

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN MENTAL KONSENTRASI TERHADAP HASIL TEMBAKAN TIGA ANGKA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Pembimbing : Alen Rismayadi, M. Pd.

Nur Afifah

1204160

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini yaitu mengenal latihan mental konsentrasi atlet bola basket terhadap hasil tembakan tiga angka. Banyak atlet yang memiliki permasalahan terganggu konsentrasinya pada saat bertanding, ada dua faktor yang mengganggu konsentrasi atlet saat bertanding yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Metode yang dilakukan penulis dalam proses penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel pada penelitian ini sebanyak 24 atlet yang masuk dalam tim intinya saja. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah melihat hasil tembakan tiga angka, sedangkan teknik pengolahan data dan analisis data yang digunakan adalah uji signifikansi kesamaan dua rata-rata uji satu pihak yaitu uji t. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan konsentrasi memberikan peningkatan hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket. Latihan tanpa treatment juga memberikan peningkatan terhadap hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil latihan kedua kelompok sampel menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji dua pihak yaitu uji t. Maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan konsentrasi lebih efektif terhadap peningkatan hasil tembakan tiga angka pada permainan bola basket dibandingkan dengan latihan biasa tanpa treatment (konsentrasi). Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina olahraga dan para pembaca agar mencoba latihan konsentrasi dalam meningkatkan hasil tembakan tiga angka pada pelaksanaan program latihannya.

Kata kunci : Latihan Mental Konsentrasi, Hasil Tembakan Tiga Angka

ABSTRACT

THE EFFECT OF MENTAL EXERCISES CONCENTRATION OF THREE-POINT SHOTS IN THE BASKETBALL GAME

Adviser : Alen Rismayadi, M. Pd.

Nur Afifah

1204160

Problems that the author proposes in this research is the concentration practice basketball athletes on the results of three-point shots. Many athletes have problems disrupted his concentration when they competed, there are two factors that disturb the concentration of athletes while competing that are internal and external factors. The method that author using in the process of this research is the experimental method. Samples in this study were 24 athletes who are included the main team only. Measuring instruments that used in this research is to see the results of three-point shots, while the technique of data processing and data analysis that is used the significance of the equality of two average test of one party that the t test. The conclusion of this research is the practice of concentration provides increased yields three-point shots in the game of basketball. Exercise without treatment also provides increased yields three-point shots in the game of basketball. While for knowing the differences enhancement training results both groups equality test two samples using average test two sides that is the t test. So, the conclusion of this research that exercises concentration were more effective on increasing three-point shots in the game of basketball compared to regular exercise without treatments (concentration). It is suggested to coaches, teachers, sports coaches and readers, trying to improve the results of concentration exercises three-point shots on the implementation of the training program.

Keywords : Mental Exercises Concentration, Results Of Three Point Shots.