

**HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP
KEBERHASILAN *FREE THROW SHOOT*
ATLET BOLA BASKET KU-18**



**DERIL IQBAL WISNUARYA
1604619045**

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

Intelligentia - Dignitas

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah, untuk mengetahui hubungan tingkat konsentrasi terhadap hasil keberhasilan *free throw* shoot, dan mengetahui faktor keberhasilan *free throw*, Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif asosiatif dengan menggunakan rancangan korelasional. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu dengan sampel sebanyak 20 atlet Vishaka Basketball Club. Pengumpulan data menggunakan instrumen concentration grid test dan *shooting free throw*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel Konsentrasi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.143 (> 0.05) dan variabel *Free throw* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.194 (> 0.05). Hasil uji korelasi diperoleh nilai sebesar 0,469 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,037. Nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,037 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsentrasi dan keberhasilan *free throw*. Hasil Uji Koefisien Determinasi sebesar 22% menunjukkan bahwa variable konsentrasi memberikan kontribusi sebesar 22% terhadap keberhasilan *Free throw*. Hasil penelitian Konsentrasi diperoleh $t_{hitung} 2.252 > t_{tabel} 1,734$ berdasarkan $dk = 15$ taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh konsentrasi yang signifikan terhadap keberhasilan *free throw* atlet Vishaka Basketball Club.

Kata Kunci : *Konsentrasi, Free throw, Bola Basket*



Intelligentia - Dignitas

THE RELATIONSHIP BETWEEN CONCENTRATION LEVELS AND THE SUCCESS OF FREE THROW SHOOTING IN UNDER-18 BASKETBALL ATHLETES

ABSTRACT

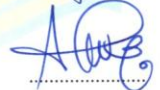
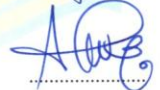
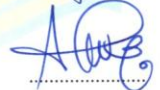
Basketball requires concentration, a factor central to this study, which examines the influence of concentration on free-throw performance. The study aims to determine the relationship between concentration levels and free-throw success, as well as to identify the factors contributing to that success. This is a quantitative associative study utilizing a correlational design. A purposive sampling technique was employed, selecting 20 athletes from the Vishaka Basketball Club. Data collection involved the use of a concentration grid test and a free-throw shooting test. Normality test results indicated significance values of 0.143 (> 0.05) for the concentration variable and 0.194 (> 0.05) for the free-throw variable. Correlation analysis yielded a value of 0.469 with a significance value (p-value) of 0.037. Since the significance value was below the 0.05 threshold ($0.037 < 0.05$), it is concluded that there is a significant relationship between concentration levels and free-throw success. The coefficient of determination was 22%, indicating that concentration contributes 22% to free-throw success. Statistical analysis of concentration yielded a calculated t_{value} of 2.252, exceeding the critical t_{tabel} of 1.734 (based on $df = 15$ and a significance level of 0.05); consequently, the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_1) was accepted, leading to the conclusion that concentration has a significant influence on the free-throw success of Vishaka Basketball Club athletes.

Keywords : Concentration, Free throw, Basketball

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal																								
Pembimbing 1																										
Dr. Yafi Velyan Mahyudi, S.Pd., M.Pd. NIP. 199011272023211025		21/07-2026																								
Pembimbing 2																										
Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor., M.Or., M.Psi.T NIP. 198706302024062001		22/7-26																								
<table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; width: 30%;">Nama</th> <th style="text-align: left; width: 10%;">Jabatan</th> <th style="text-align: left; width: 20%;">Tanda Tangan</th> <th style="text-align: left; width: 40%;">Tanggal</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Dr. Bambang Kridasuwarso, M. Pd NIP. 196112071989031004</td> <td>Ketua</td> <td></td> <td>21/07-2026</td> </tr> <tr> <td>Dadan Resmana, M. Or NIP. 198905092023211020</td> <td>Sekretaris</td> <td></td> <td>22-07-2026</td> </tr> <tr> <td>Dr. Yafi Velyan Mahyudi, S.Pd., M.Pd. NIP. 199011272023211025</td> <td>Anggota</td> <td></td> <td>21/07-2026</td> </tr> <tr> <td>Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor., M.Or., M.Psi.T NIP. 198706302024062001</td> <td>Anggota</td> <td></td> <td>22/7-26</td> </tr> <tr> <td>Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd NIP. 198505042019032015</td> <td>Anggota</td> <td></td> <td>22/7-2026</td> </tr> </tbody> </table>			Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal	Dr. Bambang Kridasuwarso, M. Pd NIP. 196112071989031004	Ketua		21/07-2026	Dadan Resmana, M. Or NIP. 198905092023211020	Sekretaris		22-07-2026	Dr. Yafi Velyan Mahyudi, S.Pd., M.Pd. NIP. 199011272023211025	Anggota		21/07-2026	Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor., M.Or., M.Psi.T NIP. 198706302024062001	Anggota		22/7-26	Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		22/7-2026
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal																							
Dr. Bambang Kridasuwarso, M. Pd NIP. 196112071989031004	Ketua		21/07-2026																							
Dadan Resmana, M. Or NIP. 198905092023211020	Sekretaris		22-07-2026																							
Dr. Yafi Velyan Mahyudi, S.Pd., M.Pd. NIP. 199011272023211025	Anggota		21/07-2026																							
Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor., M.Or., M.Psi.T NIP. 198706302024062001	Anggota		22/7-26																							
Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		22/7-2026																							
Tanggal Lulus : 14 JULI 2026																										

PERNYATAAN ORISINALITAS

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 dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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 tidak benaran 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, 14 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Deril Iqbal Wisnuarya
Reg. 1604619045

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA

Nama : Deril Iqbal Wisnuarya
NIM : 1604619045
Program Studi : Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : "HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP HASIL KETETAPAN FREE
THROW SHOOT PADA ATLET BOLA BASKET KU-18 VISHAKA BASKETBALL CLUB"

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dosen Pembimbing 1		1-07-2026
<u>Dr. Yafi Velyan Mahyudi, S.Pd., M.Pd.</u> NIP.199011272023211025		
Dosen Pembimbing 2		01/07 - 2026
<u>Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor., M.Or., M.Psi.T</u> NIP.198706302024062001		
Mengetahui, Koordinator Program Studi Kecabangan Kepeleatihan Olahraga		06/07 - 2026
<u>Dr. Abdul Gani, M.Pd</u> NIP.197802172006041001		

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Deril Iqbal Wisnuarya
NIM : 1604619045
Fakultas/Prodi : FIKK / Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : deriliqbal81@gmail.com

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

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

yang berjudul :

HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP KEBERHASILAN *FREE THROW SHOOT* ATLET BOLA BASKET KU-18

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 23 Juli 2026
Penulis

Deril Iqbal Wisnuarya

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 Olahraga Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan 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 **Prof. Dr. Komarudin, M.Si**, selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga, Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga, Bapak **Dr. Yafi Velyan Mahyudi, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing 1, dan Ibu **Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor., M.Or., M.Psi.T** selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Atlet Klub Bola Basket** dan **Pelatih Vishaka Jakarta**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.

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.

Intelligentia - Dignitas

Jakarta, 14 Juli 2026

DIW

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	vi
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
1. Hakikat <i>Free throw Shoot</i>	6
2. Hakikat Konsentrasi.....	16
3. Hakikat Ketepatan.....	21
4. Hakikat <i>Shooting</i>	26
5. Hakikat Bola Basket.....	31
B. Kerangka Berfikir	33
C. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36

C. Metode Penelitian.....	36
D. Populasi dan Sampel	37
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Teknik Analisis Data.....	43
G. Hipotesis Statistika.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data.....	48
1. Data Hasil Tes Konsentrasi	48
2. Data keberhasilan <i>Free throw</i>	50
B. Pengujian Hipotesis.....	51
1. Hasil Uji Normalitas	52
2. Uji Korelasi.....	52
3. Uji Regresi	54
4. Uji Koefisien Determinasi.....	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN - LAMPIRAN	63

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Daerah Bersyarat.....	7
2. Teknik <i>Shooting Free throw</i> Tahap Persiapan.....	9
3. Teknik <i>Shooting Free throw</i> Tahap Pelaksanaan.....	10
4. Teknik <i>Shooting Free throw</i> Tahap <i>follow through</i>	11
5. Otot-otot Lengan.....	12
6. Otot-otot Bahu.....	12
7. Otot-otot Dada.....	13
8. Otot-otot Tangan	14
9. Under Basket Shoot.....	27
10. <i>Reverse Lay Up</i>	28
11. <i>Free Throow Shoot</i>	28
12. <i>Lay Up Shoot</i>	28
13. <i>Hook Shoot</i>	29
14. <i>Jump Shoot</i>	29
15. Ukuran Lengkap Lapangan Bola Basket.....	32
16. Grafik Histogram Tes Konsentrasi.....	49
17. Grafik Histogram Tes Keberhasilan <i>Free throw</i>	50
18. Pemberian Arahan Ke Sampel (Atlet).....	94
19. Tes Konsentras Dengan Menggunakan CGT	94
20. Tes Konsentras Dengan Menggunakan CGT (Sesi selanjutnya).....	95
21. Tes <i>Free throw</i>	95
22. Tes <i>Free throw</i> Sesi selanjutnya.....	96
23. Foto Bersama Sampel (Atlet).....	96
24. Foto Bersama Atlet dan Testi	97

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. <i>Presentase shooting one point</i>	30
2. <i>Presentase shooting two point, three point</i>	31
3. <i>Blako Tes Free throw (Fauzan, L. N., & Graha, A. S, 2020, h.52)</i>	40
4. <i>Grid Concentration Test</i>	41
5. <i>Kriteria Penilaian Konsentrasi</i>	42
6. <i>Deskripsi Data Penelitian</i>	48
7. <i>Distribusi Frekuensi Tes Konsentrasi</i>	49
8. <i>Distribusi Frekuensi Tes Keberhasilan Free throw</i>	50
9. <i>Tes Normalitas data</i>	51
10. <i>Hasil Uji Normalitas</i>	52
11. <i>Uji Korelasi</i>	53
12. <i>Uji Regresi</i>	54
13. <i>Uji Koefisien Determinasi</i>	54



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Perhitungan Deskripsi data	64
2. Perhitungan Hipotesis Penelitian	90
3. T – Tabel.....	93
4. Dokumentasi	94
5. Surat Menyurat.....	98
6. Daftar Riwayat Hidup	101



Intelligentia - Dignitas