering gagal dalam melakukan tembakan *free throw*. Penelitian kali ini, bertujuan melihat pengaruh latihan konsentrasi terhadap pada kemampuan tembakan bebas (*free throw*). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Populasi dalam penelitian terdiri dari 34 atlet putri yang tergabung dalam klub pecinta basket Kota Sungai Penuh. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu. Berdasarkan teknik tersebut, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 14 orang atlet putri. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes kemampuan *free throw*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji normalitas Liliefors dan uji-t, dengan tingkat signifikansi sebesar $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini adalah Ada pengaruh latihan konsentrasi, terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) atlet putri klub pecinta basket Kota Sungai Penuh, diperoleh harga $t_{hitung} (4,58) > t_{tabel} (1,943)$. Ada Pengaruh latihan tidak diberikan latihan konsentrasi terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) atlet putri klub pecinta basket Kota Sungai Penuh, diperoleh harga $t_{hitung} (2,50) > t_{tabel} (1,943)$. Ada perbedaan antara latihan konsentrasi dan latihan tidak diberikan latihan konsentrasi terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*). Latihan konsentrasi meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan tidak diberikan latihan konsentrasi terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) atlet putri klub pecinta basket Kota Sungai Penuh, diperoleh harga $t_{hitung} (2,13) > t_{tabel} (1,943)$.

Kata Kunci : Latihan Konsentrasi; Tembakan Bebas (*Free Throw*)

The Effect of Concentration Training on Basketball Free Throw Ability

ABSTRACT

This study began with the fact that female players of the Sungai Penuh City Basketball Club often failed to make free throw shots in matches. This study aims to see the effect of concentration training on free throw abilities. This type of research is a quasi-experimental study. The population in this study were 34 female athletes of the Sungai Penuh City Basketball Club. The sample in this study was taken using a purposive sampling technique with certain considerations. Thus, the number of samples in this study was 14 female athletes. The research instrument used a free throw test. The statistical data analysis technique used the Liliefors normality test and the t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study are There is an effect of concentration training on the free throw abilities of female athletes of the Sungai Penuh City Basketball Club, obtained t count (4.58) > t table (1.943). There is an effect of training not being given concentration training on the free throw abilities of female athletes of the Sungai Penuh City Basketball Club, obtained t count (2.50) > t table (1.943). There is a difference between concentration training and training without concentration training on free

throw ability. Concentration training has a greater effect on the free throw ability of female athletes from the Sungai Penuh City basketball club, with a calculated t value of $(2.13) > t \text{ table } (1.943)$.

Keyword : Concentration Training; Free Throw

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hak fundamental bagi setiap individu, termasuk masyarakat Indonesia, yang wajib dipenuhi oleh pemerintah sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan mewujudkan tujuan pendidikan nasional (Mustafa, 2022). Pada hakikatnya, pendidikan adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar untuk mengembangkan potensi peserta didik dengan cara memberikan dorongan serta menyediakan fasilitas yang mendukung aktivitas belajar. Secara umum, pendidikan bertujuan membekali siswa agar siap berperan aktif di masa depan (Rozi et al., 2023).

Pada dasarnya, olahraga adalah aktivitas fisik yang memiliki unsur permainan serta mengandung unsur perjuangan, baik melawan diri sendiri, menghadapi orang lain, maupun berhadapan dengan tantangan dari alam. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat telah memicu perubahan signifikan di berbagai aspek kehidupan manusia, sehingga memunculkan era globalisasi dan persaingan pasar bebas. (Setiawan & Soniawan, 2021). “Untuk mencapai prestasi yang maksimal, selain melalui proses pembinaan atlet yang terarah dan berkelanjutan, pencapaian optimal seorang atlet juga ditentukan oleh faktor kondisi fisik, penguasaan teknik, penerapan taktik, serta kesiapan mental.” (Maulana & Deswandi, 2019). Olahraga menjadi salah satu bidang yang mengalami kemajuan pesat dan telah menyentuh berbagai lapisan masyarakat, baik di Indonesia maupun di berbagai negara di dunia, tanpa memandang perbedaan agama, usia, kebangsaan, maupun pandangan politik. (Barlian, 2020).

Menurut kosasih di dalam jurnal (A. Putri & Mariati, 2020). Disebutkan bahwa bola basket adalah olahraga yang menuntut kecepatan gerak, baik dari kaki maupun tangan, serta kesigapan tubuh secara keseluruhan yang dilakukan dengan timing yang tepat. Dalam proses latihan, seorang pemain harus menerapkan prinsip gerakan yang benar, cepat, dan dilaksanakan pada momen yang sesuai. Menurut (Fernando, A, 2020) Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang tergolong dalam kategori permainan bola besar, dimainkan secara beregu dengan menggunakan tangan. Bola digerakkan dengan cara dipantulkan ke lantai, baik dalam posisi diam maupun saat bergerak. Bola tersebut dapat dioper kepada rekan satu tim dengan tujuan utama mencetak poin sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan. Permainan ini

dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, baik pada kategori putra maupun putri. Sehubungan dengan hal tersebut, menurut (Oktavianus et al., 2018) Bola basket merupakan jenis olahraga bola besar yang dimainkan dengan tangan, di mana bola dipantulkan ke lantai, baik saat pemain berada dalam posisi diam maupun saat bergerak, dengan tujuan utama mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Permainan bola basket memungkinkan bola dipantulkan baik dalam kondisi statis maupun dinamis, dengan sasaran akhir memasukkan bola ke ring tim lawan (Ramos et al., 2020). Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang menuntut aktivitas fisik tinggi, di mana seluruh gerakan dalam permainan ini tidak dapat dilakukan dengan posisi diam. Setiap pemain harus melakukan berbagai gerakan dinamis seperti berlari, berjalan, melompat, dan gerakan-gerakan aktif lainnya selama pertandingan berlangsung. (A. E. Putri et al., 2020).

Permainan bola basket menuntut adanya kerja sama tim yang solid serta keterampilan individu yang mumpuni. Di dalamnya terdapat berbagai unsur penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain, seperti kekuatan, kecepatan, akurasi, daya tahan, ledakan tenaga (power), keseimbangan, dan lain sebagainya (Sitepu, 2018). Bola basket merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain, baik putra maupun putri. Pada dasarnya, inti dari permainan bola basket terletak pada kemampuan *passing*, *shooting*, dan *dribbling*, karena ketiga unsur tersebut menjadi faktor utama dalam mencapai prestasi optimal di olahraga ini (Sitepu, 2018).

Perkembangan olahraga bola basket saat ini menunjukkan kemajuan yang sangat pesat. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya klub-klub basket yang bermunculan serta maraknya kegiatan ekstrakurikuler bola basket di berbagai sekolah. Saat ini, berbagai kompetisi bola basket sudah rutin diselenggarakan, baik di tingkat antar sekolah, kelompok usia, nasional, hingga internasional. Bola basket juga menjadi bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di sekolah, yang turut menjadi salah satu faktor penting dalam memperkenalkan olahraga ini kepada para siswa. Keberadaan ekstrakurikuler bola basket di sekolah-sekolah turut berperan dalam menarik minat pelajar yang memiliki ketertarikan terhadap olahraga tersebut. (Suwondo, 2015).

Seorang atlet, khususnya dalam olahraga bola basket, idealnya memiliki proporsi tubuh yang seimbang dengan postur tubuh yang tinggi. Permainan bola basket seringkali dikaitkan dengan pemain yang memiliki tinggi badan serta panjang tungkai yang mendukung. Keunggulan fisik seperti postur tubuh yang tinggi dan tungkai yang panjang memberikan keuntungan tersendiri, terutama dalam hal jangkauan untuk meraih ring dan mencetak poin selama pertandingan. Adapun keterampilan dasar yang menjadi syarat mutlak bagi keberhasilan permainan bola basket meliputi passing, dribbling, dan shooting. Apabila ketiga teknik dasar ini dikuasai dengan baik, maka jalannya permainan bola basket akan berlangsung lebih efektif dan terarah. (Arina & Gigih, 2019).

Permainan bola basket sangat mengandalkan kebugaran fisik yang prima agar pemain mampu tampil optimal di lapangan, disertai dengan tingkat konsentrasi yang tinggi. Kondisi fisik menjadi salah satu faktor utama yang memegang peranan penting dalam upaya meningkatkan prestasi di dunia olahraga. Dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan fondasi dan titik awal bagi perkembangan prestasi atlet. Giriwijoyo dalam jurnal .(Sulasmono, 2016) menyatakan bahwa “Seorang atlet wajib memiliki kondisi fisik yang baik, karena hal tersebut menjadi syarat mutlak yang tidak bisa diabaikan dan sangat berpengaruh dalam mencapai prestasi maksimal. Selain itu, kebugaran fisik yang baik menjadi faktor penentu kesuksesan di berbagai cabang olahraga.” Komponen yang termasuk dalam kondisi fisik di antaranya adalah kekuatan, power (daya ledak), daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi.

Dalam permainan bola basket, terdapat beberapa gerakan dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain, yaitu *shooting* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribbling* (menggiring bola). Mengingat karakteristik pemain bola basket di Indonesia yang umumnya memiliki postur tubuh relatif lebih pendek, keterampilan shooting menjadi aspek yang paling vital untuk dikuasai. *Shooting* atau menembak adalah segala upaya yang dilakukan pemain untuk memasukkan bola ke dalam ring basket guna memperoleh poin, sesuai dengan tujuan utama dari permainan bola basket. Keterampilan ini menjadi faktor kunci dalam meraih kemenangan. Teknik *shooting* sendiri memiliki berbagai variasi, di antaranya adalah *jump shot*, *lay up*, *set shot*, *hook shot*, serta berbagai gerakan lainnya yang bertujuan mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam ring.

Mengingat betapa krusialnya kemampuan *shooting* dalam bola basket, maka peneliti memutuskan untuk mengkaji lebih mendalam tentang teknik ini, dengan fokus khusus pada tembakan bebas (*free throw*).

Berdasarkan pengalaman dalam melatih serta hasil observasi di lapangan melalui pengamatan sejumlah pertandingan bola basket, masih banyak ditemukan kecenderungan atlet yang melakukan tembakan *free throw* dengan terburu-buru dan kurang tenang. Hal ini terjadi karena adanya tekanan waktu yang diberikan oleh pelatih saat latihan. Kondisi tersebut menyebabkan konsentrasi atlet terganggu, sehingga sering kali gagal mencetak poin melalui *free throw* akibat menurunnya kondisi mental. Penurunan kondisi mental ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain: (1) tekanan dari pelatih dan rekan setim saat sesi latihan, (2) tekanan dari lawan, penonton, rekan setim, serta batasan waktu pertandingan saat bertanding, dan (3) tekanan dari rekan yang menonton serta batasan waktu saat melakukan tes kemampuan *free throw*. Perbedaan keberhasilan *free throw* antara latihan, pertandingan, dan tes perkembangan menunjukkan bahwa kondisi mental atlet belum stabil, yang pada akhirnya mempengaruhi tingkat konsentrasi dan keberhasilan saat melakukan *free throw*.

Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan mental melalui latihan mental yang dilakukan secara bersamaan dengan latihan teknik dan fisik. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan konsentrasi dan tingkat keberhasilan dalam melaksanakan *free throw* secara optimal.

Klub olahraga di kota sungai penuh yang banyak diminati yaitu olahraga bola basket salah satunya yaitu Klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh yang di dirikan sejak tahun 2020 di kota sungai penuh. Klub ini selalu membuat event pertandingan setiap tahun agar perkembangan bola basket kota sungai penuh dapat berkembang dengan menghasilkan atlet-atlet yang berbakat Klub ini juga bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat untuk orang-orang yang menggemari bola basket. Para pendiri klub ini juga ikut mengatur atlet-atlet untuk mengikuti pertandingan basket di tingkat POPDA, KEJURPROV, PORPROV, PORWIL, DBL, dan di tingkat kejuaraan nasional lainnya, sehingga ini memotivasi orang-orang yang bergabung di klub ini untuk mencapai kejuaraan tersebut baik bagi pemula maupun yang telah terlatih. Beberapa prestasi dan track record atlet basket Kota Sungai Penuh, juara 2 5x5 putri di kejuaraan PORPROV 2018 se Provinsi Jambi, juara 1 3x3 putri di event PORPROV 2023 yang di adakan di

Kota Jambi se Provinsi Jambi, juara 2 5x5 putri di kejuaraan PORPROV 2023 se Provinsi Jambi dan masih banyak juara di event-event lainnya.

Berdasarkan observasi, peneliti melihat pada saat pertandingan basket pemain putri klub pecinta basket kota sungai penuh pada pertandingan sering gagal dalam melakukan tembakan *free throw* dapat dilihat bahwa *shooting free throw* atlet sangat rendah dan melakukan dengan tergesa-gesa mengakibatkan atlet masih mengalami kesulitan untuk tetap tenang dan fokus saat melakukan tembakan, khususnya saat melakukan shooting free throw, sehingga sering kali tembakan tidak tepat sasaran bahkan meleset jauh dari ring. Hal ini menunjukkan bahwa atlet belum mampu memusatkan perhatian sepenuhnya pada tujuan memasukkan bola ke dalam ring, melainkan hanya sekadar melakukan gerakan menembak tanpa mengikuti tahapan pelaksanaan yang benar, seperti mengatur posisi menembak dengan tepat serta mengatur pernapasan untuk menenangkan diri agar fokus saat melakukan tembakan.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri dari klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh yang berjumlah 34 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Dengan metode tersebut, sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 orang atlet putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes free throw. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas menggunakan metode Liliefors dan uji-t dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

HASIL

Pengaruh latihan konsentrasi terhadap kemampuan melakukan tembakan bebas (*free throw*) pada kelompok eksperimen dapat terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan. Pada hasil *pre-test*, skor terendah yang dicapai peserta adalah 3, sedangkan skor tertinggi adalah 9, dengan rata-rata sebesar 5,86 dan standar deviasi 2,19. Setelah diberikan perlakuan latihan konsentrasi, hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan, di mana nilai terendah menjadi 5, nilai tertinggi mencapai 11, rata-rata meningkat menjadi 7,71, dan standar deviasi sedikit menurun menjadi 2,14. Rincian lengkap distribusi frekuensi data hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan tembakan bebas dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan Tembakan Bebas (*Free Throw*) Kelompok Eksperimen

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
15	0	0	0	0	Baik Sekali
11 – 14	0	1	0	14,29	Baik
7 – 10	3	4	42,86	57,14	Sedang
4 – 6	3	2	42,86	28,57	Kurang
1 – 3	1	0	14,29	0	Kurang Sekali
Jumlah	7	7	100	100	

Berdasarkan data pada tabel di atas, hasil analisis pre-test kemampuan tembakan bebas (*free throw*) setelah diberikan latihan konsentrasi pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa pada kelas interval 7–10 terdapat 3 orang (42,86%) yang masuk dalam kategori sedang, kelas interval 4–6 sebanyak 3 orang (42,86%) dengan kategori kurang, dan kelas interval 1–3 sebanyak 1 orang (14,29%) termasuk dalam kategori kurang sekali. Sementara itu, hasil analisis post-test menunjukkan peningkatan, di mana pada kelas interval 11–14 terdapat 4 orang (57,14%) dengan kategori sedang, kelas interval 7–10 sebanyak 3 orang (30,00%) dengan kategori baik, dan kelas interval 4–6 sebanyak 2 orang (28,57%) yang berada pada kategori kurang.

Adapun pada kelompok kontrol, pengaruh latihan konsentrasi terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) dapat dilihat dari hasil pre-test yang memperoleh nilai terendah sebesar 2 dan nilai tertinggi 9, dengan rata-rata 5,71 dan standar deviasi 2,43. Sedangkan pada hasil post-test, nilai terendah meningkat menjadi 3 dan nilai tertinggi tetap pada angka 9, dengan rata-rata 6,43 dan standar deviasi menurun menjadi 2,30. Rincian lengkap distribusi frekuensi pre-test dan post-test pada kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kemampuan Tembakan Bebas (*Free Throw*) Kelompok Kontrol

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
15	0	0	0	0	Baik Sekali
11 – 14	0	0	0	0	Baik
7 – 10	3	4	42,86	57,14	Sedang
4 – 6	3	2	42,85	28,57	Kurang
1 – 3	1	1	14,29	14,29	Kurang Sekali
Jumlah	7	7	100	100	

Merujuk pada tabel di atas, hasil analisis data pre-test mengenai latihan konsentrasi terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) menunjukkan bahwa

pada kelas interval 7-10 terdapat sebanyak 3 orang (42,86%) yang berada dalam kategori sedang. Kemudian, pada kelas interval 4-6 juga terdapat 3 orang (42,86%) yang masuk dalam kategori kurang, sementara pada kelas interval 1-3 hanya terdapat 1 orang (14,29%) yang dikategorikan kurang sekali.

Adapun hasil analisis data post-test setelah diberikan latihan konsentrasi menunjukkan adanya pergeseran, di mana pada kelas interval 7-10 jumlah peserta meningkat menjadi 4 orang (57,14%) yang berada pada kategori sedang. Sementara itu, pada kelas interval 4-6 terdapat 2 orang (28,57%) dalam kategori kurang, dan pada kelas interval 1-3 tersisa 1 orang (14,29%) yang masih masuk dalam kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang menampilkan beragam keterampilan unggulan dari setiap pemainnya dalam upaya mencapai kemenangan di setiap pertandingan (Ramadhan et al., 2023). Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang kian populer dan diminati oleh berbagai kalangan, khususnya di lingkungan pelajar dan mahasiswa. Kepopuleran ini tidak terlepas dari sifat permainan bola basket yang dapat dimainkan secara berkelompok oleh masyarakat dari beragam latar belakang. (Yenes, 2018). Bola basket termasuk jenis olahraga intermiten yang dimainkan dengan intensitas tinggi (Cengizel et al., 2022; Liveris et al., 2021). Bola basket merupakan olahraga intermiten yang dimainkan dengan intensitas tinggi, di mana permainan ini melibatkan serangkaian aktivitas fisik yang menuntut tenaga besar dan dapat memicu kelelahan, baik secara akut maupun akumulatif. Gerakan-gerakan eksplosif seperti sprint, lompatan, perubahan arah secara tiba-tiba, serta pergerakan cepat dalam ruang sempit menjadi ciri khas dalam permainan ini. Kombinasi aktivitas tersebut menuntut pemain memiliki daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kemampuan pemulihan yang baik agar tetap dapat tampil optimal sepanjang pertandingan. (Li et al., 2021; Rupcic, 2015).

Hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa selama pertandingan bola basket dengan durasi 40 menit, seorang pemain dapat menempuh jarak antara 4.500 hingga 6.000 meter. (Scanlan et al., 2011). Selain menuntut pemain untuk menghadapi tekanan fisik yang tinggi dan melakukan gerakan-gerakan intens, bola basket juga memerlukan tingkat ketepatan yang sangat tinggi dalam setiap aksi permainannya. (Erčulj & Štrumbelj, 2015). Menurut (Lima et al., 2020). Melatih keterampilan bola

basket sejak usia dini memberikan manfaat positif bagi perkembangan fisiologis anak, sekaligus menumbuhkan rasa senang, motivasi untuk berlatih, hingga mendorong pencapaian prestasi dan kesiapan berkompetisi dalam olahraga bola basket. (DiFiori et al., 2018) menyatakan bahwa bola basket merupakan olahraga dengan tingkat partisipasi yang tinggi di kalangan anak-anak, baik laki-laki maupun perempuan, mencakup aktivitas rekreasi hingga kompetisi yang terselenggara secara resmi.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penurunan kualitas permainan bola basket di antaranya adalah penurunan performa individu pemain, pengaruh timbal balik antar pemain saat bermain, serta kurangnya penguasaan keterampilan dasar ofensif seperti *dribbling* dan *passing*. (Vencúrik et al., 2021). permainan bola basket tergolong olahraga yang menantang, terutama dalam aspek kerjasama tim dan penguasaan keterampilan individu. Seorang pemain bola basket dituntut untuk menguasai berbagai teknik dasar seperti menggiring bola (*dribbling*), melakukan operan (*passing*), menembak ke arah ring (*shooting*), melompat, serta menjaga pertahanan agar mampu bersaing di lapangan. (Mohaimin & Kishore, 2014).

Free throw shooting adalah salah satu teknik fundamental dalam bola basket yang memiliki peran penting dalam menentukan kemenangan tim, karena setiap tembakan yang berhasil masuk ke dalam ring akan menambah perolehan poin. Peningkatan kemampuan free throw dapat dicapai melalui program latihan yang menggunakan metode BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*), dengan penekanan pada penerapan teknik yang benar mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan tembakan, hingga gerakan lanjutan setelah bola dilepaskan. (Aryan, 2018). Menurut Kosasih dalam (Bayu, 2019) BEEF merupakan sebuah konsep dalam teknik *shooting* yang dirancang untuk membantu atlet menguasai gerakan tembakan secara tepat dan benar, sehingga proses menembak menjadi lebih efisien dan efektif.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis, diperoleh nilai thitung sebesar 4,56 yang lebih besar dibandingkan dengan ttabel sebesar 1,943 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan jumlah sampel sebanyak 7 orang. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, latihan konsentrasi memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas (*free throw*) pada atlet putri klub bola basket Kota Sungai Penuh.

Tembakan *free throw* dalam permainan bola basket memiliki peran yang sangat krusial, karena keberhasilan dalam memaksimalkannya dapat menjadi penentu kemenangan tim. Keunggulan dari penguasaan *free throw* sering kali memberikan keuntungan, baik dalam mempertahankan keunggulan skor maupun mengejar ketertinggalan angka. Oleh karena itu, tembakan *free throw* dianggap sebagai elemen vital dalam bola basket, terutama ketika selisih poin antara kedua tim hanya terputus tipis. Bahkan, pada beberapa pertandingan, tembakan *free throw* di akhir laga sering menjadi faktor penentu kemenangan. Untuk dapat mengeksekusi *free throw* dengan optimal, seorang pemain perlu memperhatikan faktor teknik, konsentrasi, dan kondisi mental. Terlebih dalam situasi kompetitif, seringkali performa *free throw* menurun akibat terganggunya kondisi mental, yang secara langsung mempengaruhi fokus pemain saat melakukan eksekusi tembakan.

Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Oliver (2007) yang menyebutkan bahwa setiap kali seorang pemain melakukan tembakan bebas (*free throw*), keberhasilan biasanya diawali dengan persiapan pra-tembakan berupa konsentrasi. Konsentrasi sangat membantu dalam mengkoordinasikan kesiapan fisik dan mental sehingga pelaksanaan *free throw* menjadi lebih lancar dan tepat. Sementara itu, Priyanto (2012) menegaskan bahwa keberhasilan dalam melakukan *free throw* membutuhkan keterampilan, kebiasaan, fokus, serta keyakinan diri.

Konsentrasi sendiri merupakan aktivitas mental yang bisa dilatih dan ditingkatkan. Latihan konsentrasi tidak hanya terbatas pada fokus terhadap objek yang tampak, namun juga dapat diarahkan pada suara, gerakan, atau rangsangan lainnya (Jannah, 2020). Kemampuan untuk berkonsentrasi dengan baik tidak bisa diperoleh secara instan, melainkan memerlukan proses latihan yang terus-menerus dalam jangka waktu yang cukup lama.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis, diperoleh nilai *t* hitung sebesar 2,50 yang lebih besar dari nilai *t* tabel 1,943 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan jumlah sampel sebanyak 7 orang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa latihan konsentrasi yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas (*free throw*) pada atlet putri klub bola basket Kota Sungai Penuh.

Berdasarkan hasil observasi selama proses pelatihan, diketahui bahwa pada kelompok yang mendapatkan latihan konsentrasi, para atlet dituntut untuk meningkatkan fokus, ketelitian, dan arah perhatian mereka agar mampu melaksanakan tembakan bebas (*free throw*) dengan lebih baik dan terkontrol. Sebaliknya, pada kelompok yang tidak diberikan latihan konsentrasi, para atlet tidak memperoleh stimulus khusus untuk melatih fokus dan konsentrasi mereka. Hal ini menyebabkan kemampuan melakukan *free throw* pada kelompok tersebut tidak berkembang secara optimal.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar 2,13 lebih besar daripada ttabel 1,943 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan jumlah sampel sebanyak 7 orang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok yang diberikan latihan konsentrasi dengan kelompok yang tidak diberikan latihan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas (*free throw*) atlet putri Klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh.

Sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, kedua kelompok menunjukkan adanya pengaruh terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas (*free throw*). Namun, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara metode latihan yang menggunakan latihan konsentrasi dengan yang tidak. Berdasarkan persentase peningkatan, kelompok yang mendapatkan latihan konsentrasi menunjukkan peningkatan sebesar 51,22%, yang jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok tanpa latihan konsentrasi yang hanya mengalami peningkatan sebesar 12,50%. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan latihan konsentrasi mampu memberikan kontribusi yang lebih besar dalam meningkatkan akurasi dan konsistensi tembakan bebas (*free throw*) dibandingkan dengan latihan yang tidak disertai dengan penguatan aspek konsentrasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, latihan konsentrasi terbukti efektif meningkatkan kemampuan tembakan bebas (*free throw*) bagi atlet putri Klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh. Pemberian latihan konsentrasi memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan performa atlet, yang tercermin dari peningkatan hasil yang lebih besar dan konsisten dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan konsentrasi mampu menghasilkan

perbaikan yang nyata terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) atlet, sekaligus menegaskan pentingnya pemilihan teknik latihan yang tepat dan efektif dalam upaya peningkatan performa tembakan bebas (*free throw*).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap data yang telah dikumpulkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas (*free throw*). Latihan konsentrasi terbukti mampu memberikan dampak positif terhadap performa atlet, sehingga latihan ini efektif digunakan untuk meningkatkan keberhasilan tembakan bebas pada atlet putri Klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh. Ada pengaruh konsentrasi terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) atlet putri klub pecinta basket Kota Sungai Penuh, diperoleh harga $t_{hitung} (4,58) > t_{tabel} (1,943)$. Ada Pengaruh latihan tidak diberikan latihan konsentrasi terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) atlet putri klub pecinta basket Kota Sungai Penuh, diperoleh harga $t_{hitung} (2,50) > t_{tabel} (1,943)$. Ada perbedaan antara latihan konsentrasi dan latihan tidak diberikan latihan konsentrasi terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*). Latihan konsentrasi meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan tidak diberikan latihan konsentrasi terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) atlet putri klub pecinta basket Kota Sungai Penuh, diperoleh harga $t_{hitung} (2,13) > t_{tabel} (1,943)$.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, penulis mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi solusi dalam upaya meningkatkan kemampuan tembakan bebas (*free throw*). Pertama, bagi para pelatih, setelah mengetahui adanya pengaruh latihan konsentrasi terhadap kemampuan *free throw*, diharapkan mampu menyusun program latihan yang lebih efektif serta mampu mengembangkan metode pelatihan agar materi dapat diterima dengan baik oleh atlet. Latihan konsentrasi juga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan metode dalam merancang program latihan. Kedua, bagi atlet yang kemampuan *free throw*-nya masih belum optimal, disarankan untuk terus berlatih menggunakan latihan konsentrasi sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Arina, F., & Gigih, S. (2019). Analisis Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Bolabasket Ku-16 Reborn Team Di Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 6(00), 000–000. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan->

- Aryan. (2018). Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Padang*, 11(1), 1–5.
- Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79.
- Bayu, I. M. A. (2019). Metode Latihan BEEF Dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52–62.
- Cengizel, C. O., Oz, E., & Cengizel, E. (2022). Short-term Plyometric and Jump Rope Training Effect on Body Profile and Athletic Performance in Adolescent Basketball Players. *International Journal of Sport Studies for Health*, 5(2), 32–41. <https://doi.org/10.61838/kman.intjssh.5.2.5>
- DiFiori, J. P., Güllich, A., Brenner, J. S., Côté, J., Hainline, B., Ryan, E., & Malina, R. M. (2018). The NBA and Youth Basketball: Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience. *Sports Medicine*, 48(9), 2053–2065. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0950-0>
- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. *PLoS ONE*, 10(6), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128885>
- Fernando, A. J. P. (2020). Pengaruh Latihan Dengan Metode Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket Adam. *Patriot*, 2(Pengaruh Latihan Dengan Metode Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Three Pointshootbolabasket), 1–14.
- Li, F., Rupčić, T., & Knjaz, D. (2021). The effect of fatigue on kinematics and kinetics of basketball dribbling with changes of direction. *Kinesiology*, 53(2), 296–308. <https://doi.org/10.26582/k.53.2.12>
- Lima, A. B., Nascimento, J. V., Leonardi, T. J., Soares, A. L., Paes, R. R., Gonçalves, C. E., & Carvalho, H. M. (2020). Deliberate practice, functional performance and psychological characteristics in young basketball players: A bayesian multilevel analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114078>
- Liveris, N. I., Tsarbou, C., Tsimeas, P. D., Papageorgiou, G., Xergia, S. A., & Tsiokanos, A. (2021). Evaluating the effects of match-induced fatigue on landing ability; the case of the basketball game. *International Journal of Exercise Science*, 14(6), 768–778.
- Maulana, D., & Deswandi. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Arema Kayu Jao Kabupaten Solok. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(8), 1–6.

- Mohaimin, A., & Kishore, Y. (2014). Construction of dribbling control ability test for basketball. ~ 14 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(2), 14–16. www.kheljournal.com
- Mustafa, A. F. (2022). Gambaran pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) selama pandemi covid-19 di sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 213–225. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.25>
- Nur, M. D., & Irawan, F. A. (2020). The Effect of Training Methods and Concentration on The Result of Free Shooting on Extracurricular Woman ' s Basketball in SMA Negeri Mayong. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(3), 246–252.
- Oktaria Novia Kurnia Sari. 2017. Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 2(01), 148–155
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21–29.
- Perbasi. (2017). *Peraturan Permainan Bolabasket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/661>
- Putri, A., & Mariati, S. (2020). Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 15 Padang. *Patriot*, 2, 15–25.
- Ramadhan, R. H., Mardela, R., Yenes, R., & Rozi, M. F. (2023). Koordinasi Mata Tangan Berpengaruh terhadap Kemampuan Jumpshoot Atlet Bolabasket Hand Eye Coordination Affects Basketball Athletes ' Jumpshoot Ability. *Gladiator*, 4(1), 13–23.
- Ramadhansyah, M. N. (2019). *Pengaruh Latihan Imagery Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Free Throw Pada Ukm Bola Basket Universitas Islam Indonesia*.
- Ramos, M., Yenes, R., Donie, & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot, Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Padang*, 2(3), 837–847. [repository.unp.ac.id/15621/1/JURNAL DA RON OK.pdf](https://repository.unp.ac.id/15621/1/JURNAL%20DA%20RONOK.pdf)
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi Siswa Dalam

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 143–153. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11011>

Rupcic. (2015). Impact Of Fatigue On Accuracy And Changes In Certain Kinematic Parameters During Shooting In Basketball. *Hrvat. Športskomed. Vjesn*, 30(0), 15–20. www.94fifty.com

Scanlan, A., Dascombe, B., & Reaburn, P. (2011). A comparison of the activity demands of elite and sub-elite Australian men's basketball competition. *Journal of Sports Sciences*, 29(11), 1153–1160. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.582509>

Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2021). Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(1), 60–69. <https://doi.org/10.24036/jpo248019>

Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129>

Sulasmono, R. (2016). *Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbolassb Tunas Jaya Sidoarjo*. 62–72.

Suwondo. (2015). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Sma Negeri Prambanan Klaten. *Jurnal Tingkat Keterampilan Dasar*, 3–15. <https://doi.org/10.4135/9780857020116.n162>

Vencúrik, T., Nykodým, J., Bokůvka, D., Rupčić, T., Knjaz, D., Dukarić, V., & Struhár, I. (2021). Determinants of dribbling and passing skills in competitive games of women's basketball. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031165>

Yenes. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp. *Jurnal Performa Olahraga, Universitas Negeri Padang*, 3(2), 119.