

**PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOT* DAN LATIHAN MEDITASI
TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* ATLET BOLABASKET
KLUB *STAR ONE* KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh:

**MARCELLINO ALIF NAUFAL
NIM. 18089237**

**PROGAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

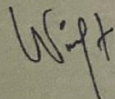
PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOT* DAN LATIHAN MEDITASI
TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* ATLET BOLABASKET
KLUB *STARONE* KOTA PADANG

Nama : Marcellino Alif Naufal
NIM : 18089237
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui Oleh,
Pembimbing

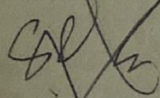
Padang, 23 Mei 2022



Winda Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd
NIP. 1990090 201803 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



Dr. M. Sazeli Rizki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200901 2 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

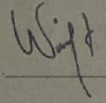
Judul : Pengaruh Latihan *Drill Shoot* dan Latihan Meditasi
Terhadap Kemampuan *Free Throw* Atlet Bolabasket
Klub *Star One* Kota Padang
Nama : Marcellino Alif Naufal
NIM : 18089237
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 23 Mei 2022

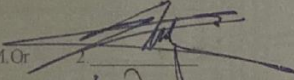
Tim Penguji

Tanda Tangan

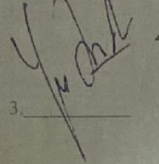
1. Pembimbing : Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or

2. 

3. Anggota : Yogi Andria, M.Or

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Drill Shoot dan Latihan Meditasi Terhadap kemampuan Free Throw Atlet Bolabasket Klub Star One Kota Padang”**. Adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain. Kecuali dari pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada keperustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 29 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Marcellino Alif Naufal

NIM:18089237

ABSTRACT

Marcelino Alif Naufal. 2022. "The Effect of Drill Shoot Exercise and Meditation Practice on Free Throw Ability (Experimental Study on Basketball Athletes at Star One Club, Padang City)". Essay. Sport Science Study Program, Department of Health and Recreation, Faculty of Sport Science, Padang State University.

The problem in this study is the low ability of the Free Throw basketball athletes of the Padang City Star One Club. This has led to a decline in the achievements of the Padang City Star One Club. The purpose of this study was to determine the effect of Drill Shoot and Meditation Exercises on the Free Throw Ability of the Star One Club basketball athletes in Padang City.

This type of research is an experimental study that aims to determine the effect of the treatment given, the research population is all basketball athletes at the Star One Club, Padang City. The sample in this study were all male basketball athletes from the Star One Club, Padang City, as many as 20 athletes. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique. The test instrument in this study used the Free Throw Shoot test. Data analysis in this study used comparative analysis, namely t test with $\alpha = 0.05$.

The results of the study revealed that there was a significant effect of the effect of Drill Shoot and Meditation Exercises on the Free Throw Ability of the Star One Club basketball athletes in Padang City with $t_{th}(8,13) > t_{tt}(1,81)$.

Keywords: Drill Shoot Practice, Meditation Practice, Free Throw

ABSTRAK

Marcelino Alif Naufal. 2022. “Pengaruh Latihan *Drill Shoot* dan Latihan Meditasi Terhadap Kemampuan *Free Throw* (Studi Eksperimen Pada atlet bolabasket Klub *Star One* Kota Padang)”. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *Free Throw* atlet bolabasket Klub *Star One* Kota Padang. Hal ini menyebabkan menurunnya prestasi yang dimiliki oleh Klub *Star One* Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Drill Shoot* dan Latihan Meditasi Terhadap Kemampuan *Free Throw* atlet bolabasket Klub *Star One* Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang ditimbulkan oleh perlakuan yang diberikan, populasi penelitian yaitu seluruh atlet bolabasket Klub *Star One* Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolabasket Klub *Star One* Kota Padang yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang atlet. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan *Free Throw Shoot test*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis komparatif yaitu uji t dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan *Drill Shoot* dan Latihan Meditasi Terhadap Kemampuan *Free Throw* atlet bolabasket Klub *Star One* Kota Padang dengan $t_h (8,13) > t_t (1,81)$.

Kata Kunci: Latihan *Drill Shoot*, Latihan Meditasi, *Free Throw*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Drill Shoot* dan Latihan Meditasi Terhadap Kemampuan *Free Throw* Atlet Bolabasket Klub *Star One Kota Padang*”**.

Kemudian shalawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan kepada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua saya, Ayahanda Ferry Max Jamil dan Ibunda Lilid Yanti yang sangat kucintai dan banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah menyediakan sarana dan prasarana

dalam melakukan penelitian ini.

4. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Windo Wiria Dinat M.Pd selaku pembimbing yang telah ikhlas dan penuh kesabaran membimbing, membantu memotivasi, memperluas, wawasan keilmuan serta member saran dan dukungan moril maupun materil, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak Dr.Nuridin Widya Pranoto M.Or dan Bapak Yogi Andria M.Or selaku Tim penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu namanya, terima kasih telah memberikan dorongan dan semangat selama saya menempuh pendidikan ini.
8. Klub Bolabasket Star One Kota Padang yang telah memberikan izin dan membantu proses penelitian, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
9. Rekan-rekan seperjuangan jurusan Kesehatan dan Rekreasi 2018 terima kasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
10. Dan terima kasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk dan arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK.....	ii
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	10
1. Hakikat Bolabasket.....	10
2. <i>Free Throw</i>	12
3. Latihan <i>Drill Shoot</i>	20
4. Meditasi	22
B. Penelitian Relevan	26
C. Kerangka Konseptual.....	27
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
1. Jenis Penelitian.....	29
2. Rancangan Penelitian	29
B. Waktu dan tempat Penelitian.....	30

C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
D. Defenisi Operasional Variabel.....	32
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
C. Pengujian Hipotesis	40
D. Pembahasan	41
E. Keterbatasan Penelitian.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Free Throw</i> Atlet <i>Star One</i> Saat Pertandingan Kejurda.....	5
2. Populasi Penelitian.....	31
3. Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan <i>Free Throw</i> Kelompok Eksperimen	36
4. Distribusi Frekuensi Data Tes Kemampuan <i>Free Throw</i> Kelompok Kontrol	37
5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Penelitian	39
6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Tes Kemampuan <i>Free Throw</i> Kelompok Eksperimen.....	39
7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Tes Kemampuan <i>Free Throw</i> Kelompok Kontrol	40
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Stance <i>Shooting</i>	13
2. <i>Shooting Hand</i>	14
3. <i>Elbow Position Shooting</i>	15
4. <i>Ballance Hand T Position</i>	17
5. <i>Follow-trough Position</i>	18
6. Kerangka Konseptual.....	28
7. Rancangan Penelitian.....	30
8. Fase Persiapan <i>Free Throw</i>	33
9. Fase <i>follow through Free Throw</i>	34
10. Tata cara pelaksanaan tes <i>Free Throw</i>	33
11. Fase <i>Shooting Free Throw</i>	33
12. Histogram Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	36
13. Histogram Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	49
2. Rekapitulasi Hasil Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Sampel Penelitian	55
3. Rekapitulasi Hasil Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Penelitian	56
4. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	58
5. Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian	60
6. Hasil Pengujian Hipotesis	61
7. Dokumentasi Penelitian.....	62
8. Surat Izin Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini mengalami peningkatan dilihat dari gaya hidup masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik. Seperti yang kita tahu bahwa olahraga sangat penting dalam kehidupan manusia. Olahraga merupakan suatu kegiatan aktifitas fisik yang sangat dibutuhkan oleh manusia guna mendapatkan kondisi yang sehat dan bugar baik secara jasmani, rohani ataupun sosial. Menurut Undang-Undang No.3 Tahun 2005:

tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial dijelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.

Menurut Pasal 27 Ayat 4 Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 menyatakan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Olahraga telah berkembang menjadi ilmu olahraga, yang dapat memutar roda ekonomi suatu negara melalui kegiatan industri olahraga, pariwisata, pendidikan, kesehatan, budaya, hiburan, teknologi informasi, dan lain-lain. Sehingga hal ini dapat membuka peluang bagi semua kalangan masyarakat di dunia. Sementara Olahraga yang berkembang di negara Indonesia meliputi pendidikan olahraga, olahraga rekreasi dan industri olahraga yang memungkinkan peluang bagi pertumbuhan komoditas industri di bidang olahraga kesehatan dalam kehidupan

masyarakat. Aktivitas Olahraga di samping memiliki nilai ekonomi dan budaya, juga memiliki manfaat kebugaran yang merupakan komponen penting dari pola hidup sehat (Phillips & Young, 2009).

Berdasarkan ruang lingkup pendidikan jasmani siswa memiliki apresiasi terhadap perilaku bermain dan berolahraga yang termanifestasikan ke dalam nilai-nilai, seperti kerja sama, menghargai teman dan lawan, jujur, adil, terbuka dan lain-lain. Siswa memiliki konsep dan keterampilan berfikir dalam berbagai permainan dan olahraga, dan siswa mampu melakukan berbagai macam bentuk aktivitas permainan dan berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang paling populer adalah Bolabasket. Penggemar berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa bisa merasakan bahwa Bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Danny Kosasih (2008: 2) Bolabasket adalah permainan yang menggunakan kecepatan kaki dan tangan dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih skill individu pemain, fisik, emosi dan team *balance*, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga Bolabasket, maka upaya pencapaian prestasi yang maksimal harus selalu diusahakan. Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Faktor ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan.

Ada beberapa teknik dasar dalam melakukan permainan Bolabasket. Teknik dasar dalam permainan Bolabasket Khoeron, Nidhom (2017:41) terdiri dari: “Dribble (menggiring bola), Passing (operan), *Shooting* (menembak). Imam Rubiana menyatakan (2017) menyatakan teknik dasar Bolabasket sangat dibutuhkan karena tim yang permainannya kurang menguasai teknik-teknik dasar Bolabasket lebih sering kehilangan bola. Tim yang memiliki pemain dengan tingkat penguasaan keterampilan teknik bermain yang baik, maka kerja sama tim akan tercapai.

Sedangkan menurut (Kosasih, 2008: 46) dua prinsip dasar dalam permainan Bolabasket adalah menciptakan peluang *shooting* untuk mencetak skor saat offense dan mencegah lawan melakukan hal sama saat defense. Salah satu untuk mendapatkan skor dalam Bolabasket adalah *Free Throw*, .Menurut Bayu Hardianto (2017) dalam permainan Bolabasket tembakan dibagi menjadi dua bagian, yaitu lapangan dan *Free Throw*. Tembakan lapangan adalah tembakan percobaan memasukkan bola kedalam keranjang pada saat permainan sedang berlangsung, tembakan lapangan ini dapat dilakukan semua pemain yang berada dilapangan permainan sedangkan melakukan *Free Throw* berbanding terbalik, *Free Throw* adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat dibelakang garis *Free Throw*, pembagian *Free Throw* biasanya diberikan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran didaerah terlarang.

Free Throw adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak 1 (satu) angka, tidak dijaga, dari posisi dibelakang garis *Free Throw*

dan di dalam setengah lingkaran (PERBASI, 2010:51). Kemenangan sebuah tim terkadang ditentukan oleh keberhasilan pada saat melakukan tembakan *Free Throw*, semakin baik pemain mengeksekusi *Free Throw* maka akan semakin bertambah pula point yang di dapat oleh tim tersebut. Menurut Kosasih (2008) bahwa tembakan *Free Throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *Free Throw* didalam setiap latihan

Klub Bolabasket *Star One* kota Padang, klub Bolabasket *Star One* adalah sebuah klub Bolabasket yang ada di Padang. Klub ini berdiri sejak tahun 2013, para pemain dari klub ini banyak dari alumni SMP Adabiah, SMA Adabiah dan SMA 4 Padang. Prestasi klub ini sangat bersinar di setiap Pertandingan Bolabasket di Sumatera Barat, hal ini dikarenakan komposisi pemain dari klub ini merupakan team yang sudah di latih bersama sama dari kelas 1 SMP hal tersebut tidak akan terlaksanakan tanpa adanya pelatih dari klub ini adalah Coach Afri Kanady yang dimana adalah seorang Pelatih tim Bolabasket Sumatera Barat.

Namun Peneliti melihat kelemahan dari klub Bolabasket *Star One* pada saat latihan ataupun pertandingan yaitu, seringnya tim *Star One* mengalami kekalahan pada saat pertandingan dikarenakan presentase *Free Throw* yang rendah. Seperti yang kita ketahui pertandingan merupakan sebuah ajang untuk meraih hasil yang maksimal. Sehingga dibutuhkan konsentrasi dan ketenangan pada saat pertandingan dan melakukan tembakan *Free Throw*

Hal tersebut dapat dilihat dari *Free Throw percentage* atlet *Star One* pada saat pertandingan Final Kejurda Bolabasket Perbasi Kota Padang. Peneliti melakukan peengambilan data *Free Throw* secara manual dikarenakan *scoresheet*

pertandingan tidak ada bagian untuk menilai *Free Throw* dari tim yang bertanding di lapangan basket HBT Padang pada hari Jumat tanggal 12 November 2021, maka dari karena itu berikut *Free Throw percentage* dari tim *Star One* kota padang pada saat pertandingan Final Kejurda

Tabel 1. *Free Throw* Atlet *Star One* Saat Pertandingan Kejurda

Total tembakan	<i>Free Throw</i> masuk	<i>Free Throw</i> gagal
32	12	20

Sumber: Statistik Pertandingan kejurda 2021

Berdasarkan hasil observasi di atas, maka dapat dilihat bahwasanya *Free Throw* merupakan aspek penting bagi tim dalam suatu pertandingan untuk menambah poin. Hal ini dikarenakan *Free Throw* merupakan tembakan bebas tanpa penjagaan oleh lawan. Sehingga apapun alasannya, seorang pemain harus menyelesaikan tembakan *Free Throw* dengan baik untuk menciptakan point bagi tim.

Dalam melakukan *Free Throw* tentunya banyak aspek yang mempengaruhi tingkat keberhasilan tembakan *Free Throw* tersebut, diantaranya adalah tehnik dasar *shooting* yang dimiliki oleh atlet itu sendiri. Menurut Kosasih (2008:47) kunci dalam melakukan *shooting* dikenal dengan tehnik BEEF. Adapun BEEF yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. B : Ballance (keseimbangan)

Pada saat melakukan *shooting*, tubuh harus berada dalam posisi seimbang.

Agar gerakan *shooting* yang dilakukan dapat dilakukan dengan sempurna.

b. **Eyes** : Eyes (Mata)

Selalu melihat dan fokus terhadap ring sebagai sasaran. Agar dapat mengarahkan bola terhadap ring dengan sempurna

c. **Elbow** : Elbow (Siku)

Pertahankan posisi siku pada posisi 90° agar pergerakan lengan pada saat mendorong bola selalu bergerak vertikal.

d. **Follow Trough** : Follow Trough (Gerakan Lanjutan)

Selanjutnya selain teknik dasar yang dimiliki oleh atlet, aspek lain yang mempengaruhi *Free Throw* atlet belabaset adalah bentuk latihan yang digunakan oleh pelatih. Pelatih merupakan chef yang meramu jenis dan bentuk latihan yang akan dilaksanakan oleh atlet selama proses latihan berlangsung, dengan demikian pelatih seharusnya menetapkan metode latihan yang tepat untuk atlet agar latihan dilaksanakan dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *Free Throw* atlet adalah bentuk latihan drill shoot. Peneliti memiliki asumsi bahwasanya latihan drill shoot ini akan dapat meningkatkan kemampuan *Free Throw* atlet bolabasket. Hal ini disebabkan latihan drill shoot merupakan bentuk latihan yang didalamnya terdapat serangkaian gerakan dalam permainan bolabasket, sehingga latihan ini tidak akan menimbulkan tingkat kejenuhan yang tinggi terhadap atlet.

Selain beberapa faktor di atas, kemampuan *Free Throw* atlet juga dipengaruhi oleh seberapa fokus atlet melakukan *Free Throw* tersebut. Latihan meditasi merupakan latihan yang paling tepat dilakukan untuk meningkatkan fokus atlet. Meditasi adalah latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi,

mental, dan spiritual seseorang (Iskandar, 2008).Meditasi adalah pemfokusan pikiran menuju status kesadaran yang membawa status ketenangan, kejelasan, dan kebahagiaan.(Sukmono, 2009). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa meditasi adalah latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental, dan spiritual seseorang yang dapat mengarahkan pikiran menuju status kesadaran yang membawa ketenangan, kejelasan, dan kebahagiaan. Dengan melakukan latihan meditasi, hal ini dapat meminimalisir kecemasan, tidak fokus, dan kurang percaya dirinya atlet pada saat melakukan tembakan *Free Throw*. Karena tembakan *Free Throw* bukanlah hal yang mudah dalam permainan Bolabasket.

Selanjutnya beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan *Free Throw* atlet bolabasket klub Star One Kota Padang adalah seperti; waktu latihan yang terbatas, kecukupan sarana dan prasana latihan, dan masih banyak lagi factor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *Free Throw* atlet bolabasket klub Star One Kota Padang.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang bertujuan untuk mengungkap secara empiris hal hal yang dapat meningkatkan kemampuan *Free Throw* atlet bolabasket klub Star One Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah-masalah dalam penelitian ini dapat indentifikasi sebagai berikut:

1. Bagai manakah kemapuan *fre throw atlet bolabasket klub Star One Kota Padang?*

2. Apa sajakah bentuk latihan yang digunakan oleh pelatih dalam meningkatkan kemampuan *Free Throw* atlet bolabasket klub *Star One* Kota Padang?
3. Apakah latihan *drill shoot* dapat meningkatkan kemampuan *Free Throw* atlet bolabasket klub *Star One* Kota Padang?
4. Bagaimanakah fokusnya atlet bolabasket klub *Star One* Kota Padang pada saat melakukan *Free Throw* dalam permainan bolabasket.
5. Bagai manakah kelengkapan sarana dan prasarana latihan yang dimiliki oleh klub *Star One* Kota Padang?
6. Seberapa lamakah waktu latihan yang dimiliki oleh klub *Star One* Kota Padang dalam satu sesi latihan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang muncul pada latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan *drill shoot* dan meditasi sebagai variabel bebas (X)
2. Kemampuan *Free Throw* atlet bolabasket klub *Star One* Kota Padang sebagai variabel terikat (Y).

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat pengaruh latihan *drill shoot* dan meditasi terhadap kemampuan *Free Throw* atlet bolabasket klub *Star One* Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *Free Throw* atlet bolabasket klub *Star One* Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini berguna untuk memperoleh data yang empiris dalam menjawab permasalahan tentang kemampuan *Free Throw* dalam permainan bolabasket.
- b. Penelitian ini berguna sebagai referensi tambahan bagi perpustakaan FIK UNP.
- c. Penelitian ini berguna bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan masukan untuk mengadakan penelitian lanjutan dengan mengkaji variabel-variabel yang lebih kompleks.

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini berguna bagi peneliti sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Penelitian ini berguna bagi para pelatih bolabasket sebagai bahan acuan untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi dilapangan terkait kemampuan *Free Throw* dalam permainan bolabasket.