

**HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP HASIL
KETEPATAN *FREE THROW SHOOT* PADA ATLET BOLA
BASKET PPOP DKI JAKARTA**



CLARA MONICA

6315151436

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FEBRUARI, 2021

HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP HASIL KETEPATAN *FREE THROW SHOOT* PADA ATLET BOLA BASKET PPOP DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan *free throw shoot* pada atlet bola basket PPOP DKI Jakarta. Pengambilan data penelitian ini diambil pada bulan desember 2020 yang bertempat di lapangan bola basket PPOP DKI Jakarta. Sampel diambil dengan secara teknik total sampling yang berjumlah 20 orang atlet bola basket PPOP DKI Jakarta yang terdiri dari 11 orang laki-laki dan 9 orang perempuan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik korelasi dan regresi sederhana, yaitu untuk mengetahui hubungan variabel bebas yaitu konsentrasi terhadap variabel terikat *free throw shoot*. Dalam jenis penelitian ini pengambilan data dengan cara melakukan tes pengukuran konsentrasi menggunakan *grid concentration test*, dan pengambilan hasil tes *free throw shoot*. Berdasarkan hasil analisis data maka didapatkan nilai T hitung lebih kecil dari T tabel ($-1,7558 < -2,1009$) yang berarti hipotesis yang diajukan H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat konsentrasi terhadap hasil ketepatan free throw di atlet bola basket PPOP DKI Jakarta.

Kata Kunci : Konsetrasi, *Free Throw*, Bola Basket

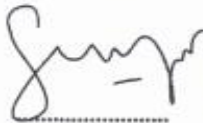

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF CONCENTRATION ON
ACCURACY RESULTS OF FREE THROW SHOOT ON BASKETBALL
STUDENT ATHLETES AT PPOP DKI JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to find out how is the relationship between the level of concentration on accuracy results of free throw shoot on students of basketball at PPOP DKI Jakarta. This research was conducted at basketball court in PPOP DKI Jakarta on December 2020. The samples used are 20 basketball athletes of PPOP DKI Jakarta, consisting of 11 boys and 9 girls. The method used in this research is descriptive method with simple correlation and regression techniques, namely to determine the relationship of the independent variables, the concentration of the dependent variable free throw shoot. In this type of research, the data collection is done by conducting a concentration measurement test using a grid concentration test and taking the results of the free throw shoot test. The result demonstrate that that data t-count received a smaller value than t-table ($-1,7558 < -2,1009$), it means the hypothesis proposed by H_0 is accepted and H_a is rejected. Based on the analysis, it can be concluded that there is no relationship between the level of concentration on the results of the accuracy of the free throw shoot at the basketball athlete of PPOP DKI Jakarta.

Keywords : Level of Concentration, Accuracy, Free Throw Shoot

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		13/2021 2
<u>Dr. Iman Sulaiman, M.Pd</u> NIP. 19630627 198803 1 001		
Pembimbing II		15/2021 2
<u>Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19850618 201504 1 002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Hendro Wardovo, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19720504 200501 1 002	Ketua		16/2021 2
2. <u>Dr. Hidavat Humaid, M.Pd</u> NIP. 19630210 198803 1 001	Sekretaris		16/2021 2
3. <u>Dr. Iman Sulaiman, M.Pd</u> NIP. 19630627 198803 1 001	Anggota		13/2021 2
4. <u>Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19850618 201504 1 002	Anggota		15/2021 2
5. <u>Ari Subarkah, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19740402 200501 1 003	Anggota		18/2021 2

Tanggal Lulus : 5 Februari 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



Clara Monica

No. Reg. 6315151436



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : CLARA MONICA
NIM : 6315151436
Fakultas/Prodi : ILMU OLARHAGA / PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARHAGA
Alamat email : clarmon.yet18@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Free Throw shoot
pada Atlet Bola Basket PPOP DKI Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(CLARA MONICA)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak Dr. Iman Sulaiman, M.Pd, dan Bapak Nur Fitranto, S.Pd, M.Pd, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak Pelatih dan para Atlet Bola Basket PPOP DKI Jakarta, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah (Alm.) Elvis Renaldo Pallo, Ibu Sri Yanti dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat saya yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 10 Januari, 2021

CM

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIK	7
A. Kerangka Teoritik	7
1. Hakikat Konsentrasi	7
2. Hakikat Ketepatan (<i>Accuracy</i>)	11
3. Hakikat <i>Shooting</i>	16
4. Hakikat <i>Free Throw Shoot</i>	21
5. Hakikat Bola Basket	32
B. Kerangka Berpikir	34
C. Pengajuan Hipotesis	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metodologi Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel	38
E. Instrumen Penelitian	39
F. Teknik Pengumpulan Data	39
G. Teknik Pengolahan Data	42
H. Hipotesis Statistik	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Deskripsi Data	45
1. Data Konsentrasi	46
2. Data Ketepatan <i>Free Throw</i>	47
B. Pengujian Hipotesis	48
C. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN – LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Presentase kemampuan <i>free throw</i>	21
2. Tabel Presentase kemampuan <i>field goal</i>	21
3. Tabel Kriteria penilaian konsentrasi	41
4. Tabel Deskripsi data penelitian	45
5. Tabel Distribusi frekuensi tes konsentrasi	46
6. Tabel Distribusi frekuensi ketepatan <i>free throw</i>	47
7. Tabel Uji keberartian koefisien korelasi X terhadap Y	49



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Under basket shoot</i>	17
2. <i>Reverse lay up</i>	18
3. <i>Free throw shoot</i>	18
4. <i>Lay up shoot</i>	19
5. <i>Hook shoot</i>	19
6. <i>Jump shoot</i>	20
7. Daerah bersyarat	23
8. Fase persiapan <i>free throw</i>	25
9. Fase pelaksanaan <i>free throw</i>	26
10. Fase <i>follow through</i>	26
11. Otot-otot lengan	27
12. Otot-otot bahu	28
13. Otot-otot dada	29
14. Otot-otot tangan	29
15. Ukuran lengkap lapangan permainan bola basket	33
16. <i>Grid Concentration Exercise</i>	40
17. Diagram tes konsentrasi	46
18. Diagram tes <i>free throw</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data hasil tes konsentrasi	57
2. Data hasil tes <i>free throw</i>	58
3. Data hasil tes konsentrasi (X) terhadap hasil tes <i>free throw</i> (Y)	59
4. Langkah-Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	60
5. Perhitungan Persamaan Regresi Y atas X	63
6. Mencari Koefisien dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi	64
7. Tabel Nilai Dalam Distribusi t	66
8. Dokumentasi Penelitian	67
9. Surat Izin Penelitian	71
10. Surat Balasan Penelitian	72
11. Surat Pernyataan Responden	73