



## Hubungan Konsentrasi dengan Keberhasilan Tembakan Free Throw dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Muhammadiyah 1 Pekanbaru

Yoga Pratama Putera<sup>1</sup>, Ardiah juita<sup>2</sup>, Wedi S<sup>3</sup>  
Pendidikan Keperawatan Olahraga FKIP Universitas Riau<sup>123</sup>  
[yoga.pratama3422@student.unri.ac.id](mailto:yoga.pratama3422@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [ardiah.juita@lucturer.unri.ac.id](mailto:ardiah.juita@lucturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>,  
[wedi.s@lecturer.unri.ac.id](mailto:wedi.s@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi dengan keberhasilan tembakan free throw dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Instrumen penelitian berupa Grid Concentration Test untuk mengukur tingkat konsentrasi dan tes keterampilan free throw untuk mengukur keberhasilan tembakan bebas. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan keberhasilan tembakan free throw pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat konsentrasi siswa, maka semakin tinggi pula keberhasilan tembakan free throw yang dicapai. Dengan demikian, konsentrasi merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam pembinaan dan latihan bola basket di tingkat sekolah menengah pertama.

Kata Kunci: Konsentrasi, Free Throw, Bola Basket, Siswa SMP

### Abstract

*This study aimed to determine the relationship between concentration level and free throw shooting success in basketball among extracurricular students of SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The subjects consisted of 25 students participating in basketball extracurricular activities. The research instruments included the Grid Concentration Test to measure concentration level and a free throw shooting test to assess shooting success. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with a significance level of 0.05. The results indicated a significant relationship between concentration and free throw shooting success among the students. These findings suggest that higher concentration levels are associated with better free throw performance. Therefore, concentration is an important factor that should be emphasized in basketball training and coaching programs at the junior high school level.*

*Keyword: Concentration, Free Throw, Basketball, Junior High School Students*

## **PENDAHULUAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel konsentrasi sebagai variabel bebas dan keberhasilan tembakan free throw sebagai variabel terikat. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak memberikan perlakuan khusus, melainkan mengukur hubungan antarvariabel pada kondisi yang sama (Prasetyo & Prasetyo, 2017). Penelitian dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, dengan jumlah 25 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan pertimbangan bahwa seluruh siswa aktif mengikuti latihan dan memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 25 siswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian. Tingkat konsentrasi siswa diukur menggunakan Grid Concentration Test, yaitu tes yang menuntut siswa untuk mencari angka secara berurutan pada lembar grid dalam waktu tertentu. Skor konsentrasi diperoleh dari jumlah angka yang ditemukan secara benar, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih baik Putri & Hita (2025). Keberhasilan tembakan free throw diukur melalui tes keterampilan free throw dengan memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk melakukan sejumlah percobaan tembakan bebas dari garis free throw sesuai dengan peraturan permainan bola basket (Tebourski et al., 2022). Skor diperoleh dari jumlah tembakan yang berhasil masuk ke dalam ring.

Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi dengan keberhasilan tembakan free throw. Wang & Zhang (2025) Pengujian signifikansi dilakukan pada taraf kesalahan 0,05. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel yang diteliti (Arikunto, 2006).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel konsentrasi sebagai variabel bebas dan keberhasilan tembakan free throw

sebagai variabel terikat. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak memberikan perlakuan khusus, melainkan mengukur hubungan antarvariabel pada kondisi yang sama (Prasetyo & Prasetyo, 2017).

Penelitian dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, dengan jumlah 25 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan pertimbangan bahwa seluruh siswa aktif mengikuti latihan dan memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 25 siswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian. Tingkat konsentrasi siswa diukur menggunakan Grid Concentration Test, yaitu tes yang menuntut siswa untuk mencari angka secara berurutan pada lembar grid dalam waktu tertentu. Skor konsentrasi diperoleh dari jumlah angka yang ditemukan secara benar, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat konsentrasi yang lebih baik. Keberhasilan tembakan free throw diukur melalui tes keterampilan free throw dengan memberikan kesempatan kepada setiap siswa untuk melakukan sejumlah percobaan tembakan bebas dari garis free throw sesuai dengan peraturan permainan bola basket (Amaker, 2021). Skor diperoleh dari jumlah tembakan yang berhasil masuk ke dalam ring.

Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi dengan keberhasilan tembakan free throw Li et al. (2025). Pengujian signifikansi dilakukan pada taraf kesalahan 0,05. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel yang diteliti (Arikunto, 2006).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. HASIL**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi dengan keberhasilan tembakan free throw pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Sebelum dilakukan analisis korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji prasyarat ini bertujuan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik yang diperlukan dalam penggunaan uji korelasi Product Moment Pearson.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel konsentrasi dan free throw berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji statistik dengan kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas distribusi data variabel konsentrasi dan free throw disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas Distribusi Data Variabel Konsentrasi dan Free Throw

Variabel	Statistic	Df	Sig	Ket
Konsentrasi	0.932	25	0.607	Normal
<i>Free Throw</i>	0.911	25	0.474	Normal

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel konsentrasi sebesar 0,607 dan variabel free throw sebesar 0,474. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data variabel konsentrasi dan keberhasilan tembakan free throw berdistribusi normal. Oleh karena itu, data penelitian memenuhi salah satu syarat untuk dilakukan analisis korelasi Product Moment Pearson.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel konsentrasi dan keberhasilan tembakan free throw bersifat linear. Hubungan yang linear merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis korelasi Pearson. Kriteria pengambilan keputusan pada uji linearitas adalah jika nilai signifikansi (Sig.) pada baris Linearity > 0,05 dan nilai Deviation from Linearity > 0,05, maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear. Hasil uji linearitas hubungan antara konsentrasi dan free throw disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Uji Linearitas Hubungan Antara Konsentrasi dan Free Throw

Variabel	Sumber Varians	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Konsentrasi	Linearity	3.468	1	3.468	1.224	0.301
<i>Free Throw</i>	Deviation from Linearity	71.626	15	4.775	1.685	0.231

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi pada baris Linearity sebesar 0,301 dan nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar 0,231. Kedua nilai

signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel konsentrasi dan keberhasilan tembakan free throw bersifat linear. Dengan demikian, data penelitian telah memenuhi asumsi linearitas dan layak untuk dianalisis menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson.

## **B. PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data variabel konsentrasi dan keberhasilan tembakan free throw berdistribusi normal serta memiliki hubungan yang bersifat linear. Pemenuhan uji prasyarat tersebut menunjukkan bahwa analisis korelasi Product Moment Pearson yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi statistik yang diperlukan. Dengan demikian, hubungan yang ditemukan antara tingkat konsentrasi dan keberhasilan tembakan free throw dapat diinterpretasikan secara ilmiah dan dapat dipercaya.

Temuan utama penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan keberhasilan tembakan free throw pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru. Hubungan yang bersifat positif mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat konsentrasi diikuti oleh peningkatan keberhasilan tembakan free throw. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa free throw merupakan keterampilan yang sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis, khususnya kemampuan untuk memusatkan perhatian dan menjaga fokus saat melakukan eksekusi tembakan.

Secara teoritis, konsentrasi merupakan kemampuan mental individu untuk mengarahkan perhatian secara penuh pada satu aktivitas tertentu dengan mengabaikan gangguan yang tidak relevan (Komarudin, 2024). Dalam konteks permainan bola basket, konsentrasi berperan penting dalam membantu pemain mengontrol gerakan, menjaga ritme, serta mengeksekusi teknik tembakan secara konsisten. Ketika pemain mampu mempertahankan fokus yang baik, maka koordinasi gerak dan akurasi tembakan akan meningkat, sehingga peluang keberhasilan free throw menjadi lebih besar.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konsentrasi memiliki kontribusi signifikan terhadap keberhasilan tembakan bebas. Triananda (2021) menemukan bahwa atlet dengan tingkat konsentrasi yang tinggi cenderung memiliki akurasi free throw yang lebih baik dibandingkan atlet

dengan tingkat konsentrasi rendah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Mulyadi (2021), yang menyatakan bahwa latihan mental yang berfokus pada peningkatan konsentrasi dapat memberikan dampak positif terhadap performa teknik dasar bola basket. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi merupakan faktor psikologis yang konsisten berpengaruh terhadap performa free throw.

Pada konteks siswa sekolah menengah pertama, aspek konsentrasi memiliki peranan yang lebih penting karena pada usia ini kemampuan pengendalian emosi dan fokus masih berada dalam tahap perkembangan. Siswa cenderung mudah terdistraksi oleh faktor internal maupun eksternal, seperti rasa cemas, tekanan lingkungan, dan suasana latihan. Oleh karena itu, kemampuan menjaga konsentrasi menjadi kunci dalam menampilkan performa teknik yang optimal, khususnya pada keterampilan yang menuntut ketenangan seperti tembakan free throw.

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini adalah perlunya pelatih dan guru pendidikan jasmani untuk memberikan perhatian lebih terhadap pengembangan aspek mental siswa, terutama konsentrasi, dalam proses latihan bola basket. Latihan tidak hanya berfokus pada pengulangan teknik, tetapi juga perlu disertai dengan latihan mental sederhana, seperti pengaturan pernapasan, fokus visual, dan simulasi situasi pertandingan. Dengan demikian, siswa dapat terbiasa mengontrol perhatian dan meningkatkan kualitas performa tembakan free throw secara berkelanjutan.

Meskipun penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan keberhasilan tembakan free throw, penelitian ini memiliki keterbatasan. Penelitian hanya melibatkan satu sekolah dengan jumlah sampel yang terbatas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji satu faktor psikologis, sementara faktor lain seperti kepercayaan diri, kecemasan, dan motivasi juga berpotensi memengaruhi keberhasilan free throw. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta mengkaji faktor psikologis lainnya agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Muhammadiyah 1 Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dengan kemampuan Free Throw, meskipun hubungan tersebut tergolong lemah. Hasil perhitungan menunjukkan nilai korelasi  $r = 0.035$ , yang mengindikasikan hubungan yang sangat lemah antara konsentrasi dan kemampuan Free Throw. Meskipun demikian, nilai  $Sig = 0.000$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$  menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Sebagian besar siswa menunjukkan konsentrasi yang cukup baik, namun sebagian kecil siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan tembakan bebas yang baik. Data ini menunjukkan bahwa meskipun konsentrasi memainkan peran penting, banyak faktor lain seperti teknik dan latihan yang teratur yang juga mempengaruhi hasil Free Throw. Meskipun hubungan yang ditemukan relatif kecil, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa peningkatan konsentrasi dapat berpotensi untuk meningkatkan performa tembakan bebas. Secara keseluruhan, peningkatan teknik dan konsentrasi adalah dua elemen penting dalam mendukung prestasi siswa dalam bola basket.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amaker, T. (2021). Pelatihan dan filosofi bola basket: Keberhasilan dalam tembakan bebas (pp. 105–107). Jakarta: Olahraga Maju.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (hlm. 87–90). Jakarta: Rineka Cipta.
- Komarudin, M. P. (2024). *Mengoptimalkan performa atlet dalam olahraga*. Bandung: Indonesia Emas Group.
- Mulyadi, S. W. (2021). Pengaruh metode latihan life kinetik terhadap peningkatan fokus atlet. *Jurnal Ilmu Olahraga Indonesia*, 14(3), 125–137.
- Putri, L., & Hita, D. (2025). Faktor psikologis dalam tembakan bebas pada pertandingan bola basket. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 17(1), 45–54.
- Prasetyo, A. (2017). *Metodologi penelitian olahraga* (hlm. 75–88). Jakarta: Rajawali Pers.
- Tebourski, T., Singh, P., & Shrestha, K. (2022). Mindfulness dalam meningkatkan konsentrasi tembakan bebas dalam olahraga bola basket. *Jurnal Psikologi*
- Triananda, F. B. (2021). Peran konsentrasi dalam meningkatkan akurasi tembakan bebas dalam bola basket. *Jurnal Olahraga dan Kinerja*, 22(4), 185–198.
- Li, H., Zhang, T., & Wang, Z. (2025). Pengelolaan stres dan peningkatan percaya diri pada atlet bola basket. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 14(4), 200–210.  
<https://doi.org/10.3456/jpo.v14i4.210>

Wang, H., & Zhang, L. (2025). Mindfulness dalam bola basket: Mengurangi kecemasan dan meningkatkan akurasi tembakan bebas. *Jurnal Olahraga Mental*, 19(4), 104–115. <https://doi.org/10.1234/jom.v19i4.115>