

**PENGARUH LATIHAN *AUTOGENIC RELAXATION* TERHADAP KONSENTRASI
DAN KEBERHASILAN *FREE THROW* BOLABASKET**

Yandika Fefrian Rosmi

**Dosen FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: yfefrian@gmail.com**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh dari latihan autogenic relaxation terhadap konsentrasi dapat meningkat dengan baik sesuai yang diharapkan pelatih, (2) Pengaruh dari latihan autogenic relaxation terhadap free throw dapat meningkat dengan baik sesuai yang diharapkan pelatih. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rancangan penelitian two group pretest-posttests design. Dalam penelitian ini populasi penelitiannya adalah seluruh mahasiswa peserta UKM Bolabasket Universitas PGRI Adi Buana Surabaya aktif yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik. Agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya maka sebelum analisis perlu dilakukan uji prasyarat perhitungan normalitas menggunakan kolmogorov smirnov, untuk kemudian dilakukan analisis data. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini ialah menggunakan uji-t (paired t-test). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan autogenic relaxation terhadap konsentrasi dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 12,322 dengan $p= 0,000$, ternyata $p<0,05$. Terdapat pengaruh latihan autogenic relaxation terhadap tembakan free throw, dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 6,065 dengan $p= 0,001$, ternyata $p<0,05$.

Kata Kunci: Autogenic Relaxation, Konsentrasi, Free throw

1. Latar Belakang Masalah

Bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang sangat populer. Di Indonesia, bola basket menunjukkan perkembangan ke arah yang positif, hal ini ditunjukkan dengan banyaknya *event-event* bola basket

yang digelar secara rutin. Bola basket sangat mudah dan menyenangkan untuk dimainkan, sehingga permainan ini sangat digemari oleh seluruh kalangan khususnya kalangan remaja baik pria maupun wanita. Kalangan remaja beranggapan bahwa melalui

bola basket segala kegiatan positif sekaligus prestasi bisa diperoleh. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Oliver, 2007: vi). Olahraga permainan bola basket salah satu dari permainan invasi yaitu permainan saling menyerang untuk memasukkan bola ke *ring* basket. Pemenang dalam olahraga permainan ini ditentukan dari perolehan *point* terbanyak.

Dalam olahraga bola basket ada beberapa gerak dasar yang perlu dikuasai, yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola). Dilihat dari karakteristik pemain bola basket di Indonesia yang mempunyai kecenderungan berpostur relatif pendek, *shoot* merupakan komponen yang paling penting dikuasai oleh setiap pemain. Gerak dasar *shoot* (menembak) merupakan segala usaha memasukkan bola ke dalam *ring* (*basket*) untuk memperoleh *point* atau nilai, hal ini sesuai dengan prinsip dasar permainan

bola basket. Kemampuan ini yang membuat tujuan kemenangan bisa dicapai. *Shoot* terdiri dari bermacam-macam teknik, antara lain *jump shoot*, *lay up*, *set shoot*, *hook shoot* dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam *ring*. Melihat sangat pentingnya *shoot* pada permainan bola basket, maka peneliti mengangkat *shoot* untuk dibahas lebih lanjut, namun peneliti lebih memfokuskan pada tembakan hukuman atau *free throw*.

Berdasarkan pengalaman melatih dan observasi lapangan dengan mengamati beberapa pertandingan bolabasket, masih banyak kecenderungan atlet dalam melaksanakan tembakan *free throw* dengan tergesa-gesa dan kurang tenang dalam melakukan tembakan karena tertekan dengan waktu yang diberikan dari pelatih. Akibatnya konsentrasi atlet dalam melakukan tembakan *free throw* akan terganggu dan gagal dalam menciptakan *point* dari *free throw* karena mengalami penurunan kondisi mental. Penurunan kondisi mental tersebut disebabkan karena banyak

faktor, yaitu: (1) pada saat berlatih tekanan yang dihadapi oleh atlet berasal dari pelatih dan rekan satu tim, (2) pada saat bertanding tekanan yang dihadapi berasal dari: (a) lawan, (b) penonton, (c) rekan satu tim, dan (d) batasan waktu pertandingan, (3) pada saat tes perkembangan kemampuan *free throw* tekanan yang dihadapi adalah rekan yang menjadi penonton dan batasan waktu tes. Faktor-faktor tersebut yang mengakibatkan konsentrasi atlet dapat terganggu dalam melakukan *free throw*, sehingga tingkat keberhasilan dalam melakukan *free throw* kurang maksimal atau bisa dikatakan kurang sukses dalam melakukan *free throw*.

Perbedaan keberhasilan *free throw* saat latihan, pertandingan, dan saat tes perkembangan atlet dalam melakukan *free throw*, mengindikasikan kondisi mental atlet yang belum stabil yang dapat mengganggu konsentrasi atlet dalam keberhasilan melakukan *free throw*. Upaya peningkatan mental atlet sehingga dapat meningkatkan konsentrasi atlet dan tingkat keberhasilan dalam melakukan *free*

throw pada atlet sangat perlu dilakukan latihan mental yang berdampingan dengan latihan teknik dan fisik, sehingga dapat menunjang dalam meningkatkan konsentrasi dalam melakukan *free throw* dan keberhasilan dalam *free throw*. Pentingnya kondisi mental dalam melakukan *free throw* perlu dilakukan pembinaan mental dengan latihan relaksasi, bentuk latihan relaksasi yang dilakukan adalah latihan *autogenic relaxation*. Latihan tersebut merupakan proses latihan mental dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, pengendalian perasaan, dan psikofisik.

Berdasarkan permasalahan di atas akan dilakukan penelitian memberikan satu bentuk latihan relaksasi yaitu, latihan *autogenic relaxation* diharapkan dapat meningkatkan pemain baik teknik maupun mental dalam melakukan *free throw shoot*.

2. Tinjauan kepustakaan

a. Autogenic relaxation

Menurut Welz (2011) latihan otuogenik-rilaksasi dikembangkan oleh Schultz pada tahun 1932. Selama

menjalani latihan otogenik-rilaksasi seseorang akan merasakan kondisi tubuh seperti hangat atau pun berat (<http://www.welz.us/Otogenik.pdf>).

Latihan otogenik-rilaksasi pada awalnya harus dipandu oleh instruksi-instruksi dari pelatih. Meski demikian, setelah beberapa kali latihan maka atlet dapat melakukan latihan otogenik rilaksasi sendiri. Pendapat lain menyatakan bahwa latihan otogenik rilaksasi merupakan latihan mandiri atau *self-training* yang menekankan pada *self-suggestion* atau pemberian sugesti pada diri sendiri ([http://file.upi.edu//MODUL_6,_Taha pan_Model_dan_Teknik_Pelatihan_Mental.pdf](http://file.upi.edu//MODUL_6,_Taha_pan_Model_dan_Teknik_Pelatihan_Mental.pdf)). Menurut Ursula (2010: 7) menerangkan bahwa, Autogenic berasal dari kata auto and genos dapat diartikan sebagai self-exercise, self-induced (latihan mandiri, stimulasi diri), latihan untuk mengaktifkan atau untuk mengkoneksikan pikiran dan tubuh. (<http://hoymotivacion.com/wp-content/uploads/2014/12/Autogenic-training.pdf>). Ursula (2010: 9) juga menyatakan "*autogenic therapy, as a stand-alone treatment can; (1) Help people*

switch from stress to relaxation at will, (2) Reduce or eliminate anxiety and panic attacks (3) Increase confidence and self-esteem, (4) Significantly improve sleep quality, (5) Reduce the incidence of mild to moderate depression (6) Offer a tool for self-empowerment and feeling to be more in control (7) Increase concentration and focus".

Latihan otogenik-rilaksasi dilakukan dengan memfokuskan pada area tubuh khusus yang dengan mengulang susunan kalimat sugestif. Pelaksanaan latihan otogenik-rilaksasi dilakukan melalui pengontrolan terhadap sistem syaraf otonom, seperti tekanan darah, temperatur kulit, dan detak jantung (Miftakhul Jannah, 2004: 40). Menurut Welz (2011) prosedur latihan otogenik-rilaksasi terdiri atas 6 langkah, yaitu: (1) merasakan berat tubuh, (2) merasakan kehangatan tubuh, (3) latihan denyut jantung, (4) latihan pernafasan, (5) latihan pada bagian perut, dan (6) latihan bagian kepala (<http://www.welz.us/Otogenik.pdf>).

b. Konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan untuk memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan yang relevan

(Weinberg & Gould, 2007: 367). Konsentrasi merupakan *selective attention* (perhatian yang memusat). Cox (2002: 32) menyatakan konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Komarudin (2013: 138) menambahkan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Sukadiyanto (2006: 177) menyatakan bahwa perhatian dan konsentrasi merupakan salah satu bagian dari potensi psikologis atlet yang mendukung pencapaian prestasi optimal. Atlet yang kehilangan konsentrasi dalam pertandingan maupun latihan jelas akan mengalami kegagalan dalam mengeksekusi setiap respon dalam bentuk gerak pada cabang olahraga.

Pengertian-pengertian tentang konsentrasi di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan proses pemusatan perhatian terhadap tugas-tugas tanpa terganggu stimulus baik dari internal maupun eksternal dengan

rentang waktu yang relatif lama. Dari pengertian dan pendapat mengenai konsentrasi di atas juga diketahui empat ciri utama konsentrasi antara lain; (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan.

Jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar) (Weinberg & Gould, 2003: 358). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat atlet harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Misalnya saat atlet bertanding di daerah yang terlalu panas padahal ketika latihan berada di daerah yang sejuk/dingin. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada

saat pemain bola basket melakukan *shooting*, konsentrasinya berada pada *ring* dan bola. Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, misalnya antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya diri sendiri. Misalnya seorang *shooter* yang berkonsentrasi pada teknik ketika melakukan *shooting*.

Kombinasi dari kedua hal di atas akan membentuk empat jenis konsentrasi, yaitu konsentrasi yang (1) meluas ke luar, (2) menyempit ke luar, (3) meluas ke dalam, dan (4) menyempit ke dalam. Konsentrasi yang meluas ke luar merupakan upaya atlet untuk mengendalikan setiap perubahan yang terjadi di lingkungan pertandingan secara baik dan cepat. Misalnya, pemain bola basket yang akan mengumpan bola perlu mencermati posisi kawan dan posisi lawan, agar umpannya tepat dan tidak terebut oleh lawan.

Konsentrasi yang menyempit ke luar merupakan upaya atlet untuk fokus pada satu target atau menampilkan satu gerak yang fokusnya sudah jelas. Misalnya konsentrasi yang dilakukan pada saat melakukan *shooting*, memukul bola, saat awalan lompat jauh, atau lompat tinggi. Konsentrasi yang meluas ke dalam merupakan upaya atlet atau atlet untuk berpikir merencanakan strategi secara baik, melaksanakan taktik secara jitu, menganalisis lawan, dan mengantisipasi respon yang dilakukan oleh lawan. Konsentrasi yang menyempit ke dalam merupakan upaya atlet untuk fokus pada satu target, membayangkan penampilan yang dilakukan, mengontrol kondisi emosionalnya.

c. Tembakan *Free Throw*

Menembak dalam olahraga bola basket merupakan salah satu teknik yang sangat penting dimiliki setiap atlet bola basket, karena dengan menembak, perolehan angka yang didapat dari hasil tembakan akan menentukan kemenangan suatu tim. Menembak merupakan usaha yang dilakukan

pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya untuk memenangkan pertandingan. Setiap pemain berpotensi untuk menjadi seorang penembak yang baik, dengan latihan yang intensif hasil yang diperoleh akan maksimal. Menurut Oliver (2007: 32) penerapan dasar-dasar menembak yang benar secara konsisten adalah kunci untuk mendapatkan keberhasilan melakukan tembakan selama bermain dalam situasi-situasi pertandingan.

Dalam bola basket ada satu tembakan yang penting dikuasai setiap pemain bola basket yaitu *free throw*. Menurut Perbasi (2010:51) menyatakan “*free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman di dalam setengah lingkaran”. NCAA (2014: 74) menambahkan bahwa “*A free throw is the privilege given a player to score one point by an unhindered try for goal from within the free-throw semicircle and behind the free throw line*. Artinya sebuah lemparan bebas adalah hak

istimewa yang diberikan pemain untuk mencetak satu titik oleh mencoba tanpa hambatan untuk sasaran dari dalam setengah lingkaran lemparan bebas dan di belakang garis lemparan bebas. Lebih lanjut FIBA (2012: 45) menyatakan “*A free throw is an opportunity given to a player to score one (1) point, uncontested, from a position behind the free-throw line and inside the semi-circle*”. Maksudnya *free throw* merupakan kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak satu (1) poin, tidak terbantahkan, dari posisi di belakang garis lemparan bebas dan di dalam setengah lingkaran.

Dari definisi-definisi tersebut di atas meskipun nampaknya sangat berbeda satu sama lain, karena mereka mengartikannya menurut pandangan mereka sendiri, tetapi dipandang secara keseluruhan pendapat para ahli tersebut dapat saling melengkapi. Karena itu dari pendapat para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *free throw* merupakan kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak *point* melalui tembakan bebas yang diperoleh

dari hukuman dan dilaksanakan di belakang garis pada *paint area*. Untuk lebih jelas mengenai *free throw* di bawah ini merupakan gambar lapangan bola basket yang juga menyajikan *free throw lane*.

Kemenangan sebuah tim terkadang ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan bebas atau *free throw*, dengan semakin baik mengeksekusi *free throw* semakin bertambah pula *point* atau nilai tim tersebut, dengan nilai yang tinggi tersebut akan dinyatakan sebagai pemenang. Kosasih (2009 : 51) menambahkan bahwa tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* di dalam setiap latihan. Wissel (2004: 64) menambahkan bahwa “*most player use the one hand shot for a free throw, taking the time to control each of basic mechanic: sighting, balance, hand position, elbow in alignment, shooting rhythm and follow trough*”. Artinya adalah sebagian besar pemain menggunakan tembakan satu tangan

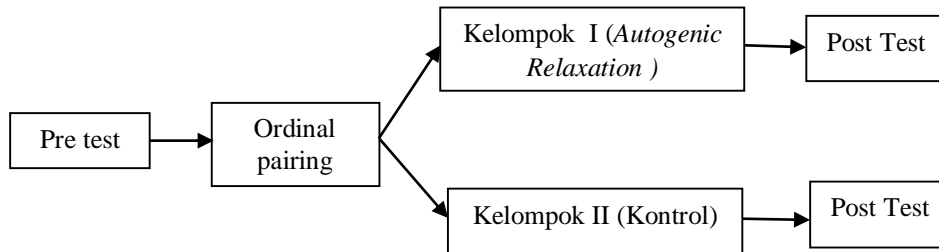
untuk melakukan *free throw*, meluangkan waktu untuk mengontrol setiap mekanik dasar seperti: keseimbangan, pengamatan posisi siku, ritme tembakan dan gerak lanjutan.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen ini menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005: 207). *An experiment is controlled observations of the effects of a manipulated independent variable on some dependent variable* (Balnaves and Caputi, 2001: 68). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rancangan penelitian *two group pretest-posttests design*. Menurut Suharsimi (2005: 212) “*two group pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok pembanding”. Desain ini diformulasikan sebagai berikut:

Tabel 1.
Rancangan Penelitian Eksperimen

Konsentrasi dan <i>free throw shoot</i>	Metode Latihan	Konsentrasi dan <i>free throw shoot</i>
<i>Pretest</i>	<i>Autogenic relaxation</i>	<i>Posttest</i>
<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>



Gambar 2.

Desain Penelitian *Two Group Pretest-Posttests Design*

4. Hasil dan pembahasan

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yaitu uji normalitas. Uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

- a. Uji Normalitas Sebaran
- a tabel berikut ini:

Pengujian normalitas sebaran data dipergunakan *kolmogorov smirnov test* yang dilakukan dengan bantuan *software SPSS*. Hasil analisis disajikan pad

Tabel 7.
Hasil Uji Normalitas Sebaran

Data	Keterangan	
	Sig. (p)	
Konsentrasi (<i>Pre-test</i>) Kelompok Perlakuan	0,654	Normal
<i>Free Throw (pre test)</i> Kelompok Perlakuan	0,937	Normal
Konsentrasi (<i>Post-test</i>) Kelompok Perlakuan	0,999	Normal
<i>Free Throw (post test)</i> Kelompok Perlakuan	0,699	Normal
Konsentrasi (<i>Pre-test</i>) Kelompok Kontrol	0,394	Normal
<i>Free Throw (pre test)</i> Kelompok Kontrol	0,825	Normal
Konsentrasi (<i>Post-test</i>) Kelompok Kontrol	1.000	Normal
<i>Free Throw (post test)</i> Kelompok Kontrol	0.888	Normal

Tabel di atas memperlihatkan bahwa, uji normalitas pada data konsentrasi *pre test* dan *post test* baik pada kelompok perlakuan dan kelompok control didapatkan *Kolmogorov Smirnov* (KS) nilai p lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data-data tersebut berdistribusi normal.

b. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diuji pada penelitian ini adalah data yang diperoleh dari kelompok perlakuan dan kelompok kontrol: Hipotesis di atas diuji dengan menggunakan uji-t amatan ulangan (*paired t-test*);

1. Data kelompok perlakuan (*autogenic relaxation*)

Pengujian hipotesis pertama

Hipotesis pertama pada penelitian ini adalah: “Ada pengaruh positif dari latihan *autogenic relaxation* terhadap konsentrasi atlet putra UKM Bolabasket UNIPA Surabaya”. Hipotesis tersebut adalah hipotesis asli/alternatif (H_a), guna keperluan pengujian hipotesis, hipotesis tersebut diubah ke dalam hipotesis nihil/*null hypothesis*, yaitu: “Tidak ada pengaruh dari latihan *autogenic relaxation* terhadap konsentrasi atlet putra UKM Bolabasket UNIPA Surabaya”.

Hipotesis tersebut diuji menggunakan uji-t amatan ulangan (*paired t-test*), hasil analisis dengan bantuan *software* SPSS secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini:

Table 8.
Hasil Analisis Uji-t Amatan Ulangan (*Paired t-test*) Data Konsentrasi pada Kelompok *Autogenic relaxation*.

Konsentrasi	Rerata	SD	Statistik		Keterangan
			<i>t_{hitung}</i>	<i>p-Value</i>	
• <i>Post-test</i>	21,00	3,071	12,322	0,000	Signifikan
• <i>Pre-test</i>	13,12	3,271			

Tabel tersebut di atas memperlihatkan bahwa berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai t_{hitung}

sebesar 12,322 dengan $p= 0,000$, ternyata $p<0,05$ dengan demikian ada perbedaan bermakna antara hasil pre

test dan hasil post test. Perbedaan tersebut disebabkan adanya perlakuan aktifitas fisik berupa latihan autogenic relaxation, sehingga dengan latihan tersebut berpengaruh terhadap konsentrasi. Dilihat dari rerata yang diperoleh, pada data *post test* lebih tinggi dibandingkan data *pre test*, dengan demikian pengaruhnya adalah positif.

Berdasarkan fakta tersebut, maka hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan “Tidak ada pengaruh dari latihan *autogenic relaxation* terhadap konsentrasi atlet putra UKM Bolabasket UNIPA Surabaya”, ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan “Ada pengaruh dari latihan *autogenic relaxation* terhadap konsentrasi atlet putra UKM Bolabasket UNIPA Surabaya”, diterima. Artinya bahwa terdapat pengaruh latihan *autogenic relaxation*

terhadap konsentrasi atlet putra tim UKM Bolabasket UNIPA Surabaya.

Pengujian hipotesis kedua

Hipotesis kedua pada penelitian ini adalah: “Ada pengaruh positif dari latihan *autogenic relaxation* terhadap keberhasilan tembakan *free throw* atlet putra UKM Bolabasket UNIPA Surabaya”. Hipotesis tersebut adalah hipotesis asli/alternatif (H_a), guna keperluan pengujian hipotesis, hipotesis tersebut diubah ke dalam hipotesis nihil/*null hypothesis*, yaitu: “Tidak ada pengaruh dari latihan *autogenic relaxation* terhadap tembakan *free throw* atlet putra UKM Bolabasket UNIPA Surabaya”.

Hipotesis tersebut diuji menggunakan uji-t amatan ulangan (*paired t-test*), hasil analisis dengan bantuan *software* SPSS secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini:

Table 9.
Hasil Analisis Uji-t Amatan Ulangan (*Paired t-test*) Data Free Throw pada Kelompok *Autogenic relaxation*.

Free Throw	Rerata	SD	Statistik		Keterangan
			<i>t_{hitung}</i>	<i>p-Value</i>	
• <i>Post-test</i>	8,00	1,852	6,065	0,001	Signifikan
• <i>Pre-test</i>	5,88	1,808			

Tabel tersebut di atas

memperlihatkan bahwa berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 6,065 dengan $p=0,001$, ternyata $p<0,05$ dengan demikian ada perbedaan bermakna antara hasil pre test dan hasil post test. Perbedaan tersebut disebabkan adanya perlakuan aktifitas fisik berupa latihan *autogenic relaxation*, sehingga dengan latihan tersebut berpengaruh terhadap *free throw*. Dilihat dari rerata yang diperoleh, pada data *post test* lebih tinggi dibandingkan data *pre test*, dengan demikian pengaruhnya adalah positif.

Berdasarkan fakta tersebut, maka hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan “Tidak ada pengaruh dari latihan *autogenic relaxation* terhadap

free throw atlet putra UKM Bolabasket UNIPA Surabaya”, ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan “Ada pengaruh dari latihan *autogenic relaxation* terhadap *free throw* atlet putra UKM Bolabasket UNIPA Surabaya”, diterima. Artinya bahwa terdapat pengaruh latihan *autogenic relaxation* terhadap *free throw* atlet putra tim UKM Bolabasket UNIPA Surabaya.

2. Data kelompok tanpa perlakuan (control)

Pengujian hipotesis pertama

Hasil uji pada kelompok control menggunakan uji-t amatan ulangan (*paired t-test*), hasil analisis dengan bantuan *software* SPSS secara ringkas disajikan pada tabel berikut ini:

Table 10.
Hasil Analisis Uji-t Amatan Ulangan (*Paired t-test*) Data konstrasi pada Kelompok kontrol.

Free Throw	Rerata	SD	Statistik		Keterangan
			<i>t_{hitung}</i>	<i>p-Value</i>	
• <i>Post-test</i>	14,50	2,878	0,306	0,768	Tidak Signifikan
• <i>Pre-test</i>	14,12	2,232			

Tabel tersebut di atas memperlihatkan bahwa berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 0,306 dengan $p= 0,768$, ternyata $p>0,05$ dengan demikian tidak ada perbedaan bermakna antara hasil pre test dan hasil post test. Hal tersebut disebabkan karena tidak terdapat i:

perlakuan apapun baik pada pre test dan post test.

Pengujian hipotesis kedua

Hasil uji pada kelompok control menggunakan uji-t amatan ulangan (*paired t-test*), hasil analisis dengan bantuan *software* SPSS secara ringkas disajikan pada tabel berikut in

Table 10.
Hasil Analisis Uji-t Amatan Ulangan (*Paired t-test*) Data *free throw* pada Kelompok kontrol.

Free Throw	Rerata	SD	Statistik		Keterangan
			<i>t_{hitung}</i>	<i>p-Value</i>	
• <i>Post-test</i>	6,00	1,852	0,893	0,402	Tidak Signifikan
• <i>Pre-test</i>	5,62	1,685			

Tabel tersebut di atas memperlihatkan bahwa berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 0,893 dengan $p= 0,402$, ternyata $p>0,05$ dengan demikian tidak

ada perbedaan bermakna antara hasil pre test dan hasil post test. Hal tersebut disebabkan karena tidak terdapat perlakuan apapun baik pada kelompok pre test dan post test

c. Pembahasan Hasil Penelitian

Free throw dalam bolabasket menjadi hal yang penting karena dengan memaksimalkan *free throw* tujuan bermain bola basket yaitu kemenangan bisa tercapai. Dengan memaksimalkan kemampuan *free throw* sering kali sebuah tim mendapat keuntungan-keuntungan seperti mempertahankan kemenangan, mengejar perolehan *point*. Itulah sebabnya mengapa *free throw* dianggap penting dalam olahraga bolabasket. Apalagi jika selisih angka kedua tim yang bertanding hanya selisih satu angka. Bahkan tidak jarang tembakan *free throw* menjelang akhir dari pertandingan menjadi penentu kemenangan. Untuk dapat melakukan tembakan *free throw* atlet harus mempertimbangkan beberapa hal, seperti kemampuan teknik yang dimiliki, konsentrasi, dan kondisi mental. Apalagi dalam suatu pertandingan seringkali teknik tembakan *free throw* menjadi sangat tidak efektif akibat kondisi mental yang menurun, sebab dengan menurunnya kondisi mental akan dapat

mempengaruhi atlet dalam berkonsentrasi untuk melakukan tembakan *free throw*.

Hal tersebut sesuai dengan apa yang dinyatakan Oliver (2007: 30) bahwa setiap melakukan *free throw*, penembak yang berhasil umumnya melakukan persiapan pratembakan yaitu konsentrasi. Konsentrasi membantu fisik dan mental dalam melakukan *free throw* yang mulus dan lancar. Sedangkan Priyanto (2012: 103) menyatakan sukses dalam melakukan tembakan bebas atau *free throw* memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Sedangkan menurut Wissel (2004: 64) "*Successful free throw shooting requires sound mechanics, a routine, relaxation, rhythm, concentration, and confidence. routine, relaxation, and rhythm contribute to concentration and confidence*" artinya keberhasilan dalam menembak tembakan bebas membutuhkan rutinitas, relaksasi, ritme, konsentrasi dan percaya diri.

Pada atlet putra tim UKM bolabasket UNIPASurabaya semua atlet memiliki teknik untuk melakukan

tembakan *free throw*, hanya saja teknik tembakan *free throw* tersebut seringkali tidak menghasilkan angka baik pada saat latihan, tes kemampuan setiap bulan ataupun pertandingan. Hal tersebut dikarenakan penurunan kondisi mental yang mengganggu konsentrasi atlet dalam melakukan tembakan *free throw*. Penurunan kondisi mental pada atlet putra peserta UKM bolabasket UNIPA Surabaya tersebut disebabkan karena banyak faktor, yaitu: (1) pada saat berlatih tekanan yang dihadapi oleh atlet berasal dari pelatih dan rekan satu tim, (2) pada saat bertanding tekanan yang dihadapi berasal dari: (a) lawan, (b) penonton, (c) rekan satu tim, dan (d) batasan waktu pertandingan, (3) pada saat tes perkembangan kemampuan tembakan *free throw* tekanan yang dihadapi adalah rekan yang menjadi penonton dan batasan waktu tes. Faktor-faktor tersebut yang mengakibatkan konsentrasi atlet dapat terganggu dalam melakukan tembakan *free throw*, sehingga tingkat keberhasilan dalam melakukan tembakan *free throw* kurang maksimal atau bisa dikatakan kurang

sukses dalam melakukan tembakan *free throw*. Perbedaan keberhasilan tembakan *free throw* saat latihan, pertandingan, dan saat tes perkembangan atlet dalam melakukan tembakan *free throw*, mengindikasikan kondisi mental atlet yang belum stabil yang dapat mengganggu konsentrasi atlet dalam keberhasilan melakukan tembakan *free throw*.

Penelitian ini berusaha untuk mengetahui latihan apa yang tepat untuk meningkatkan tingkat konsentrasi atlet dan meningkatkan keberhasilan atlet melakukan tembakan *free throw*. Dalam hal ini peneliti memebrikan satu formula yang dinilai mampu menjawab permasalahan di atas yaitu dengan melakukan latihan *autogenic relaxation*. Ternyata setelah mendapat latihan *autogenic relaxation* konsentrasi atlet dan keberhasilan dalam tembakan *free throw* meningkat. Itu artinya bahwa latihan *autogenic relaxation* mampu meningkatkan konsentrasi atlet dan keberhasilan tembakan *free throw*.

Para ahli mengatakan Latihan *autogenic relaxation* merupakan salah

satu metode latihan untuk merubah kondisi stress menjadi relax, meredam kecemasan dan serangan panic, menambah percaya diri, control perasaan, menambah konsentrasi dan fokus, selain itu juga membantu dalam tidur yang berkualitas. Latihan *autogenic relaxation* merupakan sebuah metode latihan dengan memberikan sugesti, latihan dengan metode ini bisa dilakukan sendiri. Meskipun pada permulaan latihan, diperlukan instruksi-instruksi dari pelatih. Tapi setelah beberapa kali latihan, atlet harus bisa mensugesti dirinya sendiri dalam latihan relaksasi ini. Kenapa itu latihan ini terkenal dengan sebutan latihan mandiri atau - *self-training* Hal ini juga menjadi alasan pemilihan metode latihan relaksasi ini untuk diteliti. Latihan otogenik-rilaksasi dilakukan dengan memfokuskan pada area tubuh khusus yang dengan mengulang susunan kalimat sugestif. Pelaksanaan latihan otogenik-rilaksasi dilakukan melalui pengontrolan terhadap sistem syaraf otonom, seperti tekanan darah, temperatur kulit, dan detak jantung

(Miftakhul Jannah, 2004: 40). Menurut Welz (2011) prosedur latihan otogenik-rilaksasi terdiri atas 6 langkah, yaitu: (1) merasakan berat tubuh, (2) merasakan kehangatan tubuh, (3) latihan denyut jantung, (4) latihan pernafasan, (5) latihan pada bagian perut, dan (6) latihan bagian kepala.

Cara tersebut yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik dan psikis atlet menjadi lebih baik, sehingga ketika melakukan tembakan *free throw* pikiran tenang dengan kondisi tubuh rileks, berkonsentrasi penuh dan sukses dalam melakukan tembakan *free throw*. Dari metode latihan relaksasi ini ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan keberhasilan tembakan *free throw* atlet putra UKM bolabasket UNIPA Surabaya. Karena menurut para ahli dengan melakukan latihan tersebut dapat membangkitkan *Endorphins* yaitu *neurohormon* yang berhubungan dengan sensasi menyenangkan, sehingga dapat memberikan ketenangan untuk meningkatkan konsentrasi dan

memperbaiki teknik keterampilan yang dilakukan dalam penelitian ini.

Setelah dilakukan penelitian diperoleh hasil latihan *autogenic relaxation* terhadap konsentrasi atlet putra peserta UKM bolabasket UNIPA Surabaya terbukti berpengaruh. Hal ini dibuktikan analisis dengan uji t amatan ulangan dan didapatkan t_{hitung} sebesar 12,322 dan $p < 0,05$. Dilihat dari rerata yang diperoleh, pada data *post-test* (21,00) lebih tinggi dibandingkan data *pre-test* (13,12). Latihan *autogenic relaxation* terhadap *autogenic relaxation* atlet putra tim UKM UNIPA Surabaya terbukti berpengaruh. Hal tersebut dibuktikan analisis dengan uji-t amatan ulangan dan didapatkan t_{hitung} sebesar 6,065 dan $p < 0,05$. Dilihat dari rerata yang diperoleh, pada data *post-test* (8,00) lebih tinggi dibandingkan data *pre-test* (5,88).

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. (2011). *Tahapan dan teknik pelatihan mental atlet*. (http://file.upi.edu/MODUL_6,_Tahapan_Model_dan_Teknik_Pelatihan_Mental.pdf).

Balnaves, M & Caputi, P. (2001). *Introduction to quantitative research methods*. London: SAGE Publications Ltd

Cox, R. H. (2002). *Sport psychology, (5th ed)*. New York: The McGraw-Hill Company, Inc.

Danny Kosasih. 2008. *Basketball Fundamental*. Semarang : Karang Turi Media.

FIBA. (2012). *Official basketball rules*. Rio De Janeiro: FIBA Central Board.

Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Miftakhul Jannah. (2004). *Pelatihan Meditasi-Otogenik untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Atlet Lari Jarak Pendek*. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar bola basket*. Bandung: Pakar Raya.

Perbasi, (2001). *Peraturan permainan bolabasket*. Jakarta: PB Perbasi.

Priyanto. (2012). *Pengaruh metode latihan wall shooting dan mata tertutup terhadap hasil shooting free throw*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang.

- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2005). *Manajemen Penelitian*. Edisi revisi. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Sukadiyanto. (2005). *Teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Penerbit UNY.
- Ursula. V. W (2010). *Autogenic Training*. (<http://hoymotivacion.com/wp-content/uploads/2014/12/Autogenic-training-presentation.pdf>).
- Weinberg & Gould. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Canada: Human Kinetics.
- Welz, Karl Hans. (2011). *Autogenic training*. (<http://www.welz.us/Autogenic.pdf>).
- Wissel, Hal. (2004). *Basketball step to sukses. 2nd ed.* Champaign: Human Kinetics, Inc.