

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* TERHADAP KEMAMPUAN
TEMBAKAN BEBAS (*FREE THROW*) ATLET PUTRI KLUB
PECINTA BASKET KOTA SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

VIOLINT KEYSHA PRATAMI
NIM. 20087195/2020

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan *Shooting* Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas (*Free Throw*) Atlet Putri Klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh**

Nama : Violint Keysha Pratami

NIM : 20087195

Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan

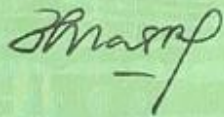
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2025

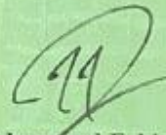
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan

Dosen Pembimbing



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 196311041987031002



Muhammad Fakhrrur Rozi, M.Pd
NIP. 199407122022031011

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Violint Keysha Pratami

NIM : 20087195

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

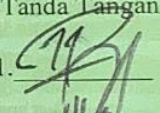
Pengaruh Latihan *Shooting* Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas (*Free Throw*) Atlet Putri Klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh

Padang, November 2025

Tim Penguji

- | | |
|------------|--------------------------------|
| 1. Ketua | : Muhammad Fakhrrur Rozi, M.Pd |
| 2. Anggota | : Dr. Ronni Yenes, M.Pd |
| 3. Anggota | : Prof. Dr. Eri Barlian, MS |

Tanda Tangan

- | | |
|----|---|
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Shooting Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas (*Free Throw*) Atlet Putri Klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh**", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2025
Yang membuat pernyataan



Violint Keysha Pratami
NIM. 20087195

ABSTRAK

Violint Keysha Pratami. 2025. "Pengaruh Latihan *Shooting* Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas (*Free Throw*) Atlet Putri Klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh" Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan Universitas Negeri Padang

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa pemain putri klub pecinta basket kota sungai penuh pada pertandingan sering gagal dalam melakukan tembakan *free throw*. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh latihan *shooting* terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*).

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri klub pecintas basket Kota Sungai Penuh sebanyak 34 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *propusive sampling* yaitu dengan pertimbangan tertentu. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang atlet putri. Instrumen penelitian menggunakan tes *free throw*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah Ada pengaruh latihan *shooting* 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 *shooting* 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 *shooting* dan latihan tidak diberikan latihan *shooting* terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*). Latihan *shooting* 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 *Shooting*; Tembakan Bebas (*Free Throw*)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Konsentrasi terhadap Kemampuan Tembakan Bebas (*Free Throw*) Atlet Putri Klub Pecinta Basket Kota Sungai". Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada Ayah dan Ibu orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan semangat kepadaku, serta abang, kakak dan adik kandungku yang selalu berdo'a dan memberikan semangat selama penulis dalam pendidikan.
2. Kepada Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO Ketua Departemen Kepelatihan
3. Kepada Bapak Muhammad Fakhur Rozi, M.Pd Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada Bapak Dr. Ronni Yenes, M.Pd dan Prof. Dr. Eri Barlian, MS selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, menyediakan tenaga, fikiran

dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasehat dalam menyelesaikan skripsi ini

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Teman-Teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan tahun 2020 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Teruntuk rekan-rekan terdekat saya terima kasih selalu memberikan semangat kepada saya.
8. Dan terima kasih kepada diri saya sendiri karena bisa kuat dan bertahan sampai sejauh ini, karena bisa melewati hal-hal yang melelahkan dan sulit dengan sendiri, dan saya sangat bersyukur selalu dikelilingi orang-orang baik.
9. Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah Subhanallahu Wa Ta'ala.

Akhir kata hanya kepada Allah Subhanallahu Wa Ta'ala tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, November 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
SURAT PERNYATAAN	ivi
ABSTRAK	ivv
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11
B. Penelitian Relevan	24
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	29
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
D. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	31
E. Instrumentasi Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
C. Pengujian Hipotesis.....	39
D. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Populasi Penelitian.....	31
2. <i>Norma Tes</i> Shooting Free throw	33
3. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>) Kelompok Eksperimen.....	35
4. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>) Kelompok Kontrol	37
5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	38
6. Uji Homogenitas.....	39
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	39
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk <i>Balance</i>	18
2. Bentuk <i>Eyes</i>	19
3. Bentuk <i>Elbow</i>	20
4. Bentuk <i>Follow Through</i>	21
5. Kerangka Konseptual	26
6. Desain Penelitian	29
7. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>) Kelompok Eksperimen	36
8. Histogram <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kemampuan Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>) Kelompok Kontrol	38
9. Arahan Oleh Peneliti	73
10. Pemanasan.....	73
11. <i>Pre Tes</i> Kemampuan Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>)	74
12. Latihan <i>Freethrow</i> Dua Tangan.....	74
13. Latihan <i>Freethrow</i> Satu Tangan	75
14. Latihan tanpa <i>Shooting</i>	75
15. <i>Post Tes</i> Kemampuab Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>)	76
16. Alat Penelitian	76
17. Foto Bersama	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	51
2. Data Mentah <i>Pre Tes</i> Kemampuab Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>)	59
3. Rangking Data <i>Pre Tes</i> Kemampuab Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>).....	60
4. Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kontrol Kemampuan Tembakan Bebas (<i>Free Throw</i>) dengan Ordinal Pairing	61
5. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen	63
6. Uji Normalitas Kelompok Kontrol.....	64
7. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	65
8. Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen.....	66
9. Uji Hipotesis Kelompok Kontrol	67
10. Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kontrol	68
11. Tabel Uji Liliefors.....	69
12. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar	70
13. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	71
14. Nilai Persentil untuk Distribusi f	72
15. Dokumentasi Penelitian	73
16. Surat Izin Penelitian	78
17. Surat Balasan Izin Penelitian	79

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi kebutuhan esensial bagi setiap lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh besarnya manfaat olahraga dalam menunjang kesehatan fisik. Oleh karena itu, berolahraga secara rutin menjadi hal yang penting bagi semua kalangan. Secara garis besar, olahraga dapat dipahami sebagai aktivitas yang melibatkan fisik maupun mental, yang berperan dalam memelihara dan meningkatkan kebugaran serta daya tahan tubuh seseorang. Olahraga merupakan salah satu bidang yang telah berkembang pesat diseluruh lapisan masyarakat Indonesia dan juga di Negara-negara lainnya di dunia, tanpa membedakan agama, usia, negara maupun aliran politik (Barlian, 2020). Menurut Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 menyatakan bahwa:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.”

Dan Pasal 1 ayat 2 Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 menyatakan:

“Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.”

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan seseorang ke arah yang lebih baik sebagai individu, kelompok, dan social (Resmana et al., 2024).

Salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat umum

khususnya di kalangan anak muda adalah bolabasket. Bolabasket merupakan permainan dengan gerakan yang kompleks yaitu gabungan dari berjalan, berlari dan melompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, keseimbangan dan lain-lainnya. Untuk menjadi seorang atlet bolabasket yang baik, setiap atlet harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bolabasket. Karena semakin baik seorang atlet dapat menguasai teknik-teknik dasar tersebut, maka semakin besar peluang untuk sukses dalam mencapai kemenangan.

Permainan bolabasket adalah pemain yang sangat mengandalkan kondisi fisik yang prima untuk dapat tampil maksimal di lapangan, konsentrasi yang tinggi. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat diperlukan dalam segala aspek peningkatan prestasi olahraga. Dapat dikatakan bahwa kondisi fisik sebagai dasar dan titik tolak berkembangnya prestasi, menurut Giriwijoyo dalam jurnal (Sulasmono, 2016), “Kondisi fisik yang baik harus dimiliki seorang atlet karena merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan dan penting sekali dalam mencapai prestasi yang tinggi. Disamping itu, kondisi fisik yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga”. Komponen kondisi fisik antara lain adalah kekuatan, daya ledak, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, dan koordinasi.

Dalam permainan bola basket, terdapat beberapa gerak dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, yaitu menembak (shoot), mengumpan (passing), dan menggiring bola (dribble). Melihat karakteristik pemain bola basket di

Indonesia yang umumnya memiliki postur tubuh cenderung pendek, kemampuan menembak menjadi salah satu aspek teknik yang paling krusial untuk dikuasai oleh para pemain. Gerakan menembak sendiri merupakan usaha memasukkan bola ke dalam keranjang (ring) untuk memperoleh angka, yang merupakan prinsip utama dalam permainan bola basket. Keterampilan ini menjadi faktor penting dalam meraih kemenangan.

Teknik menembak (shooting) memiliki variasi gerakan, di antaranya jump shoot, lay up, set shoot, hook shoot, serta berbagai teknik lainnya yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam ring. Mengingat pentingnya kemampuan shooting dalam permainan bola basket, peneliti memfokuskan perhatian pada jenis tembakan hukuman atau free throw untuk diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan pengalaman saat melatih dan hasil observasi di lapangan ketika menyaksikan berbagai pertandingan bola basket, masih banyak pemain yang menunjukkan kecenderungan melakukan free throw dengan tergesa-gesa dan kurang tenang. Hal ini disebabkan tekanan waktu yang diberikan oleh pelatih, sehingga mengganggu konsentrasi pemain saat melakukan tembakan dan berujung pada kegagalan mencetak poin. Gangguan konsentrasi ini berkaitan erat dengan kondisi mental atlet yang menurun akibat berbagai faktor, antara lain: (1) saat latihan, tekanan berasal dari pelatih dan rekan setim; (2) ketika bertanding, tekanan datang dari lawan, penonton, rekan satu tim, serta batasan waktu pertandingan; (3) saat tes perkembangan kemampuan free

throw, tekanan muncul dari rekan yang menonton dan batasan waktu tes.

Perbedaan hasil keberhasilan free throw yang terjadi saat latihan, pertandingan, dan tes perkembangan menunjukkan bahwa kestabilan mental atlet masih menjadi kendala yang dapat mempengaruhi fokus dan konsentrasi saat melakukan tembakan. Oleh karena itu, diperlukan program latihan mental yang berjalan selaras dengan latihan teknik dan fisik. Latihan mental ini bertujuan untuk meningkatkan ketenangan, konsentrasi, dan stabilitas mental atlet agar dapat meningkatkan akurasi dan keberhasilan dalam melakukan free throw.

Untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi tidaklah mudah, cukup memakan waktu yang panjang, pemain bolabasket yang baik dan kompeten memerlukan perencanaan yang matang dan sistematis. Karena pada hakikatnya memberikan pembinaan terhadap program jangka panjang, menengah dan pendek. Menyadari kebutuhan tersebut berbagai upaya dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan yaitu menciptakan atau menumbuhkan pemain bolabasket sejak usia dini, khususnya di kota Kota Sungai Penuh merupakan daerah yang cukup antusias dalam membina pemain basket muda dan melahirkan bibit-bibit pemain bolabasket, hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub bolabasket yang ada di kota sungai penuh.

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 hasil observasi yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa dalam pertandingan bola basket, para pemain putri dari klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh sering mengalami kegagalan dalam melakukan tembakan bebas (free throw). Kegagalan ini terlihat dari rendahnya akurasi tembakan free throw, di mana atlet seringkali menembak dengan tergesa-gesa tanpa ketenangan, sehingga konsentrasi saat melakukan tembakan menjadi terganggu dan bola gagal masuk ke ring, bahkan meleset jauh dari sasaran. Para pemain tampak belum mampu memusatkan perhatian sepenuhnya untuk memasukkan bola ke ring, karena mereka hanya fokus melakukan gerakan menembak tanpa

memperhatikan aspek teknis seperti posisi tubuh saat menembak dan pengaturan pernapasan yang seharusnya membantu menjaga ketenangan dan fokus.

Dalam permainan bola basket, setiap pemain dituntut memiliki keterampilan dasar yang baik serta mampu menerapkannya di lapangan, terutama dalam situasi yang menuntut fisik dan stamina tinggi. Ketepatan individu dalam menguasai teknik akan sangat menentukan keberhasilan tim dalam meraih kemenangan. Permainan bola basket sendiri sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik serta tekanan psikologis yang dirasakan setiap pemain. Tingginya tekanan tersebut sering kali menyebabkan pemain kehilangan konsentrasi, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan performa. Nur (2019) menyatakan bahwa konsentrasi adalah keadaan di mana kesadaran seseorang terfokus pada suatu objek dalam waktu tertentu. Dalam olahraga basket yang memiliki transisi serangan dan pertahanan yang sangat cepat, konsentrasi tinggi menjadi syarat mutlak agar pemain tetap fokus dan mampu menjaga performanya.

Baik saat menyerang maupun bertahan, konsentrasi memainkan peran penting. Sebagai contoh, saat melakukan shooting atau dribbling, pemain harus menjaga fokus penuh agar dapat melakukannya secara optimal. Dalam konteks olahraga, konsentrasi diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan perhatian pada objek tertentu tanpa teralihkan oleh gangguan dari dalam diri (stimulus internal) maupun dari lingkungan luar (stimulus eksternal). Stimulus

internal bisa berupa rasa lelah atau kecemasan, sedangkan stimulus eksternal meliputi sorakan penonton atau keputusan wasit yang dianggap tidak tepat (Nur, 2019). Respon seseorang, baik berupa sikap maupun tindakan, sangat dipengaruhi oleh stimulus yang diterima. Jika kondisi mental seorang pemain tidak stabil, terutama dalam situasi tertekan, maka konsentrasinya akan mudah terganggu. Sebaliknya, konsentrasi yang terjaga akan sangat membantu pemain dalam melaksanakan teknik permainan dengan benar.

Seiring perkembangannya, latihan konsentrasi dalam dunia olahraga dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya melalui latihan imagery. Metode ini melatih pemain untuk membayangkan cara melakukan suatu teknik atau membayangkan situasi pertandingan yang sesungguhnya, sehingga konsentrasi mereka dapat lebih terasah. (Nur, 2019) menegaskan bahwa konsentrasi merupakan perhatian yang dipertahankan dalam jangka waktu tertentu. Oleh karena itu, dalam aktivitas olahraga, konsentrasi yang tinggi akan berdampak positif, karena pemain akan lebih fokus dan hasil latihan atau performa permainan menjadi lebih optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan rendahnya konsentrasi saat melakukan free throw pada pemain klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh perlu segera dicari solusi. Jika tidak ditangani, hal ini akan menghambat pencapaian prestasi yang diharapkan di masa depan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan latihan konsentrasi sebagai metode untuk meningkatkan kemampuan free throw agar hasil tembakan menjadi lebih

akurat dan efektif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas yang dikemukakan diatas maka penulis dapat mengidentifikasikan masalah yang mana ditemukan dari :

1. Belum adanya metode latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil *shooting free throw* bolabasket.
2. Kurangnya konsentrasi atlet ketika melakukan tembakan bebas (*free throw*) bolabasket.
3. Belum adanya pengaruh Metode latihan dan konsentrasi untuk dapat mempengaruhi hasil *shooting free throw* bolabasket.
4. Belum adanya latihan shooting free throw yang dilakukan oleh atlet dalam mempengaruhi hasil tembakan bebas (*free throw*) bolabasket.
5. Belum memaksimalkan waktu untuk memperoleh ketenangan atlet saat melakukan tembakan bebas (*free throw*) bolabasket.
6. Keseriusan latihan masih kurang, terlihat saat proses latihan masih banyak terlihat para atlet yang tidak memperhatikan intruksi dari pelatih.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti dapat membatasi masalah sebagai berikut :

1. Latihan *shooting*
2. Kemampuan tembakan bebas (*free throw*)

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah peneliti merumuskan permasalahannya, adalah :

1. Apakah adanya pengaruh antara latihan konsentrasi terhadap kemampuan tembakan bebas (*Free Throw*) pada atlet putri klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh?
2. Apakah adanya pengaruh antara latihan tidak diberikan latihan konsentrasi terhadap kemampuan tembakan bebas (*Free Throw*) pada atlet putri klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh?
3. Apakah adanya perbedaan pengaruh antara latihan konsentrasi dan tidak diberikan latihan konsentrasi terhadap kemampuan tembakan bebas (*Free Throw*) pada atlet putri klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Melihat pengaruh antara latihan *shooting* terhadap kemampuan tembakan bebas (*Free Throw*) atlet putri klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh.
2. Melihat pengaruh antara latihan tidak diberikan latihan *shooting* terhadap kemampuan tembakan bebas (*Free Throw*) atlet putri klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh.
3. Melihat perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* dan tidak diberikan latihan *shooting* terhadap kemampuan tembakan bebas (*Free Throw*) atlet

putri klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di program studi pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Pembina dan pelatih olahraga khususnya bolabasket untuk membuat bahan dan program latihan yang benar.
3. Bagi penulis berikutnya sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan tembakan bebas (*free throw*)
4. Sebagai bahan bacaan mahasiswa pada perpustakaan baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
5. Bagi atlet, bahwa latihan free throw ini sangat penting untuk latihan dasar atau awal bermain bolabasket.
6. Untuk pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada Klub Pecinta Basket Kota Sungai Penuh dalam membina dan meningkatkan prestasi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap seluruh data yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *shooting* terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) atlet putri klub pecinta basket Kota Sungai Penuh, diperoleh harga $t_{hitung} (4,58) > t_{tabel} (1,943)$.
2. Ada Pengaruh latihan tidak diberikan latihan *shooting* terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) atlet putri klub pecinta basket Kota Sungai Penuh, diperoleh harga $t_{hitung} (2,50) > t_{tabel} (1,943)$.
3. Ada perbedaan antara latihan *shooting* dan latihan tidak diberikan latihan *shooting* terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*). Latihan *shooting* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan tidak diberikan latihan *shooting* terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) atlet putri klub pecinta basket Kota Sungai Penuh, diperoleh harga $t_{hitung} (2,13) > t_{tabel} (1,943)$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan tembakan bebas (*free throw*), diantaranya :

4. Bagi Pelatih

Bagi pelatih, dengan mengetahuinya pengaruh latihan *shooting* terhadap kemampuan tembakan bebas (*free throw*) hendaknya pelatih dapat

meningkatkan latihan dan teknik melatih agar latihan yang diberikan dapat terserap dengan baik dan mudah dipahami. Selain itu latihan konsentrasi dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan.

5. Bagi Atlet

Bagi atlet yang masih mempunyai kemampuan tembakan bebas (*free throw*) kurang dapat meningkatkan dengan latihan konsentrasi.

6. Bagi Peneliti

Peneliti lain dapat menerapkan latihan *shooting* lainnya atau kombinasi dengan teknik latihan lain untuk menentukan metode mana yang paling efektif dalam meningkatkan kemampuan tembakan bebas (*free throw*).

DAFTAR PUSTAKA

- Abig Faisal Akhror, A. R. S. T. (2019). Pengaruh Modifikasi Bola Basket Size 5 Terhadap Ketrampilan Dribble Pada Bola Basket Abig Faisal Akhror *, Abdul Rachman Syam Tuasikal. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(03), 361–365.
- Adawiyah, R., Gemaël, Q. A., & Dewi, R. R. K. (2023). The Influence Of Shotloc Training On Accuracy Shooting Free Throw Women's Basketball Singaperbangsa University Karawang. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 15(2), 379. <https://doi.org/10.26858/Cjpko.V15i2.48283>
- Afifuddin, T., Hidayah, T., & Handayani, O. W. K. (2020). The Effect of Relaxation Exercises, and Concentration on Shooting Free Throw Results after Maximum Training on Basketball Team at Integrated Islamic Junior High School Bina Amal Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 87–94.
- Aloysius Gonzaga Fendi Prima. (2019). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri terhadap Ketepatan Free Throw Dalam Permainan Bola Basket*. 56. <http://repository.unsil.ac.id/id/eprint/405>
- Andresta, agung reski. (2019). *Upaya Peningkatan Kemampuan Shooting Free Throw Bola Basket Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas X Mipa1 Sma Negeri 1 Rengat Barat Skripsi Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)*.
- Barlian Eri. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Sukabina Press.
- Elta, Y. T. (2021). *Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Tembakan Bebas (Freethrow) Pada Tim Basket Sma Negeri 1 Menggala (Skripsi)*.
- Falah, A., Fakultas, F., & Dan, K. (2019). *Pengaruh Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Satu Tangan Dan Dua Tangan Terhadap Hasil Shooting Free Throw Bola Basket Pada Tim Bola Basket Putri Sma Negeri 1 Natar (Skripsi)*.
- Gennio, O., Irawan, R., Donie, & Mardela, R. (2020). Dimensi Pendukung Untuk Meningkatkan Kemampuan Free Throw Bola Basket. *Patriot*, 2, 1061–1075. <https://media.neliti.com/media/publications/475098-none-6b41a393.pdf>
- Hidayat, F., & Kartiko, D. C. (2018). Pengaruh Penerapan Konsep BEEF Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket Pada Siswa Kelas VIII di

SMPN 1 Beji Kabupaten Pasuruan. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 40–44.

Isnaini, hasbi dan. (2021). Pengaruh Mental training dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Shooting (Free Trhow) dalam Permainan Bola Basket. *Indonesian Journal of Education Research and Technology (IJERT)*, 1(1), 10–17.

Iwara, F. I., Yenes, R., Rozi, M. F., & Setiawan, Y. (2024). Pengaruh Latihan BEEF Terhadap Kemampuan Free Throw. *Jurnal Gladiator*, 4(4), 1113–1124. <https://doi.org/10.24036/glttdor1235011>

Latuheru, R. V., Sahabuddin, S., & Herman, H. (2022). the Effect of Drill Shoot Training Method on Bolabasket Two-Point Shooting Skills. *International Journal of Basketball Studies*, 1(2), 79–90. <https://doi.org/10.31949/ijobs.v1i2.3929>

Mayangsuri, S. M., Pelana, R., & Sulaiman, I. (2023). the Effectiveness of the Shooting Training Model Using the Repetition Method in Basketball for Aged 12-14 Years. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(04), 441–448. <https://doi.org/10.21009/gjik/144.08>

Naimatul, A. (2020). Pengaruh Latihan Konsentrasi terhadap Ketepatan Jump Shoot dan Free Throw pada Bola Basket. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 4(02), 37–42. <http://194.59.165.171/index.php/KGU/article/view/297>

Novriansyah, N., Irianto, D. P., Rahmat, Y. N., & Nanda, F. A. (2019). Effect of imagery on freethrow shooting in basketball extraculicular. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 155–161. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.29319>

Nur, M. D. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pada Permainan Bola Basket Putri Ekstrakurikuler Di SMA Negeri Mayong. *Universitas Negeri Semarang*, 1–29.

Pancarani, O. S. (2022). *Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Atlet Club Basing-Basing*.

Prasetyo, G. E. (2019). *Hubungan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Power Tungkai Terhadap Hasil Shooting Free Throw Pada Ekstrakurikuler Basket Putra Sma Negeri 1 Kota Gajah Lampung Tengah (Vol. 2)*.

PUTRA, A. (2012). *Kontribusi daya ledak ototlengan dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting*.

- Ramadhan, A. (2021). Pengembangan Model Latihan Beef Terhadap Keterampilan Shooting Bolabasket Siswa Putra Sma Negeri 3 Bandar Lampung. *Pt Raja Gravindo Persada. Buku Asliditerbitkan Tahun (1994)*.
- Resmana, R., Saputra, M., Okilanda, A., Selviani, I., Rozi, M. F., Putra, Y. A., Ahmed, M., & Tulyakul, S. (2024). The effect of variability knee tuck jump training and box jump training on the explosive capabilities of legs muscles El efecto de la variabilidad del entrenamiento con salto con flexión de rodillas y del entrenamiento con salto al cajón sobre las capacid. *Retos*, 61, 1227–1232. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- Ridwan, M. (2016). *Pengaruh Latihan Menggunakan Media Tali Dan Simpai Terhadap Akurasi Tembakan Bebas (Free Throw) Permainan Bola Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler Sma Negeri 15 Bandar Lampung*. May, 31–48.
- Riskiana. (2016). *Pengaruh Latihan Shooting Didahului Duduk Dengan Metode Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Hasil Free Throw*.
- Rosmi, Y. F. (2017). Pengaruh Latihan Autogenic Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Keberhasilan Free Throw Bolabasket. *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 34(2), 81–98. <https://doi.org/10.36456/helper.vol34.no2.a964>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pedidikan*.
- Sulasmono, R. (2016). *Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbolassb Tunas Jaya Sidoarjo*. 62–72.
- Utomo, M. (2019). Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 434–442.
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 322227.
- Zamzami, M. (2020). The effectiveness of using virtual reality technology on learning the jump-shot skill in basketball. *Jurnal MensSana*, 5(2), 191–201. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.12>