

KONTRIBUSI FAKTOR FISIK, TEKNIK, DAN PSIKIS TERHADAP KEMAMPUAN *FREE THROW* BOLA BASKET

Yandika Fefrian Rosmi, FX. Sugiyanto
Prodi Ilmu Keolahragaan PPs UNY, Universitas Negeri Yogyakarta
yfefrian@gmail.com, fx.sugiyanto56@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) kontribusi faktor fisik dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw*, (2) kontribusi faktor teknik dalam kemampuan *free throw*, (3) kontribusi faktor psikis dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw*, dan (4) kontribusi ketiga faktor fisik, teknik, dan psikis dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw*. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain *non-experimental*. Sampel penelitian berjumlah 81 peserta. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis *Partial Least Square* (PLS) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat kontribusi positif faktor fisik dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw*, terbukti dari nilai koefisien jalur sebesar 0,1795 dan nilai *t* hitung 2,6074 > *t* tabel 1,960, nilai kontribusi relatif sebesar 15,88% dan kontribusi efektif sebesar 14,08%; (2) terdapat kontribusi positif faktor teknik dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw*, terbukti dari nilai koefisien jalur sebesar 0,3404 dan nilai *t* hitung 7,0207 > *t* tabel 1,960, nilai kontribusi relatif sebesar 31,94% dan kontribusi efektif sebesar 28,32% (3) terdapat kontribusi positif faktor psikis dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw*, terbukti dari nilai koefisien jalur sebesar 0,5095 dan nilai *t* hitung 8,3679 > *t* tabel 1,960, nilai kontribusi relatif sebesar 52,18% dan kontribusi efektif sebesar 46,27%; dan (4) terdapat kontribusi ketiga faktor fisik, teknik, dan psikis dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw* dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,886695 atau 88,67%.

Kata kunci: faktor fisik, teknik, psikis, kemampuan *free throw*.

THE CONTRIBUTION OF PHYSICAL, TECHNICAL, AND PSYCHOLOGICAL FACTORS TO THE *FREE THROW* ABILITY IN BASKETBALL

Abstract

*This study aims to determine: (1) the contribution of the physical factors in optimizing the free throw ability, (2) the contribution of technical factors in optimizing the free throw ability, (3) the contribution of psychological factors in optimizing the free throw ability, and (4) contribution of the three factors physical, technical, and psychological in optimizing the free throw ability. This research is a non-experimental design. The hypothesis testing was analyzed by using Partial Least Square (PLS) with the significance level $\alpha = 0.05$. The samples in this research were 81 participants from SMA N 3 Yogyakarta, SMA N 4 Yogyakarta, SMA N 6 Yogyakarta, and SMA N 8 Yogyakarta that were chosen by using a simple random sampling technique. The results of the study show that: (1) there is a positive contribution of the physical factors in optimizing the free throw ability, proven by the value of the path coefficient that was 0.1795 and the *t* value 2.6074 > *t* table 1.960, the value of relative contribution of 31.94% and an effective contribution value of 28.32%; (2) there is a positive contribution of the technical factors in optimizing the free throw ability, proven by the value of the path coefficient that was 0.3404 and the *t* value 7.0207 > *t* table 1.960, the value of relative contribution of 31.94% and an effective contribution value of 28.32% (3) there is a positive contribution of psychological factors in optimizing the free throw ability, proven by the value of the path coefficient that was 0.5095 and the *t* value 8.3679 > *t* table 1.960, the value of relative contribution of 52.18% and an effective contribution value of 46.27% and (4) there is a contributions of three factors physical, technical, and psychological in optimizing the free throw ability, proven by the value of the corellation coefficient that was 0.886695 or 88.67%.*

Key words: *physical factors, technical, psychological, free throw ability.*

Pendahuluan

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, p.vi).

Pada prinsipnya permainan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang dalam setiap tim. Luas lapangan permainan 28 m X 15 m dapat terbuat dari lantai, ubin, serta papan baik di lapangan *outdoor* atau *indoor*. 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 pedek, *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 di tingkat sekolah menengah atas (SMA), observasi dan pengamatan terhadap pertandingan bola basket di tingkat SMA. Masih banyak kecen-

derungan atlet dalam melaksanakan tembakan *free throw* dengan tergesa-gesa dan kurang tenang. Selain itu masih banyak atlet di tingkat SMA dalam melakukan *shoot*, bola tidak sampai terkena *ring* atau dalam istilah bola basket *air ball*. Sehingga dari masalah-masalah tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam melakukan *shoot* masih banyak atlet tingkat SMA belum menggunakan kesempatan *free throw* secara optimal. Hal tersebut menjadi sebuah kerugian karena dengan memaksimalkan tembakan *free throw* sebuah tim bisa mengejar *point* lawan, membalikan keadaan, atau mempertahankan kemenangan. Hal tersebut sama seperti apa yang diungkapkan Kosasih (2009, p.51) yang menyatakan tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* di dalam setiap latihan. Pada tembakan *free throw* penembak bisa melakukan 1, 2, bahkan 3 kali tembakan tergantung jenis kesalahan (*foult*), *foul tim*, dan tempat terjadinya kesalahan. Jumlah tembakan ditentukan oleh wasit dengan pertimbangan tersebut.

Selain kurang optimalnya hasil tembakan *free throw*, berbagai anggapan tentang pentingnya pelaksanaan *free throw* pada suatu permainan bola basket juga mempunyai pendapat-pendapat yang berbeda di kalangan pelatih, diantaranya ada beberapa pelatih bola basket menganggap bahwa yang paling penting dalam pelaksanaan *free throw* adalah penggunaan teknik yang benar. Sehingga atlet diberikan latihan *free throw* yang hanya memfokuskan pada latihan dengan teknik yang benar dan kurang memperhatikan bola itu masuk atau tidak. Ada juga pelatih yang mempunyai anggapan bahwa hasil merupakan hal yang terpenting dari sebuah tembakan *free throw* dan mengabaikan teknik yang benar. Juga ada pelatih yang menganggap antara teknik yang benar dan bola masuk ke dalam *ring* adalah sama pentingnya, dengan menggunakan teknik yang benar maka bola akan masuk ke dalam *ring*.

Walaupun pada kenyataannya penggunaan teknik yang benar pada pelaksanaan *free throw* belum tentu membuat bola masuk ke dalam *ring*. Tetapi penggunaan teknik yang benar tidak bisa diabaikan sebagai faktor penentu bola itu masuk ke dalam *ring*, sehingga dari anggapan-anggapan tersebut berkenaan dengan tembakan *free throw* disimpulkan bahwa dalam keberhasilan atau pencapaian prestasi *free throw* terdapat faktor lain yang juga mempengaruhi.

Seperti yang sudah diterangkan tersebut bahwa bola basket merupakan olahraga kompetitif, maka akan sangat erat kaitannya dengan upaya pencapaian prestasi. Hal itu juga berlaku untuk gerak dasar dalam bola basket yaitu gerak dasar menembak, dalam penelitian ini difokuskan pada tembakan *free throw*. Untuk memenuhi pencapaian prestasi *free throw* terdapat aspek-aspek yang harus dipersiapkan. Menurut Kemenpora (2009, p.14) ditinjau dari aspek pelatihan, terdapat empat aspek utama yang harus diperhatikan dalam pencapaian penampilan, yaitu akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis. Lebih lanjut Sukadiyanto (2010, p.14) menambahkan bahwa sasaran dan tujuan latihan untuk pencapaian penampilan secara garis besar antara lain; (a) meningkatkan dan mengembangkan kualitas fisik umum dan khusus, (b) menambah dan menyempurnakan teknik, (c) mengembangkan dan menyempurnakan taktik dan strategi, dan (d) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis. Kemudian Bomp (2009, p.100) menyatakan pembinaan fisik, pembinaan teknik pembinaan taktik, dan pembinaan mental merupakan empat aspek yang harus diperhatikan dalam upaya pencapaian penampilan. Dari pendapat-pendapat mengenai pencapaian penampilan dapat disimpulkan bahwa untuk pencapaian penampilan dibutuhkan empat faktor yaitu fisik, teknik, taktik dan psikis. Namun dalam kaitannya dengan kemampuan tembakan *free throw* faktor taktik tidak diperlukan atau diabaikan. Taktik merupakan siasat yang digunakan untuk mencari kemenangan secara sportif pada saat bertanding, dalam taktik pembahasan lebih terhadap pola pikir bertanding atau berhubungan dengan persiapan strategi menghadapi lawan.

Oleh karena itu faktor-faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam pencapaian kemampuan *free throw* menjadi tiga macam yaitu faktor fisik, teknik dan psikis. Fisik merupakan kemampuan biomotor atau komponen kebugaran yang diperlukan atlet sesuai cabang olahraga atau sesuai dengan perannya. Menurut Sukadiyanto (2010, p.90) komponen dasar biomotor olahragawan meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, dan fleksibilitas.

Dalam tembakan *free throw* biomotor kecepatan dan kekuatan digabung menjadi satu yaitu power. Kecepatan tinggi diartikan sebagai kemampuan otot berkontraksi dengan kuat dan cepat, dengan demikian daya ledak atau power dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan. Ke-

mampuan untuk melompat melempar memerlukan daya ledak, sehingga komponen biomotor yang berpengaruh terhadap *free throw* ada tiga yaitu power, daya tahan, dan koordinasi.

Satu hal lagi yang tidak kalah penting dari komponen biomotor yaitu persepsi kinestetik. Persepsi kinestetik merupakan kemampuan dalam penginformasian sensoris gerak dari lingkungan menuju otak dan diteruskan ke jaringan otot, tendon, dan sendi untuk berkontraksi dalam waktu yang sangat singkat. *Free throw* tergolong aktifitas gerak sehingga perlu kemampuan secara kinestetik. Tidak dipungkiri lagi bahwa fisik merupakan faktor penting dalam keberhasilan melakukan *shoot*. Fisik yang bagus dapat membantu menunjang performa atlet bola basket dalam melakukan *shoot*. Hal tersebut merupakan cerminan terhadap apa yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2005, p.54), bahwa gerak akan terjadi apabila tersedia energi baik yang tersimpan di dalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan. Pernyataan tersebut mempunyai arti bahwa *shoot* atau menembak tidak akan terjadi dengan baik apabila atlet tidak memiliki kapasitas fisik yang baik.

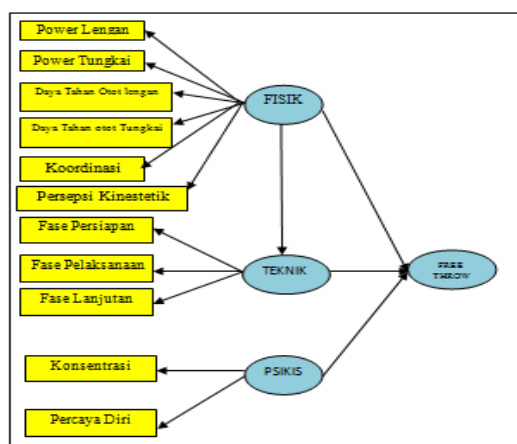
Faktor teknik merupakan cara yang paling efektif, efisien, dan sederhana untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam pertandingan dan dibenarkan oleh peraturan. Seperti anggapan-anggapan mengenai *free throw*, bahwa penggunaan teknik yang benar tidak bisa diabaikan sebagai faktor penentu dalam kemampuan *shoot*. Penggunaan teknik *shoot* yang baik tentunya harus memperhatikan sikap-sikap dasar *shoot* yang baik pula. *Shoot* pada olahraga bola basket termasuk dalam aktivitas gerak. Dari pernyataan tersebut apabila di implikasikan ke dalam Bomp (2009, p.78) yang menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik, sehingga hal tersebut mengasumsikan bahwa dalam penguasaan teknik yang baik akan selalu berhubungan dengan kapasitas fisik. Karena fisik merupakan sarana pendukung utama dalam rangka merealisasikan gerakan teknik.

Menurut Kemenpora (2009, p.17) faktor psikis merupakan faktor abstrak berupa daya penggerak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik dan teknik. Berbicara psikologi dalam olahraga sangat erat kaitannya dengan keteguhan terhadap psikis. Psikis

merupakan suatu masalah yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan olahraga, karena psikis berfungsi sebagai penggerak, pendorong dan pemantap bagi atlet untuk pengejawantahan kemampuan fisik dan *skill*. Dengan kata lain tanpa adanya psikis yang baik seorang pemain bola basket, tidak akan mempunyai penampilan baik walaupun pemain tersebut memiliki kemampuan teknik dan fisik di atas rata-rata. Koni (2013, p.4) menyatakan dalam berbagai penelitian olahraga disebutkan bahwa 80% kemenangan dalam pertandingan dipengaruhi oleh faktor psikis. Artinya faktor psikis mempunyai peranan yang paling penting dalam prestasi olahraga.

Metode

Desain dalam penelitian ini adalah non eksperimental (*non-experimental design*) yang berarti tidak terdapat perlakuan apapun yang diberikan kepada subjek penelitian yang memungkinkan timbulnya dampak khusus pada variabel-variabel terukur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dan regresional yaitu penelitian yang bertujuan mencari tata hubungan logik antara variabel bebas dan variabel terikat atau antara variabel eksogen dan endogen. Tata hubungan kausal yang diuji modelnya dalam penelitian ini adalah hubungan antara variabel-variabel yang diprediksi terlibat dalam mempengaruhi kemampuan seseorang subjek penelitian. Variabel yang terlibat tidak saja variabel yang secara langsung dapat diukur (*measurable variable*) tetapi juga variabel-variabel yang bersifat *latent* di mana yang dapat diamati dan diukur hanya indikator-indikatornya saja.



Gambar 1. Desain model struktural penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan pada empat sekolah menengah atas SMA Kota Yogyakarta. Ke empat sekolah tersebut adalah SMA 3 Yogyakarta, SMA 4 Yogyakarta, SMA 6 Yogyakarta, SMA 8 Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada saat proses kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang berlangsung di semester genap tahun ajaran 2013/2014, dimulai pada bulan April 2014.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bola basket Sekolah Menengah Atas Kota Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini diambil dari SMA Kota Yogyakarta yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler bola basket dengan jumlah 24 sekolah dari jumlah total 47 sekolah. Oleh karena syarat sampel dengan metode PLS menurut Ghazali (2012, p.53) adalah 30-100, maka diperlukan teknik *sampling* untuk memperoleh jumlah sampel yang dianjurkan. Dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Hasil pemilihan secara acak diperoleh sampel penelitian dengan rinciannya adalah 20 peserta berasal dari SMA Negeri 3 Yogyakarta, 23 peserta berasal dari SMA Negeri 4 Yogyakarta, 16 peserta berasal dari SMA Negeri 6 Yogyakarta, dan 22 peserta berasal dari SMA Negeri 8 Yogyakarta sehingga jumlah total sampel adalah 81 sampel.

Variabel Penelitian

Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah faktor fisik, teknik, dan psikis. Dari masing masing variabel bebas mempunyai indikator atau variabel manifest antara lain; faktor fisik (power lengan, power tungkai, daya tahan otot lengan, daya tahan otot tungkai, koordinasi, dan persepsi kinestetik), faktor teknik (fase persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan), psikis (konsentrasi dan percaya diri).

Variabel terikat atau dependen dalam penelitian ini adalah kemampuan *free throw* bola basket.

Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2006, p.244) analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah dua macam

yaitu analisis data deskriptif yang dihitung menggunakan *software SPSS version 20.0 for windows* dan analisis data dengan metode PLS yang dihitung menggunakan *software smartPLS* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari penelitian berupa data yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Berikut hasil dari tes fisik

teknik, psikis, dan kemampuan *free throw* bola basket yang dimiliki oleh atlet:

Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif dimaksudkan untuk menganalisis data berdasarkan hasil yang diperoleh dari *tes* terhadap sampel masing-masing instrumen pengukur variabel. Analisis statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Analisis statistik deskriptif

	N		Mean	Median	SD	Min	Max
	Valid	Mis					
Free Trhow	81	0	5.20	5.00	1.608	1	9
Power Lengan	81	0	383.2	380.00	45.914	277	480
Power Tungkai	81	0	131.81	137.00	15.783	103	159
Daya Tahan Otot Lengan	81	0	30.16	27.00	9.932	14	61
Daya Tahan Otot Tungkai	81	0	87.14	90.00	16.173	38	110
Koordinasi	81	0	19.41	23.00	5.843	3	27
Persepsi Kinestetik	81	0	1.37	1.00	1.078	0	5
Fase Persiapan	81	0	6.58	7.00	1.035	5	8
Fase Pelaksanaan	81	0	3.26	3.00	.848	1	4
Fase Lanjutan	81	0	5.64	6.00	1.041	3	7
Konsentrasi	81	0	13.17	13.00	3.670	5	20
Percaya Diri	81	0	97.53	100.00	9.298	70	114

Berdasarkan data tersebut dapat ditunjukkan bahwa variabel prestasi *free throw* mempunyai kisaran teoritis antara 1 sampai dengan 9 dengan nilai rata-rata sebesar 5,20 dan standar deviasi sebesar 1,608. Dengan nilai rata-rata sebesar 5,20 yang lebih tinggi di atas nilai median yaitu 5, secara umum dapat dikatakan bahwa hasil tes *free throw* memiliki nilai yang tinggi. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya penyimpangan sebesar 1,608 dari nilai rata-rata hasil tes *free throw* yang besarnya 5,20.

Variabel power lengan mempunyai kisaran teoritis antara 277 sampai dengan 480 dengan nilai rata-rata sebesar 383,20 dan standar deviasi sebesar 45,914. Dengan nilai rata-rata sebesar 383,20 yang lebih tinggi di atas nilai median (380), secara umum dapat dikatakan bahwa hasil tes power lengan memiliki nilai yang tinggi. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya penyimpangan sebesar 45,914 dari nilai rata-rata hasil tes power lengan yang besarnya 383,20.

Variabel power tungkai mempunyai kisaran teoritis antara 103 sampai dengan 159 dengan nilai rata-rata sebesar 131,81 dan standar deviasi sebesar 15,789. Dengan nilai rata-rata sebesar 131,81 dan mempunyai nilai di bawah nilai median (137), secara umum dapat dikatakan bahwa hasil tes power tungkai memiliki nilai yang kurang baik. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya penyimpangan sebesar 15,783 dari nilai rata-rata hasil tes power tungkai yang besarnya 131,81.

Variabel daya tahan otot lengan mempunyai kisaran teoritis antara 14 sampai dengan 61 dengan nilai rata-rata sebesar 30,16 dan standar deviasi sebesar 9,932. Dengan nilai rata-rata sebesar 30,16 yang lebih tinggi di atas nilai median (27), secara umum dapat dikatakan bahwa hasil tes daya tahan otot lengan memiliki nilai yang tinggi. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya penyimpangan sebesar 9,932 dari nilai rata-rata hasil tes daya tahan otot lengan yang besarnya 30,16.

Variabel daya tahan otot tungkai mempunyai kisaran teoritis antara 38 sampai dengan 110 dengan nilai rata-rata sebesar 87,14

dan standar deviasi sebesar 16,173. Dengan nilai rata-rata sebesar 87,14 dan mempunyai nilai di bawah nilai median (90), secara umum dapat dikatakan bahwa hasil tes daya tahan otot tungkai memiliki nilai yang kurang baik. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya penyimpangan sebesar 16,173 dari nilai rata-rata hasil tes daya tahan otot tungkai yang besarnya 87,14.

Variabel koordinasi mempunyai kisaran teoritis antara 3 sampai dengan 27 dengan nilai rata-rata sebesar 19,41 dan standar deviasi sebesar 5,843. Dengan nilai rata-rata sebesar 19,41 dan mempunyai nilai di bawah nilai median (23), secara umum dapat dikatakan bahwa hasil tes koordinasi memiliki nilai yang kurang baik. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya penyimpangan sebesar 5,843 dari nilai rata-rata hasil tes koordinasi yang besarnya 19,41.

Variabel persepsi kinestetik mempunyai kisaran teoritis antara 0 sampai dengan 5 dengan nilai rata-rata sebesar 1,37 dan standar deviasi sebesar 1,078. Dengan nilai rata-rata sebesar 1,37 yang lebih tinggi di atas nilai median (1), secara umum dapat dikatakan bahwa hasil tes persepsi kinestetik memiliki nilai yang tinggi. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya penyimpangan sebesar 1,078 dari nilai rata-rata hasil tes persepsi kinestetik yang besarnya 1,37.

Variabel fase persiapan mempunyai kisaran teoritis antara 5 sampai dengan 8 dengan nilai rata-rata sebesar 6,58 dan standar deviasi sebesar 1,035. Dengan nilai rata-rata sebesar 6,58 lebih rendah dibanding dengan nilai median (7), secara umum dapat dikatakan bahwa hasil tes variabel fase persiapan memiliki nilai yang kurang baik. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya penyimpangan sebesar 1,035 dari nilai rata-rata hasil tes fase persiapan yang besarnya 6,58.

Variabel fase pelaksanaan mempunyai kisaran teoritis antara 1 sampai dengan 4 dengan nilai rata-rata sebesar 3,26 dan standar deviasi sebesar 0,848. Dengan nilai rata-rata sebesar 3,26 yang lebih tinggi di atas nilai median (3), secara umum dapat dikatakan bahwa hasil tes variabel fase pelaksanaan memiliki nilai yang tinggi. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya penyimpangan sebesar 0,848 dari nilai rata-rata hasil tes fase pelaksanaan yang besarnya 3,26.

Variabel fase lanjutan mempunyai kisaran teoritis antara 3 sampai dengan 7 dengan

nilai rata-rata sebesar 5,64 dan standar deviasi sebesar 1,041. Dengan nilai rata-rata sebesar 5,64 yang lebih rendah dibanding dengan nilai median (6), secara umum dapat dikatakan bahwa hasil tes variabel fase lanjutan memiliki nilai yang kurang baik. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya penyimpangan sebesar 1,041 dari nilai rata-rata hasil tes fase lanjutan yang besarnya 5,64.

Variabel konsentrasi mempunyai kisaran teoritis antara 5 sampai dengan 20 dengan nilai rata-rata sebesar 13,17 dan standar deviasi sebesar 3,670. Dengan nilai rata-rata sebesar 13,17 yang lebih tinggi di atas nilai median (13), secara umum dapat dikatakan bahwa hasil tes variabel konsentrasi memiliki nilai yang tinggi. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya penyimpangan sebesar 3,670 dari nilai rata-rata hasil tes konsentrasi yang besarnya 13,17.

Variabel percaya diri mempunyai kisaran teoritis antara 70 sampai dengan 114 dengan nilai rata-rata sebesar 97,53 dan standar deviasi sebesar 9,298. Dengan nilai rata-rata sebesar 97,53 lebih rendah dibanding dengan nilai median (100), secara umum dapat dikatakan bahwa hasil tes variabel percaya diri memiliki nilai kurang baik. Nilai standar deviasi menunjukkan adanya penyimpangan sebesar 9,298 dari nilai rata-rata hasil tes percaya diri yang besarnya 97,53.

Analisis PLS

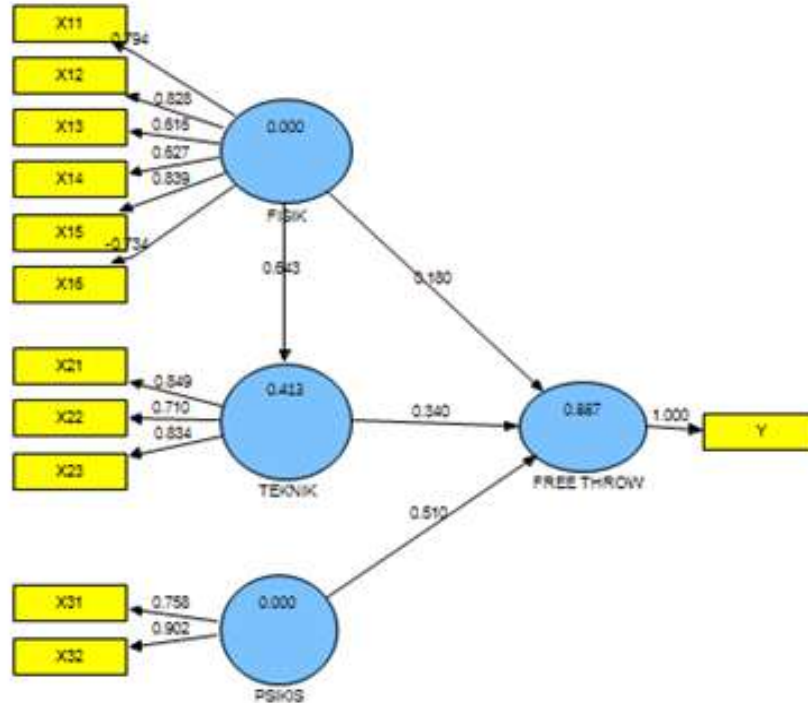
Teknik pengolahan data dengan menggunakan metode SEM berbasis *Partial Least Square* (PLS). Menurut Ghazali (2012, p.77) pengolahan data SEM berbasis PLS memerlukan 2 tahap untuk menilai *Fit Model* dari sebuah model penelitian yaitu menilai *outer model* atau *measurement model* dan evaluasi terhadap *inner model* dengan taraf signifikansi 5%.

Langkah awal yang harus dilakukan adalah menguji apakah model sudah memenuhi *convergent validity* yaitu apakah *loading factor* indikator untuk masing-masing konstruk sudah memenuhi *convergent validity*. Untuk memenuhi *convergent validity* nilai *loading factor* harus $> 0,70$. Namun menurut Ghazali (2012, p.79) untuk penelitian tahap awal dari pengembangan skala pengukuran nilai *loading* 0,5 sampai 0,6 dianggap cukup memadai. Dalam penelitian ini akan digunakan batas *loading factor* sebesar 0,60. Sehingga apabila nilai *loading factor* $< 0,60$ maka harus *didrop* dari

analisis. Setelah di-drop kemudian di-run kembali sampai memenuhi *convergent validity*.

Selanjutnya menilai *outer model (Measurement Model)* dengan melihat *cross*

loading factor discriminant validity dan *composite reliability* dari suatu konstruk. Secara umum hasil uji analisis PLS dapat dilihat pada gambar 2:



Gambar 2. Diagram Jalur Hasil Output PLS Sumber: Output smart pls

Menilai outer model atau measurement model

Terdapat tiga kriteria di dalam penggunaan teknik analisa data dengan Smart PLS untuk menilai outer model yaitu *Convergent Validity*, *Discriminant Validity* dan *Composite Reliability* (mengevaluasi *reliability* dan *average variance extracted (AVE)*).

Convergent Validity

Convergent validity dari model pengukuran dengan refleksif indikator dinilai berdasarkan koefisien korelasi antara *item score/component score* yang diestimasi dengan *software smart PLS*. Ukuran refleksif individual dikatakan tinggi jika koefisien berkorelasi lebih dari 0,60 dengan konstruk yang diukur. Hasil pengujian *convergent validity* dapat dilihat pada tabel 2 berikut;

Tabel 2. Uji Convergent Validity

	FISIK	FREE THROW	PSIKIS	TEKNIK	KET
X11	0.794338				Valid
X12	0.827856				Valid
X13	0.616455				Valid
X14	0.626952				Valid
X15	0.838648				Valid
X16	-0.73399				Valid
X21				0.84922	Valid
X22				0.71021	Valid
X23				0.83414	Valid
X31			0.75796		Valid
X32			0.902		Valid
Y		1			Valid

Hasil pengolahan dengan menggunakan *software smart PLS* dapat dilihat pada tabel 2. Nilai *outer model (Weights or Loadings)* atau korelasi antara konstruk dengan variabel latennya sudah memenuhi *convergent validity*. Hasilnya semua indikator fisik yang disimbolkan oleh X11 dengan nilai 0.794338, X12 dengan nilai 0.827856, X13 dengan nilai 0.616455, X14 dengan nilai 0.626952, X15 dengan nilai 0.838648, dan X16 dengan nilai 0.73399 memiliki nilai *loading factor* di atas 0,60. Hal serupa diperoleh semua indikator faktor teknik yang disimbolkan oleh X21 dengan nilai 0.84922, X22 dengan nilai 0.71021, X23 dengan nilai 0.83414 yang memperoleh nilai *loading faktor* di atas 0,60. Begitu juga pada indikator faktor psikis yang disimbolkan oleh X31 dengan nilai 0.75796, dan X32 dengan nilai 0.902 yang memperoleh nilai *loading faktor* di atas 0,60. Artinya pada model tidak perlu dilakukan modifikasi.

Discriminant Validity

Evaluasi *discriminant validity* pada indikator refleksif dapat dilihat pada nilai *cross loading*. Evaluasi terhadap *discriminant validity* dilakukan untuk memastikan bahwa setiap konsep dari masing variabel laten berbeda dengan variabel lainnya. Model mempunyai *discriminant validity* yang memadai yaitu dengan cara membandingkan hubungan antar indikator suatu variabel dengan korelasi indikator variabel lainnya. Jika hubungan indikator konstruk memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan dengan hubungan indikator tersebut terhadap variabel lain, maka dikatakan konstruk memiliki *discriminant validity* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa indikator variabel yang diukur lebih baik dibandingkan dengan indikator variabel yang lainnya. Hasil pengujian *discriminant validity* disajikan pada tabel 3;

Tabel 3. Uji Discriminant Validity

	FISIK	FREE THROW	PSIKIS	TEKNIK	KET
X11	0.794338	0.595621	0.60821	0.50423	Valid
X12	0.827856	0.625518	0.61506	0.44756	Valid
X13	0.616455	0.541214	0.45577	0.50168	Valid
X14	0.626952	0.430115	0.49575	0.37213	Valid
X15	0.838648	0.599315	0.53003	0.48502	Valid
X16	-0.733988	-0.648763	-0.6166	-0.53194	Valid
X21	0.647706	0.733815	0.63072	0.84922	Valid
X22	0.359598	0.585212	0.51593	0.71021	Valid
X23	0.496538	0.692777	0.66826	0.83414	Valid
X31	0.620022	0.58299	0.75796	0.46261	Valid
X32	0.639871	0.880821	0.902	0.75964	Valid
Y	0.779544	1	0.90241	0.84271	Valid

Dari tabel 3 terlihat bahwa setiap korelasi variabel dengan indikatornya lebih tinggi dibandingkan dengan korelasi variabel dengan indikator yang lainnya. Misalnya pada variabel fisik, indikatornya yaitu X11 dengan nilai 0.794338 mempunyai nilai lebih tinggi dibandingkan korelasi indikator variabel *free throw* dengan nilai 0.595621, psikis dengan nilai 0.60821, dan teknik dengan nilai 0.50423. Hal serupa juga misalnya pada variabel teknik, indikatornya yaitu X21 dengan nilai 0.84922 mempunyai nilai lebih tinggi dibandingkan korelasi indikator variabel *free throw* dengan nilai 0.733815, psikis dengan nilai 0.63072, dan fisik dengan nilai 0.647706. Begitu juga misalnya dengan variabel psikis, indikatornya yaitu X31 dengan nilai 0.75796 mempunyai nilai lebih tinggi dibandingkan korelasi

indikator variabel *free throw* dengan nilai 0.58299, teknik dengan nilai 0.46261, dan fisik dengan nilai 0.620022. Dari penjelasan yang diwakili oleh contoh-contoh tersebut dapat diartikan bahwa setiap variabel laten sudah memiliki *discriminant validity* yang baik di mana semua variabel laten sudah memiliki pengukur yang berkorelasi tinggi dengan konstruk lainnya.

Pengujian Validity dengan cara Mengevaluasi Average Variance Extracted (AVE) dan Composite Reliability

Kriteria *validity* dan *reliability* juga dapat dilihat dari nilai-nilai *Average Variance Extracted* (AVE) dan reliabilitas suatu konstruk dari masing-masing konstruk. Konstruk dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi apabila

nilainya lebih besar dari 0,70 dan nilai AVE lebih besar dari 0,50. Pada tabel 4 dan tabel 5 akan disajikan nilai AVE dan *Composite Reliability* untuk seluruh variabel.

Tabel 4. Uji Average Variance Extracted (AVE)

Variabel	AVE	Ket
FISIK	0.555245	Valid
FREE THROW	1.000000	Valid
PSIKIS	0.694047	Valid
TEKNIK	0.640453	Valid

Tabel 5. Uji Composite Reliability

Variabel	Composite Reliability	Ket
FISIK	0.767772	Reliable
FREE THROW	1.000000	Reliable
PSIKIS	0.818282	Reliable
TEKNIK	0.841558	Reliable

Berdasarkan tabel 4 dan 5 dapat disimpulkan bahwa semua konstruk memenuhi kriteria *reliable*. Hal ini ditunjukkan dari nilai AVE variabel fisik dengan nilai 0.555245, teknik dengan nilai 0.640453, dan psikis dengan nilai 0.640453 mempunyai perhitungan di atas 0,50. Begitu juga dalam perhitungan *composite reliability* pada variabel fisik dengan nilai 0.767772, teknik dengan nilai 0.841558, dan psikis dengan 0.818282 mempunyai nilai di atas 0,70 sebagaimana kriteria yang direkomendasikan.

Pengujian Model Struktural (*Inner Model*)

Pengujian *inner model* atau model struktural dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel, *R-square* dan nilai signifikansi dari model penelitian sedangkan statistik uji yang digunakan adalah uji statistik uji t.

Tabel 6. R Square

VARIABEL	R Square
FISIK	
FREE THROW	0.886695
PSIKIS	
TEKNIK	0.412807

Berdasarkan tabel 6 *R Square*, koefisien determinasi *R Square* menunjukkan bahwa kemampuan *free throw* mampu dijelaskan oleh faktor fisik, teknik, dan psikis sebesar 88,7%, sisanya 11,3% dijelaskan faktor lain yang tidak ada dalam model. Faktor teknik mampu dijelaskan oleh fisik sebesar 41,3%, sisanya dijelaskan oleh faktor lain diluar model sebesar 58,7%.

Disamping melihat nilai *R-Square*, model PLS juga dievaluasi dengan melihat *Q-Square Predictive Relevance* untuk mengukur seberapa baik nilai observasi yang dihasilkan oleh model dan juga estimasi parameternya. Nilai *Q-Square Predictive Relevance* lebih besar dari 0 menunjukkan bahwa model mempunyai nilai *predictive relevance*, sedangkan nilai *Q-Square Predictive Relevance* kurang dari 0 menunjukkan bahwa model kurang memiliki *predictive relevance*.

Hasil analisis diperoleh nilai *R-Square* 0.886695, 0.412807 sehingga model memiliki *predictive relevance* atau nilai observasi dihasilkan oleh model dan juga estimasi parameternya, baik dengan perhitungan berikut ini.

$$Q^2 = 1 - (1 - R_{.1}^2) (1 - R_{.2}^2)$$

$$Q^2 = 1 - (1 - 0.886695^2) (1 - 0.412807^2)$$

$$Q^2 = 1 - (1 - 0.786) (1 - 0.1704)$$

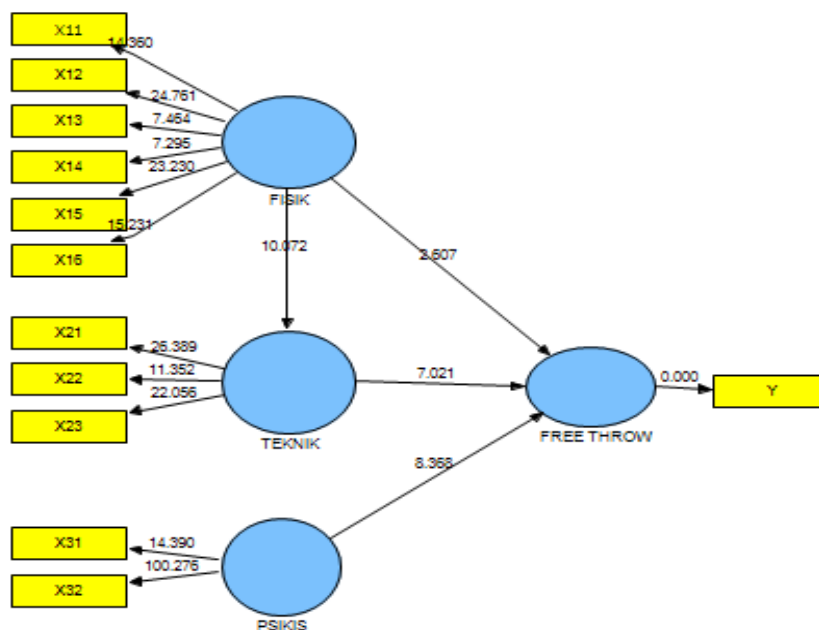
$$Q^2 = 1 - (0.214) (0.249) = 0,538$$

Hasil perhitungan *Q square* pada penelitian ini adalah 0,538. Hal ini berarti model dalam penelitian ini layak untuk menjelaskan variabel endogen yaitu prestasi *free throw*.

Uji t Statistik

Pengujian Terhadap Ada Tidaknya Kontribusi Positif

Dalam PLS pengujian secara statistik setiap hubungan yang dihipotesiskan dilakukan dengan menggunakan simulasi. Dalam hal ini dilakukan metode *bootstrap* terhadap sampel. Pengujian dengan *bootstrap* juga dimaksudkan untuk meminimalkan masalah ketidaknormalan data penelitian. Hasil pengujian dengan *bootstrapping* dari analisis PLS adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Model *Struktural*

Sumber: *Output smart PLS*

Variabel eksogen dinyatakan signifikan pada variabel endogennya apabila hasil *t-statistic* lebih besar dari *t-tabel* 1.96 (tingkat

signifikansi 5%, DF=81). Hasil *t-statistic* masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel 7:

Tabel 7. Uji *t* Statistik

Variabel	Path Coefficients	t tabel	t Hit	Ket
FISIK -> FREE THROW	0.1795	1.96	2.6074	diterima
TEKNIK -> FREE THROW	0.3404	1.96	7.0207	diterima
PSIKIS -> FREE THROW	0.5096	1.96	8.3679	diterima

Pengujian Hipotesis 1 (Terdapat kontribusi positif faktor fisik dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw*).

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa kontribusi positif variabel fisik terhadap kemampuan *free throw* menunjukkan nilai koefisien jalur sebesar 0.179541 dengan nilai *t* hitung sebesar 2.607484. Nilai tersebut lebih besar dari *t* tabel (1,960). Hasil ini berarti bahwa faktor fisik memiliki kontribusi yang positif dan signifikan terhadap kemampuan *free throw* yang berarti sesuai dengan hipotesis pertama di mana faktor fisik dapat mengoptimalkan kemampuan *free throw*. Hal ini berarti **hipotesis 1 diterima**.

Pengujian Hipotesis 2 (Terdapat kontribusi positif faktor teknik dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw*).

Hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa kontribusi positif variabel teknik terhadap kemampuan *free throw* menunjukkan

nilai koefisien jalur sebesar 0.340408 dengan nilai *t* hitung sebesar 7.020701. Nilai tersebut lebih besar dari *t* tabel (1,960). Hasil ini berarti bahwa faktor teknik memiliki kontribusi yang positif dan signifikan terhadap kemampuan *free throw* yang berarti sesuai dengan hipotesis keempat di mana faktor teknik dapat mengoptimalkan kemampuan *free throw*. Hal ini berarti **hipotesis 2 diterima**.

Pengujian Hipotesis 3 (Terdapat kontribusi positif faktor psikis dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw*).

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa kontribusi positif variabel psikis terhadap kemampuan *free throw* menunjukkan nilai koefisien jalur sebesar 0.509599 dengan nilai *t* hitung sebesar 8.367901. Nilai tersebut lebih besar dari *t* tabel (1,960). Hasil ini berarti bahwa faktor psikis memiliki kontribusi yang positif dan signifikan terhadap prestasi *free throw* yang berarti sesuai dengan hipotesis

ketiga di mana faktor psikis dapat mengoptimalkan kemampuan *free throw*. Hal ini berarti **hipotesis 3 diterima**.

Besaran Kontribusi Relatif dan Efektif

Untuk mengetahui besarnya kontribusi relatif dan efektif dari masing-masing variabel dapat dilihat dalam tabel 8:

Tabel 8 Kontribusi Relatif dan Efektif

KONTRIBUSI	Relatif	Efektif
FISIK	15.88%	14.08%
TEKNIK	31.94%	28.32%
PSIKIS	52.18%	46.27%
Total	100%	88.67%

Pengujian hipotesis 1 (kontribusi variabel fisik terhadap kemampuan *free throw*). Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa besar nilai kontribusi atau sumbangan faktor fisik terhadap kemampuan *free throw* adalah sumbangan relatif sebesar 15.88% dan sumbangan efektif sebesar 14.08%.

Pengujian hipotesis 2 (kontribusi variabel teknik terhadap kemampuan *free throw*). Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa besar nilai kontribusi atau sumbangan faktor teknik terhadap kemampuan *free throw* adalah sumbangan relatif sebesar 31.94% dan sumbangan efektif sebesar 28.32%.

Pengujian hipotesis 3 (kontribusi variabel psikis terhadap kemampuan *free throw*). Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa besar nilai kontribusi atau sumbangan faktor psikis terhadap kemampuan *free throw* adalah sumbangan relatif sebesar 52.18% dan sumbangan efektif sebesar 46.27%.

Dari hasil terhadap perhitungan kontribusi relative dan efektif, dapat dijelaskan pula bahwa faktor psikis merupakan faktor yang paling dominan diantara faktor fisik, dan teknik karena mempunyai nilai persentase paling tinggi.

Pengujian Hipotesis 4 (Kontribusi Variabel Fisik, Teknik, dan Psikis terhadap Kemampuan *Free Throw*).

Untuk pengujian hipotesis 4 yaitu kontribusi ketiga variabel fisik, teknik, dan psikis terhadap kemampuan *free throw* dapat dilihat pada tabel R Square atau R determinan berikut ini:

Tabel 9. R Square

VARIABEL	R Square
FISIK	
FREE THROW	0.886695
PSIKIS	
TEKNIK	0.412807

Berdasarkan tabel 9 R Square, koefisien determinasi R Square menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi adalah 0.886695. hal ini berarti bahwa kemampuan *free throw* mampu dijelaskan oleh faktor fisik, teknik, dan psikis sebesar 88,67%, sisanya 11,33% dijelaskan faktor lain yang tidak ada dalam model.

Pembahasan

Shoot pada olahraga bola basket termasuk dalam aktivitas gerak. Dari pernyataan tersebut apabila diimplikasikan ke dalam Bempa (2009, p.78) yang menyatakan bahwa semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengundang unsur-unsur kekuatan, kecepatan, durasi yang merupakan penjabaran dari unsur fisik, sehingga hal tersebut mangasumsikan bahwa dalam penguasaan teknik yang baik akan selalu berhubungan dengan kapasitas fisik. Hal di atas merupakan cerminan terhadap apa yang dikemukakan oleh Sukadiyanto (2005, p.54), bahwa gerak akan terjadi apabila tersedia energi baik yang tersimpan di dalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan. Pernyataan tersebut mempunyai arti bahwa *shoot* atau menembak tidak akan terjadi dengan baik apabila atlet tidak memiliki kapasitas fisik yang baik.

Fisik merupakan sarana pendukung utama dalam rangka merealisasikan gerakan teknik. Namun sering kali fisik dan teknik menjadi sangat tidak efektif akibat kondisi mental yang menurun, sebab dengan menurunnya kondisi mental akan dapat mempengaruhi atlet dalam melakukan *free throw*. Sehingga dari asumsi di atas, untuk dapat melakukan *free throw* atlet harus mempertimbangkan beberapa aspek, seperti kemampuan fisik, teknik yang dimiliki, dan kemampuan psikis. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama nilai kontribusi ketiga faktor fisik, teknik, dan psikis dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw* adalah 88,67%.

Fisik merupakan kemampuan biomotor atau komponen kebugaran yang diperlukan atlet sesuai cabang olahraga atau sesuai dengan perannya. Komponen dasar biomotor olahraga meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan,

koordinasi, dan fleksibilitas. Dalam penelitian diketahui bahwa komponen fisik yang berkontribusi dalam kemampuan menembak *free throw* ada enam komponen yaitu power lengan, power tungkai, daya tahan otot lengan, daya tahan otot tungkai, koordinasi dan satu hal lagi yang tidak kalah penting dari komponen bio-motor yaitu persepsi kinestetik. Tidak dipungkiri lagi bahwa fisik merupakan faktor penting dalam keberhasilan melakukan *shoot*. Fisik merupakan fondasi dalam membangun performa olahraga tidak terkecuali dalam olahraga bola basket. Kemampuan fisik yang bagus dapat membantu menunjang performa atlet bola basket dalam melakukan *shoot*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa nilai kontribusi relatif faktor fisik terhadap kemampuan *free throw* adalah 15.88% sedangkan kontribusi efektif faktor fisik terhadap kemampuan *free throw* adalah 14.08%

Faktor teknik merupakan cara yang efektif, efisien, dan sederhana untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam pertandingan dan dibenarkan oleh peraturan. Selain dari pada itu penggunaan teknik yang baik dapat membantu meminimalkan energi yang dikeluarkan. Anggapan-anggapan mengenai *free throw* menyebutkan bahwa penggunaan teknik yang benar tidak bisa diabaikan sebagai faktor penentu dalam keberhasilan atau prestasi melakukan *shoot*. Penggunaan teknik *shoot* yang baik tentunya harus memperhatikan sikap-sikap dasar *shoot* yang baik pula. Dalam penelitian ini sikap-sikap dasar *shoot* yang baik, dicerminkan dalam beberapa fase yaitu fase persiapan, pelaksanaan, dan lanjutan. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa nilai kontribusi relatif faktor teknik terhadap kemampuan *free throw* adalah 31.94% sedangkan kontribusi efektif faktor fisik terhadap kemampuan *free throw* adalah 28.32%.

Menurut Kemenpora (2009, p.17) faktor psikis merupakan faktor abstrak berupa daya penggerak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik dan teknik. Berbicara psikologi dalam olahraga sangat erat kaitannya dengan keteguhan terhadap mental atau psikis. Psikis merupakan suatu masalah yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan olahraga, karena psikis berfungsi sebagai penggerak, pendorong dan pemantap bagi atlet untuk pengejawantahan kemampuan fisik dan *skill*. Dengan kata lain tanpa adanya psikis yang baik seorang pemain bola basket, tidak akan mempunyai penampilan baik walaupun pemain

tersebut memiliki kemampuan teknik dan fisik di atas rata-rata. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh aspek psikis yang berkontribusi penting dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw* adalah konsentrasi dan percaya diri. Konsentrasi dan percaya diri berjalan secara beriringan. Berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh bahwa nilai kontribusi relatif faktor psikis terhadap kemampuan *free throw* adalah 52.18% sedangkan kontribusi efektif faktor fisik terhadap kemampuan *free throw* adalah 46.27%.

Dari penjelasan di atas berkenaan dengan ketiga faktor fisik, teknik, dan psikis dalam upaya mengoptimalkan kemampuan *free throw* dapat diketahui bahwa faktor psikis merupakan faktor yang paling dominan dengan nilai kontribusi relatif sebesar 52.18% dan kontribusi efektif sebesar 46.27%. Artinya dalam sebuah pertandingan kompetitif faktor psikis merupakan faktor yang penting untuk dipersiapkan. Hal tersebut juga dinyatakan Davies & Armstrong (2005, p.120) yang menjelaskan bahwa semakin besar gangguan dalam kompetisi, maka semakin besar juga kebutuhan faktor psikis. Adisasmito (2007, p.4) menambahkan 80% kemenangan dalam pertandingan dipengaruhi oleh faktor psikis. Artinya faktor psikis mempunyai peranan yang paling penting dalam prestasi olahraga.

Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa untuk menjadi seorang *shooter* khususnya dalam mengeksekusi *free throw* hal yang harus dipersiapkan terlebih dahulu adalah kemampuan psikis yang terdiri dari konsentrasi dan percaya diri. Konsentrasi dan percaya diri dilakukan secara bersama-sama. Dengan menggunakan pernyataan penegasan dapat meningkatkan pikiran yakin tentang diri dan kemampuan untuk menembak. Contohnya tegaskan pada diri bahwa “saya adalah seorang *shooter*” atau pikirkan ulang tentang keberhasilan *shoot* sebelumnya. Pikiran yang terakhir sebelum melakukan *shoot* adalah konsentrasi terhadap target atau *ring*. Langkah yang paling penting sebelum mendapat gangguan dari pikiran yaitu fokus pada basket.

Simpulan, Saran, dan Implikasi

Simpulan

Faktor fisik mempunyai kontribusi langsung dan positif terhadap kemampuan *free throw*. Besarnya nilai kontribusi relatif faktor fisik terhadap kemampuan *free throw* adalah

15.88% sedangkan kontribusi efektif faktor fisik terhadap kemampuan *free throw* adalah 14.08%. Faktor teknik mempunyai kontribusi langsung dan positif terhadap kemampuan *free throw*. Besarnya nilai kontribusi relatif faktor teknik terhadap kemampuan *free throw* adalah 31.94% sedangkan kontribusi efektif faktor fisik terhadap kemampuan *free throw* adalah 28.32%. Faktor psikis mempunyai kontribusi langsung dan positif terhadap kemampuan *free throw*. Besarnya nilai kontribusi relatif faktor psikis terhadap kemampuan *free throw* adalah 52.18% sedangkan kontribusi efektif faktor fisik terhadap kemampuan *free throw* adalah 46.27%. Faktor fisik, teknik, dan psikis secara bersama-sama mempunyai kontribusi dalam mengoptimalkan kemampuan *free throw* dengan nilai kontribusi sebesar 88.67%.

Implikasi

Secara teoritik; (a) Memberi sumbangan pengetahuan, khususnya bagi pelatih bola basket supaya dapat memberikan tambahan wawasan dalam melatih, (b) Untuk sarana kepustakaan serta referensi dalam memperkaya pengetahuan dibidang olahraga., (c) Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang kemampuan tembakan dalam permainan bola basket, khususnya kemampuan tembakan *free throw*.

Secara praktis; (a) Dapat digunakan pelatih sebagai acuan untuk menentukan program latihan untuk upaya meningkatkan kemampuan atlet maupun tim dalam melakukan *free throw*, (b) Memberikan pandangan terhadap atlet, apa yang harus dipersiapkan untuk menjadi seorang penembak yang baik khususnya *free throw*, (c) Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan kemampuan atlet maupun tim.

Saran

Bagi atlet dan pelatih, untuk mengoptimalkan kemampuan *free throw* harus memperhatikan dan mempersiapkan tiga faktor yaitu faktor fisik, teknik, dan psikis.

Dari ketiga faktor tersebut hal yang dominan dalam pencapaian kemampuan *free throw* adalah faktor psikis, sehingga pelatih disarankan untuk menambahkan latihan yang bertujuan meningkatkan psikis atlet. Bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini

dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dengan menghubungkan variabel penelitian dengan variabel lain, dan memperdalam kajian teoritik.

Daftar Pustaka

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental juara: modal atlet berprestasi*. Jakarta: PT Rajawali Grafindo Persada.
- Bompa, T. O. (2009). *Theory and methodology of training. 5 edition*. Iowa: Kendall/HuntPublishing Company.
- Davies, D & Armstrong, M. (2005). *Psychological factors in competitive sport. 3th edition*. Philadelphia: The Falmer Press.
- Ghazali, I. (2012). *Partial least squares konsep, teknik, dan aplikasi*. Semarang: BP Universitas Diponegoro.
- Kemenpora. (2009). *Materi pelatihan kondisi fisik dasar*. Jakarta: ASDEP Pengembangan tenaga dan Pembina keolahragaan.
- KONI. (2013). *Pemahaman dasar sport science dan penerapan IPTEK olahraga*. Jakarta: Bidang Sport Science dan Penerapan IPTEK Olahraga.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental basketball first step to win*. Semarang: CV. Elwas offset.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-dasar bola basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Sugiyono. (2006). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk penelitian*. Cetakan XX. Bandung: Alfa Beta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2006). *Konsentrasi dalam olahraga. Olahraga*. pp.161-178. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.