

## HUBUNGAN KONSENTRASI, TINGKAT STRES, DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN HASIL *SHOOTING* PER MENIT PADA BOLA BASKET

### Fahrul Razzi

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangkaraya.

[fahulrazzi@fkip.upr.ac.id](mailto:fahrulrazzi@fkip.upr.ac.id)

### Arief Nur Wahyudi

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangkaraya.

[ariefnurwahyudi@fkip.upr.ac.id](mailto:ariefnurwahyudi@fkip.upr.ac.id)

### Jeff Agung Perdana

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangkaraya.

[JPerdana@fkip.upr.ac.id](mailto:JPerdana@fkip.upr.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi dengan hasil *shooting* per menit pada bolabasket, untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan hasil *shooting* per menit pada bolabasket, untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan hasil *shooting* per menit pada bolabasket, dan untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi, tingkat stres dan kepercayaan diri terhadap hasil *shooting* per menit pada bolabasket SMAN 1 Kota Palangka Raya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional. Subjek penelitian adalah tim putra bolabasket SMAN 1 Kota Palangka Raya yang mengikuti kejuaraan Dekan Cup dengan jumlah pemain 30 orang. Untuk mengukur konsentrasi, tingkat stres, dan kepercayaan diri menggunakan angket. Sedangkan untuk mengukur hasil *shooting* atlet menggunakan tes bolabasket Lehsten dengan tes keterampilan *shooting* per menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel konsentrasi dengan hasil *shooting*. Tidak terdapat hubungan antara variabel tingkat stres dengan hasil *shooting*. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan hasil *shooting* sebesar 0,712. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi, tingkat stres, dan kepercayaan diri dengan hasil *shooting* sebesar 0,783. Hubungan ini menandakan jika konsentrasi, pengendalian tingkat stres, dan kepercayaan diri bertambah maka hasil *shooting* juga akan meningkat.

**Kata Kunci:** *Konsentrasi, Stress, dan Kepercayaan Diri*

### PENDAHULUAN

Bolabasket adalah salah satu cabang olahraga beregu di tanah air yang mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini disebabkan, jenis olahraga ini bukan hanya sebagai olahraga prestasi tetapi juga sebagai

olahraga pendidikan ataupun sebagai olahraga rekreasi. Cabang olahraga bolabasket mempunyai perkembangan yang cukup pesat, apalagi dengan semakin gencarnya penayangan pertandingan-pertandingan menarik dari Liga Bolabasket Amerika (NBA) oleh televisi dan ditambah beberapa iklan promosi yang

dilatarbelakangi oleh pemain ini sehingga timbul kesan bahwa tiada hari tanpa bermain bolabasket (Astriani, 2010:1). Terlihat bahwa yang paling banyak menerima pengaruh dari penayangan tersebut adalah kaum muda, yang merupakan kelompok usia terbanyak menerima pengaruh tayangan.

Dalam permainan bolabasket, pertandingan ditentukan dengan perolehan poin yang didapat dengan cara memasukkan bola pada ring lawan. Usaha memasukkan bola ke dalam ring basket banyak memberi kesempatan kepada para pemain untuk berimprovisasi dengan bebas seperti dengan *jump shot*, *hook shot*, *lay up shot*, dan *slam dunk*. Berbagai gaya penampilan pemain saat berada di udara, itulah yang paling menarik untuk ditonton, disamping berbagai improvisasi dan variasi lainnya yang dilakukan pada permukaan lapangan permainan. Dengan waktu permainan yang dibatasi, skor pertandingan bisa melonjak tinggi, tetapi perbedaan satu angka sekalipun akan menentukan pemenangnya. Inilah salah satu daya tarik lain dari bolabasket, yaitu kejar-mengejar angka dalam tempo permainan yang relatif cepat.

Psikologi olahraga pada hakekatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995) dalam Gunarsa (2008:1) mengemukakan bahwa "*sport and exercise psychology is the scientific study of people and their behavior in sport and exercise context*". Dua bidang kegiatannya yang besar adalah: (1) Mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang. (2)Memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikisnya.

## METODE

Berdasarkan pada permasalahan yang akan diteliti, maka peneliti menggunakan salah satu metode penelitian deskriptif, yaitu dengan teknik korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah tim putra bolabasket SMAN 1 Kota Palangka Raya yang mengikuti kejuaraan Dekan Cup yang berjumlah 30 pemain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsentrasi ( $X_1$ ), tingkat stress ( $X_2$ ), dan kepercayaan diri ( $X_3$ ). Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *shooting* per menit pada bolabasket (Y).

Untuk menghasilkan data dalam penelitian ini, dapat digunakan alat pengumpul data atau yang disebut instrumen penelitian. Data tersebut didapat dari hasil pengukuran dan pengesanan melalui alat pengumpulan data.

Berdasarkan batasan tersebut di atas selanjutnya dilakukan penskoran dengan skor baku yang menunjuk pada penjelasan likert yang telah diuji skala oleh peneliti, yaitu sebagai berikut: kategori untuk setiap jawaban positif yaitu Sangat Setuju (SS) dengan bobot 5, Setuju (S) dengan bobot 4, Ragu-ragu (R) dengan bobot 3, Tidak Setuju (TS) dengan bobot 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan bobot 1. Sebaliknya untuk kategori pernyataan negatif Sangat Setuju (SS) dengan bobot 1, Setuju (S) dengan bobot 2, Ragu-ragu (R) dengan bobot 3, Tidak Setuju (TS) dengan bobot 4, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan bobot 5. Pengujian validitas indikator-indikator atau item-item pertanyaan pada penelitian ini dilakukan dengan *software SPSS 20.0 for Windows* dengan metode *Corrected Item Total Correlation*. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes bolabasket Lehsten dengan tes keterampilan *shooting* per menit (Depdikbud, 1977:375).

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur hubungan konsentrasi, tingkat stres, dan kepercayaan diri dengan hasil *shooting* pada bolabasket, peneliti

menggunakan analisis regresi linier berganda. Rumus yang digunakan untuk tiga variabel bebas (konsentrasi, tingkat stres dan kepercayaan diri) adalah:

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3$$

Dimana :

Y = Hasil *Shooting*

X<sub>1</sub> = Konsentrasi

X<sub>2</sub> = Tingkat Stres

X<sub>3</sub> = Kepercayaan Diri

a = Konstanta

b<sub>1</sub>, b<sub>2</sub>, b<sub>3</sub> = Koefisien regresi dari setiap variabel

independen

(Riduwan, 2010:152)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Deskripsi Data Variabel Konsentrasi

Deskripsi data variabel konsentrasi diperoleh melalui perhitungan persentase skor jawaban responden terhadap angket yang telah disebar. Angket yang telah disebar kepada 30 responden dengan pernyataan mengenai variabel konsentrasi yang terdiri dari dua puluh pernyataan.

**Tabel Hasil Uji Deskriptif Variabel Konsentrasi**

Variabel	Dimensi	Mean	Standar Deviasi	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
Konsentrasi (X <sub>1</sub> )	Niat	132,857	6,012	144	128
	Determinasi	122,571	7,829	133	114
	Sikap	119,333	13,317	134	108
	Tekad	126,000	11,523	137	114

#### 2. Deskripsi Data Variabel Tingkat Stres

Deskripsi data variabel tingkat stres diperoleh melalui perhitungan persentase terhadap skor jawaban responden terhadap angket yang telah disebar. Angket yang telah disebar kepada 30 responden dengan pernyataan mengenai variabel tingkat stres yang terdiri dari dua puluh pernyataan.

**Tabel Hasil Uji Deskriptif Variabel Tingkat Stres**

Variabel	Dimensi	Mean	Standar Deviasi	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
Tingkat Stres (X <sub>2</sub> )	Kognitif	116,200	16,423	134	92
	Psikologis	116,571	13,867	135	96
	Fisiologis	110,500	15,185	122	83

#### 3. Deskripsi Data Variabel Kepercayaan Diri

Deskripsi data variabel kepercayaan diri diperoleh melalui perhitungan persentase terhadap skor jawaban responden terhadap angket yang telah disebar. Angket yang telah disebar kepada 30 responden dengan pernyataan mengenai variabel kepercayaan diri yang terdiri dari dua puluh pernyataan.

**Tabel Hasil Uji Deskriptif Variabel Kepercayaan Diri**

Variabel	Dimensi	Mean	Standar Deviasi	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
Kepercayaan Diri (X <sub>3</sub> )	Pencajaan	111,600	7,197	123	105
	Model Perilaku	112,750	4,500	118	109

	ku				
	Persuasi Verbal	118,833	7,195	126	109
	Emosi	115,000	10,223	131	103

#### 4. Deskripsi Data Variabel Hasil Shooting

Deskripsi data variabel hasil shooting diperoleh melalui tes shooting per menit dalam permainan bolabasket.

**Tabel Hasil Uji Deskriptif Variabel Hasil Shooting**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
Hasil Shooting (Y)	23,533	5,393	34	15

Hasil uji normalitas dalam bentuk ringkasan dapat dilihat pada Tabel

Signifikansi	Distribusi Data
0,899	Normal

Hasil uji multikolinieritas dalam bentuk ringkasan dapat dilihat pada Tabel

No	Variabel	Nilai Tolerance	Nilai VIF	Distribusi Data
1	Konsentrasi	0,983	1,017	Tidak terjadi multikolinieritas
2	Tingkat Stres	0,945	1,058	
3	Kepercayaan Diri	0,959	1,042	

Hasil uji heteroskedastisitas dalam bentuk ringkasan dapat dilihat pada Tabel

No	Variabel	Signifikansi	Distribusi Data
----	----------	--------------	-----------------

1	Konsentrasi	0,503	Tidak terjadi heteroskedastisitas
2	Tingkat Stres	0,958	
3	Kepercayaan Diri	0,210	

Hasil uji autokorelasi dalam bentuk ringkasan dapat dilihat pada Tabel

Nilai Durbin-Watson	Distribusi Data
2,253	Tidak terjadi autokorelasi

Pengolahan data menggunakan program SPSS 20.0 For Windows, maka diperoleh model persamaan linier berganda seperti pada Tabel

Model	Unstandardized Coefficients	
1	(Constant)	-83,305
	Konsentrasi	0,467
	Tingkat Stres	0,103
	Kepercayaan Diri	0,780

Hasil uji F dalam bentuk ringkasan dapat dilihat pada Tabel

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Signifikansi	
1	Regressi	517,473	3	172,491	13,757	0,000
	Residual	325,994	26	12,538		
	Total	843,467	29			

#### Pembahasan

##### A. Hubungan Antara Variabel Konsentrasi dengan Hasil Shooting

Hasil uji korelasi pada Tabel diperoleh bahwa konsentrasi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil shooting yang dihasilkan oleh atlet bolabasket tim putra

SMAN 1 Palangka. Tidak adanya hubungan tersebut menandakan bahwa konsentrasi tidak memiliki pengaruh terhadap hasil *shooting* yang dihasilkan. Walaupun hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa konsentrasi tidak ada hubungan yang signifikan, menurut Satiadarma (2000:228) bahwa konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang atlet dalam menampilkan kinerjanya. Ditambahkan lagi oleh Weinberg dan Gould dalam Satiadarma (2000:228) menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugas-tugasnya akan memberikan hasil yang optimal terhadap tugas-tugasnya tersebut.

### **B. Hubungan Antara Variabel Tingkat Stres dengan Hasil Shooting**

Berdasarkan Tabel dari penelitian yang menunjukkan koefisien korelasi 0,023 dimana hasil koefisien korelasi negatif dan tidak signifikan. Hasil kuesioner yang menunjukkan tingkat stres yang rendah tidak mampu untuk meningkatkan hasil *shooting*. Walaupun tidak selamanya stres itu buruk bagi peningkatan performa atlet, namun bukti penelitian ini menunjukkan tingkat stres tidak berkorelasi (berhubungan) dengan hasil *shooting*.

Temuan hasil penelitian dari Kristiawan (2009) bahwa adanya gangguan stres akan yang kompleks akan mempengaruhi prestasi atlet karena fokus perhatian atlet terpecah-pecah pada saat yang bersamaan. Hal ini menyebabkan atlet harus menggunakan energi yang berlebihan untuk mencapai keadaan yang seimbang dalam kondisi psikofisiknya. Menurut pendapat Suprihanto (2000) menyebutkan bahwa stres yang terlalu rendah atau terlalu tinggi dapat menyebabkan tingkat prestasi yang rendah (tidak optimum). Stres yang terlalu berlebihan akan menyebabkan atlet menjadi frustrasi dan dapat menurunkan performa dan prestasinya. Sebaliknya stres yang terlalu

rendah menyebabkan atlet tidak termotivasi untuk berprestasi.

### **C. Hubungan Antara Variabel Kepercayaan Diri dengan Hasil Shooting**

Kepercayaan diri adalah keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh atlet untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. atlet bolabasket yang mempunyai rasa percaya diri tinggi akan senantiasa selalu bersifat optimis untuk berprestasi, disamping itu ia mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk menyukkseskan setiap aktifitas yang dilakukannya dengan baik, tepat sasaran, penuh vitalitas sekaligus mendapat sambutan dari orang banyak.

Hasil penelitian yang menggunakan pengkategorian kepercayaan diri pada Tabel, menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil *shooting*. Hal tersebut menandakan bahwa variabel kepercayaan diri berpengaruh terhadap hasil *shooting* yang dihasilkan oleh atlet tim putra bolabasket SMAN 1 Palangka Raya.

Sebagaimana pernyataan dalam hasil penelitian oleh Vealey (2009), bahwa dunia juga mengakui betapa pentingnya tingkat kepercayaan diri seseorang terhadap kesuksesan yang diperoleh. Hal tersebut ditegaskan oleh pernyataan dari Hutami & Iswana (2020), bahwa esensi kepercayaan atlet bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang di inginkan.

Ditambahkan lagi temuan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yudhista (2011) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan bagi kepercayaan diri siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan yang tidak mengikuti. Dengan hasil penelitian bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

#### D. Hubungan Antara Konsentrasi, Tingkat Stres, dan Kepercayaan Diri dengan Hasil *Shooting*

Hal tersebut dapat dibuktikan melalui penelitian ini, di mana diperoleh temuan bahwa terdapat keterkaitan antara hasil *shooting* dengan konsentrasi, tingkat stres, dan kepercayaan diri dalam permainan bolabasket. Seperti yang terlihat pada Tabel diketahui bahwa nilai korelasi antara konsentrasi, tingkat stres, dan kepercayaan diri dengan hasil *shooting* sebesar 0,783. Hal ini menandakan bahwa ketiga variabel secara simultan memiliki hubungan yang kuat.

Seperti yang dikemukakan oleh Kurniawan (2007:2) bahwa Keadaan psikologis seorang atlet akan berpengaruh terhadap *performance* yang ditunjukkan atlet tersebut di lapangan, begitu pula sebaliknya baik atau buruknya *performance* seorang atlet di lapangan akan memengaruhi keadaan psikologis atlet. Hal ini sesuai dengan pendapat James E. Loehr, seorang psikolog olahraga mengatakan “*At least 50 percent of the process of playing well is the result of mental and psychological factors*”(Maksum, 2011).

Adanya hubungan antara konsentrasi, tingkat stres, dan kepercayaan diri dalam melakukan *shooting* dalam permainan bolabasket dikarenakan dengan tingkat konsentrasi yang tinggi, pengendalian tingkat stres, dan memiliki kepercayaan diri maka seorang pemain akan dapat memusatkan segala perhatian dan kemampuannya untuk mengarahkan bola ke dalam sasaran yang akan dituju yang pada akhirnya akan berdampak pada tingkat akurasi dalam melakukan *shooting* tersebut dan hasil *shooting* yang dihasilkan.

#### PENUTUP Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Tidak terdapat hubungan antara variabel konsentrasi dengan hasil *shooting*.
- 2) Tidak terdapat hubungan antara variabel tingkat stres dengan hasil *shooting*.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan hasil *shooting*. Hubungan ini mengindikasikan bahwa ketika kepercayaan diri meningkat maka akan mampu meningkatkan hasil *shooting*.
- 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi, tingkat stres, dan kepercayaan diri dengan hasil *shooting*. Hubungan ini menandakan jika konsentrasi, pengendalian tingkat stres, dan kepercayaan diri bertambah maka hasil *shooting* juga akan meningkat.

#### Saran

1. Temuan dari hasil penelitian ini di mana semakin baik konsentrasi, semakin baik pengendalian tingkat stres, dan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri, maka semakin baik pula hasil *shooting* yang dicapai, oleh karena itu, guna mencapai kesuksesan dalam pertandingan-pertandingan yang diikuti, hendaknya pemain dapat meningkatkan konsentrasi, mengendalikan tingkat stres, dan meningkatkan kepercayaan dirinya.
2. Pelatih di sekolah diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi atlet, melatih pengendalian tingkat stres, dan kepercayaan diri atlet-atlet bolabasket yang dibina dengan memberikan motivasi dan keyakinan, memberikan pelatihan program latihan mental setiap hari, guna mendapatkan konsentrasi, pengendalian

tingkat stres, dan kepercayaan diri yang tinggi saat bertanding.

3. Berkenaan dengan kepentingan ilmiah, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan permasalahan yang sama, dapat diusahakan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dan dengan menambah variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini sehingga mampu memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap kajian konsentrasi, tingkat stres, dan kepercayaan diri dalam kontribusi terhadap peningkatan hasil *shooting*. Kemudian diharapkan agar lebih banyak untuk mencari referensi yang bersesuaian, karena kurangnya referensi yang didapatkan oleh peneliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astriani, L. 2010. Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri Di Kota Malang. Skripsi. Malang: Universitas Islam Negeri.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah dan Olahraga, Depdikbud. 1977. *Coaching Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud.
- Gunarsa, S.D. 2008. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Hutami, M. A., & Iswana, B. (2020). Kepercayaan Diri Dengan Hasil Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 2(2), 35-41
- Kristiawan, D.D. 2009. Kontribusi Tingkat kecemasan dan Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Kurniawan, Afif. 2007. Pengaruh *Psy War* Terhadap Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Bola Basket (Pada Tim Bola Basket “*Stetsa Fantastic*”, Sekolah Menengah Umum Negeri 4 Malang). Malang : UNIVERSITAS ISLAM NEGERI.
- Maksum, A. (2011). Psikologi Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Riduwan. 2010. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta.
- Satiadarma, M. P. 2000. Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar harapan.
- Suprihanto, J. 2000. Penilaian Kerja dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. Yogyakarta: BPF.
- Vealey, R. S. (2009). *Confidence In Sport*. In B.W. Brewer (Ed.). Wiley.