

Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Shooting (*Free Throw*) dalam Permainan Bola Basket

Hasbi¹, Lalu Moh Yudha Isnaini^{1*}

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat

*Corresponding author: lalumohyudhaisnaini@gmail.com

Abstrak

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi fisik, teknik dan mental. Latihan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau periodisasi latihan. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan mental *self hypnosis* dan *hypnotherapy* terhadap peningkatan kemampuan shooting (*free throw*), mengetahui perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap peningkatan kemampuan shooting (*free throw*) dan menganalisis interaksi latihan mental dan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan shooting (*free throw*). Penelitian menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan desain faktorial 2x2. Sampel penelitian sebanyak 40 pemain. Hasil penelitian menunjukkan Ada perbedaan pengaruh mental training self hypnosis dan hypnotherapy terhadap kemampuan shooting (*free throw*) dengan keterangan nilai F Hitung > F Tabel = 11.086 > 4.098. Ada perbedaan pengaruh konsentrasi rendah dan tinggi terhadap kemampuan shooting (*free throw*) dengan keterangan nilai F Hitung > F Tabel = 7.569 > 4.098. Ada interaksi mental training dan konsentrasi terhadap kemampuan shooting (*free throw*) dengan keterangan nilai F Hitung > F Tabel = 10.186 > 4.098. Latihan hypnotherapy dan konsentrasi tinggi lebih memberikan pengaruh lebih baik terhadap hasil kemampuan shooting (*free throw*).

Kata kunci: Mental Training, Konsentrasi, Shooting

Abstract

Sports are all systematic activities to encourage, foster, and develop physical, technical, and mental potential. Mental training is an integral part of the annual training program or exercise periodization. The purpose of this study was to determine the difference in the effect of mental exercise on self-hypnosis and hypnotherapy on increasing shooting ability (free throws), to determine the difference in the effect of concentration and low concentration on increasing shooting ability (free throw) and to analyze the interaction of mental training and concentration on increasing shooting ability (free throw). The study used an experimental method by designing a 2x2 factorial design. The research sample was 40 players. The results showed that there was a difference in the effect of self-hypnosis and hypnotherapy mental exercises on the ability to shoot (free throws) with information on the value of F Count > F Table = 11,086 > 4098. There is a difference in the effect of low and high concentrations on the ability to shoot (free throws) with the information on the calculated F value > F Table = 7.569 > 4098. There is an interaction between mental

training and concentration on the ability to shoot (free throw) with a value of $F_{\text{Count}} > F_{\text{Table}} = 10,186 > 4098$. Hypnotherapy exercises and high concentration have a better effect on the results of shooting abilities (free throws).

Keywords: Mental Training, Concentration, Shooting



Indonesian Journal of Education Research and Technology (IJERT) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga merupakan salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia diarahkan pada peningkatan kondisi kesehatan fisik, mental dan rohani manusia dalam upaya membentuk watak dan kepribadian, disiplin ilmu dan sportifitas serta pencapaian prestasi yang tinggi. Upaya peningkatan prestasi olahraga diperlukan usaha *multi disipliner*. Untuk meningkatkan prestasi olahraga berbagai faktor penunjang dibutuhkan pendekatan ilmiah dan pemanfaatan disiplin ilmu, karena banyak para ahli dari berbagai disiplin ilmu telah ikut berperan didalamnya (Isnaini, dkk 2020). Berbagai penelitian telah banyak dilakukan untuk menggali informasi faktual dan aktual di bidang olahraga, Seperti: Atletik, *soft ball*, tennis, *base ball*, bulu tangkis, bola tangan, sepak bola, bola voli dan bola basket.

Bolabasket adalah salah satu cabang olahraga beregu di tanah air yang mengalami perkembangan yang cukup pesat, karena jenis olahraga bolabasket bukan hanya sebagai olahraga prestasi tetapi juga sebagai olahraga pendidikan maupun rekreasi (Isnaini, dkk 2019). bolabasket merupakan permainan beregu dimainkan putra dan putri dengan sangat cepat, kuat dan siap untuk bergerak dan menembak bola ke dalam ring dengan kecepatan tinggi dengan kekuatan dan keterampilan setiap pemain serta menggunakan teknik, fisik, taktik dan komunikasi yang baik di lapangan antar pemain (Isnaini, 2021). Mandolesi (2018) Latihan fisik akan berpengaruh terhadap kemampuan kognisi.

Permainan bolabasket seringkali antar pemain menyebabkan pelanggaran di dalam lapangan seperti mendorong, menarik, memukul bola, karena pemain melakukan pelanggaran ataupun kesalahan yang disebut (*foul*), maka wasit berhak memberikan

tembakan hukuman yaitu tembakan bebas (*free throw*). *free throw* merupakan tembakan hukuman yang diberikan oleh wasit kepada tim penyerang dikarenakan tim bertahan melakukan kesalahan pelanggaran (*foul*). Tembakan bebas adalah tembakan yang dihadiahkan pada seorang pemain untuk mendapatkan angka, sebagai akibat diganggunya dengan kasar oleh pemain lawan dalam usaha tembakan lapangan, tembakan bebas dilaksanakan dibelakang garis tembakan bebas tanpa rintangan (Isnaini, 2020). Fakta lain di lapangan menunjukkan dalam sesi latihan belum ada program latihan khusus dalam melakukan *shooting free throw* yang dibuat oleh pelatih, karena kenyataannya pemain saat melakukan *shooting free throw* kurang mampu untuk berkonsentrasi atau memusatkan pikiran memasukkan bola ke dalam ring sebelum melakukan *shooting free throw*, pemain hanya sebatas melakukan tembakan langsung ke dalam ring, tanpa melakukan proses pelaksanaan yang benar seperti menarik nafas dalam-dalam dan memantul-mantulkan bola ke lantai terlebih dahulu yang berguna untuk menenangkan diri agar bisa lebih fokus pikirannya.

Pemain diberikan latihan *shooting free throw* dengan latihan mental agar pemain pada saat bertanding dan mendapat *free throw* dapat melaksanakannya dengan baik dan berhasil, maka kepada ekstrakurikuler bolabasket SMAN 9 Mataram diberikan untuk melakukan latihan *shooting free throw* dengan metode mental training yakni *self hipnosis* dan *hypnotherapy*.

Metode *self hipnosis* merupakan bentuk latihan mental yang dilakukan oleh atlet itu sendiri. Sedangkan metode *hypnotherapy* adalah latihan mental yang dilakukan oleh orang lain kepada atlet. Latihan mental akan memiliki dampak terhadap performa olahraga (Prawitama dan Aulia, 2020). Kedua mental training ini akan diterapkan dalam latihan *shooting free throw* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket SMAN 9 Mataram. Pemain yang memiliki mental tangguh akan merespon dengan tetap memiliki ketenangan dan bersemangat (Jones, 2002). Maksim (2011) konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi adalah pemusatan pikiran kepada suatu obyek tertentu (Ongko dan Jannah, 2016). Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah dan

cemas. Stimulus eksternal gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton dan kesalahan keputusan wasit. Konsentrasi yang baik dan terjaga akan membantu seorang pemain melaksanakan teknik dengan baik (Septiyanto dan Suharjana, 2016).

Peneliti menyimpulkan konsentrasi adalah kemampuan untuk pemusatan pikiran dengan kesadaran tertuju kepada suatu obyek dan waktu tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal. Stimulus internal seperti perasaan lelah dan cemas karena terjadi gangguan pikiran. Konsentrasi yang baik dan terjaga akan membantu pemain melaksanakan teknik yang baik. Lebih tepatnya teknik *shooting free throw* dalam memasukan bola kedalam ring.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul pengaruh mental training dan konsentrasi terhadap hasil *shooting (free throw)* pada pemain bolabasket putra SMAN 9 Mataram. Untuk mengetahui dan menganalisis interaksi antara mental training dan konsentrasi terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 9 Mataram.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu desain faktorial yang digunakan adalah 2x2.

Tabel 1. Desain Penelitian

Konsentrasi (A)	Latihan <i>Shooting Free Throw</i> (B)	
	Metode <i>Self hypnosis</i> (B1)	Metode <i>Hypnotherapy</i> (B2)
Konsentrasi Tinggi (A1)	A1 B1	A1 B2
Konsentrasi Rendah (A2)	A2 B1	A2 B2

Populasi adalah semua pemain bolabasket putra pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMAN 9 Mataram yang berjumlah 40 pemain bolabasket. Jadi sampel berjumlah 40 orang setelah itu pengelompokan sampel eksperimen, pemain dibagi menjadi 4 kelompok: Kelompok A1B1 dengan perlakuan pemain yang memiliki konsentrasi tinggi diberikan perlakuan latihan *shooting free throw* menggunakan metode *self hipnosis* dengan jumlah sampel 10 orang. Kelompok A1B2 dengan perlakuan pemain yang memiliki

konsentrasi tinggi diberikan perlakuan latihan *shooting free throw* menggunakan metode *hypnotherapy* dengan jumlah sampel 10 orang. Kelompok A2B1 dengan perlakuan pemain yang memiliki konsentrasi rendah diberikan perlakuan latihan *shooting free throw* menggunakan metode *self hipnosis* dengan jumlah sampel 10 orang. Kelompok A2B2 dengan perlakuan pemain yang memiliki konsentrasi rendah diberikan perlakuan latihan *shooting free throw* menggunakan metode *hypnotherapy* dengan jumlah sampel 10 orang. Latihan yang diberikan menerapkan prinsip-prinsip latihan dan sistematika latihan.

Pemberian latihan *shooting (free throw)* metode *self hipnosis* dan *hypnotherapy* pada sampel, maka komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, elastisitas otot dan *fleksibilitas* sendi mengalami perubahan secara fisiologis secara otomatis sehingga akan terlihat keberhasilan ketika memasuki bola kedalam ring. Variabel bebas terdiri dari dua perlakuan yaitu *self hipnosis* dan *hypnotherapy* dan konsentrasi sebagai atributnya, latihan konsentrasi dibedakan menjadi dua yaitu konsentrasi tinggi dan rendah. Variabel terikat yaitu hasil *shooting free throw*, berapa banyak bola yang masuk kedalam keranjang basket yang dilakukan pemain pada saat melakukan latihan *shooting free throw*

Instrumen penelitian menggunakan teknik *instrument administration* yaitu dengan *test* dan pengukuran olahraga, Tes konsentrasi (*grid test*), serta program latihan. Teknik pengumpulan data sebelum melakukan penelitian, maka ada beberapa yang harus disiapkan untuk penelitian. proses penelitian dalam melaksanakan *pre-test* dan *post-test* terhadap variabel yang diteliti yaitu metode *self hipnosis*, *hypnotherapy* dan konsentrasi terhadap hasil latihan *shooting free throw*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan pengaruh latihan mental antara metode *self hipnosis* dan *hypnotherapy* terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket. Proses penelitian yang dilakukan menghasilkan data perbandingan antara *pre-test* sebagai bentuk data untuk memperoleh jawaban pengujian hipotesis menunjukkan ada perbedaan pengaruh yang antara antara metode latihan *self hipnosis* dan *hypnotherapy* terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bolabasket. Latihan mental *self hipnosis* dan *hypnotherapy* sama-sama efektif dalam meningkatkan *shooting (free throw)*. Wibowo dan Rahayu (2016) latihan

mental sangat memiliki pengaruh untuk meningkatkan prestasi olahraga. hal ini terlihat dari hasil rata-rata pada kelompok sampel dengan metode *self hypnosis* diperoleh rata-rata hasil *shooting free throw* sebesar 4.67. Pada kelompok sampel dengan metode *hypnotherapy* terhadap kemampuan *Shooting free throw* diperoleh hasil rata-rata *shooting free throw* sebesar 8.83. Berdasarkan hasil analisis varian (ANOVA) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $F_{hitung} = 18,242$ dan $F_{tabel} = 4,098$ dengan signifikansi 0,00. Dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, terdapat ada perbedaan yang signifikan *self hypnosis* dan *hypnotherapy* terhadap hasil *shooting (free throw)* bola basket. Dengan kata lain bahwa hasil *hypnotherapy* terbukti lebih efektif meningkatkan *shooting (free throw)*. Shaari, Hooi dan Siswantoyo, (2019) latihan psikologi dapat meningkatkan keterampilan tembakan. Latihan mental dapat meningkatkan kesadaran dalam keterampilan olahraga. Latihan mental berpengaruh terhadap kepribadian atlet selama bertanding (Surat dkk, 2019).

Konsentrasi memberikan pengaruh terhadap hasil hasil *shooting* bolabasket. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji anava dapat dijelaskan sebagai berikut: Perbedaan pengaruh hasil *shooting (free throw)* bola basket pada konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah diperoleh $F_{hitung} = 4,407$ dan $F_{tabel} = 4,098$. Dengan demikian F_{hitung} lebih besar dari pada F_{tabel} , sehingga H_0 ditolak. Dapat ditafsirkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan hasil *shooting (Free throw)* bola basket secara nyata antara siswa yang memiliki konsentrasi tinggi dan pemain yang memiliki konsentrasi rendah. Terdapat hubungan ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding artinya semakin tinggi ketangguhan mental maka semakin rendah kecemasan bertanding (Raynadi, Rachmah dan akbar, 2016). Dengan perkataan lain, bahwa pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi memiliki hasil yang lebih baik. Terdapat interaksi antara latihan mental dan konsentrasi terhadap peningkatan hasil *shooting (Free throw)*. Hasil penelitian Coelho (2014) latihan mental berpengaruh terhadap konsentrasi. Konsentrasi memiliki pengaruh terhadap keterampilan olahraga (Marhdika dan Dimiyati, 2015). Latihan *hypnotherapy* dapat menjadi alternatif untuk latihan mental (Jamaliah, Sugiharto dan Kasmini, 2015). Berdasarkan hasil penelitian telah ditemukan bahwa latihan mental *hypnotherapy* dan konsentrasi tinggi lebih baik dalam kemampuan *shooting (Free throw)* dalam permainan bolabasket.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat perbedaan pengaruh antara metode *self hypnosis* dan *hypnotherapy* terhadap hasil *shooting (free throw)* dalam permainan bolabasket. Terdapat perbedaan pengaruh antara konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap hasil *shooting (free throw)*. Konsentrasi tinggi memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil *shooting (free throw)*. Terdapat interaksi antara latihan mental dan konsentrasi terhadap hasil *shooting (free throw)*.

DAFTAR PUSTAKA

- Awamleh, A, L., Mansi, T., Ermeley, Z. 2014. The Effect of Mental Training Skills Program on Self Compassion and Mindfulness. *Vol 10 No 18*.
- Coelho, RW. 2014. Effect of a Mental Training Program on Salivary Cortisol in Volleyball Players. *Journal of Exercise Physiology. Vol. 17 No 3*.
- Golby, J., Wood, P. 2016. The Effects of Physiological Skills Training on Mental Toughness and Psychological Well Being of Students Athletes. *Scientific Research Publishing. 901-913*
- Isnaini, LMY., Soegiyanto., Sugiharto., Sulaiman. 2019. Effect of Hyperbaric Oxygen and Vital Capacity of Lungs on Maximum Aerobic Capacity and Anaerobic Capacity and Anaerobic Endurance to Basketball Players. *International Journal of Pharmaceutical Research*.
- Isnaini, LMY., Soegiyanto., Sugiharto., Sulaiman. 2019. Effect of Circuit Training with High Intensity and Low Intensity on Anaerobic Endurance in Basketball Players. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*.
- Isnaini, LMY., Soegiyanto., Sugiharto., Sulaiman. 2019. The Effect of Hyperbaric Oxygen With 1.5 ATA and 2.4 ATA Pressure Improvement Maximum Aerobic Capacity (VO₂ Max) and Anaerobic Endurance to Men's Basketball Players. *JICP. Vol2. No 1*.
- Isnaini, LMY., Soegiyanto., Sugiharto., Sulaiman. 2020. Effect of Hyperbaric Oxygen on Cardiovascular Endurance in Basketball Players. *Conference On Science Education, And Technology (ISET)*.
- Jamaliah, N., Sugiharto., Kasmini, O.W. 2015. Pengaruh *Hypnotherapy* Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri *Club Pekerjaan Umum (Pu)* Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. *Journal of Physical Education and Sports. JPES (4).2*.

- Jones, G. 2002. What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investagation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14: 205-218.
- Mandolesi, L. 2018. Effect of Physical Execrise on Cognitive Functioning and Wellbeing, Biological and Physcological Binefits. *Physical Exercise, Cognitife Functioning, and Wellbeing*. Vol. 9 509.
- Mardhika, R., Dimiyati, 2015. Pengaruh Latihan Mental dan Keyakinan Diri Terhadap Keberhasilan Tendangan Pinalti Pemain Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 3 No. 1.
- Ongko, N., Jannah, M. 2016. Pengaruh *Mind Control Training* Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Atlet Putri UKM Bola Voli Unesa. *Junal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol 7, No 1. 16-25.
- Prawitama, R., Aulia P. 2020. Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Perseगत Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan*. Vol. 4 No. 3.
- Raynadi, F, B., Rachmah, D, N., Akbar, S. N. 2016. Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*. Vol 3, No 3.
- Septiyanto, A., Suharjana. 2016. Pengaruh Metode Latihan Imagery dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Floating Service* Atlet Bolavoli. *Cakrawala Pendidikan*, No. 3.
- Shaari, J, S., Hooi, L, B., Siswantoyo. 2019. The Effectiveness of Pyschological Skills Training Program on Netball Shooting Performance. *Cakrawala Pendidikan*. Vol. 38 No. 1.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. 2011. *Penghantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta : Lubuk Agung.
- Surat, S., Mustafa, N, M., Ramli, S., Bahrudin, H., Yusop, Y, M., Zainudin, Z, N. 2019. Relationship Between Knowladge, Practice of Mental Training Skill, Control and Confidance Among Malaysian Sport School Students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Scinces*, 153-159.
- Wibowo, S, A,P., Rahayu, N.I. 2016. Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. Vol 1, No 2.