

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bola basket termasuk dalam olahraga permainan, karena ada alat atau objek yang digunakan untuk bermain yaitu bola dan aktivitas bermain yang dilakukan dapat memberikan kesenangan. Olahraga bola basket merupakan suatu permainan beregu yang menuntut kerjasama dari tiap anggota dalam satu tim. Kerjasama tersebut dilakukan melalui penggunaan taktik dan strategi dengan cara mengoper bola dari satu pemain ke pemain lainnya.

Olahraga bola basket sebagai permainan ditunjukkan dengan penggunaan alat berupa bola basket yang dimainkan dengan cara dipantul-pantulkan dan dilempar. Tujuan utama dari permainan ini adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga keranjang sendiri dari serangan lawan. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen Perbasi (2010:15) sebagai berikut:

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/*score*. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan/*didribble* ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa permainan bola basket merupakan permainan beregu dan menggunakan bola sebagai alat permainannya dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan melalui penggunaan teknik, taktik dan strategi bermain.

Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat dribbling, passing maupun shooting. Hal tersebut menggambarkan bahwa untuk dapat bermain bola basket dengan baik dibutuhkan dukungan kondisi fisik yang memadai.

Aldy Traya Putra, 2013

Kontribusi Keseimbangan Badan Dan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Dalam Permainan Bola Basket

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pemain bola basket dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik seperti daya tahan, agilitas, power, koordinasi dan keseimbangan badan terutama saat bergerak. Seorang pemain bola basket harus dapat berlari dan menggiring bola dengan cepat dan lincah, dapat menangkap bola dan menembakkan bola ke keranjang, serta menguasai teknik-teknik permainan bola basket lainnya. Semua itu harus ditunjang oleh komponen kondisi fisik sebagai kemampuan dasar.

Aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling mendasar bagi pengembangan aspek-aspek lainnya dan memberikan peranan yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga. Hal ini dijelaskan Harsono (1988:153) sebagai berikut: “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.” Selanjutnya Moeloek (1984:12) menyatakan bahwa, “Peningkatan yang diperoleh dari latihan fisik dapat dilihat antara lain berupa peningkatan kemampuan gerak, tidak cepat merasa lelah, peningkatan keterampilan (*skill*) dan sebagainya.”

Dengan demikian maka jelaslah bahwa kondisi fisik merupakan bagian yang paling mendasar dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet. Oleh karena itu dalam proses pelatihan suatu cabang olahraga perlu adanya penekanan pada aspek fisik tanpa mengenyampingkan kondisi-kondisi lainnya seperti teknik, taktik dan mental para atlet. Mengenai komponen-komponen kondisi fisik, Setiawan (1991:112) menjelaskan, “Unsur pokok kondisi fisik itu adalah: 1) *Daya tahan jantung-pernafasan- peredaran darah*, 2) *Kelentukan persendian*, 3) *Kekuatan*, 4) *Daya tahan otot*, 5) *Kecepatan*, 6) *Agilitas*, dan 7) *Power*”.

Kebutuhan fisik dalam olahraga bola basket meliputi stamina, kelincahan *power*, koordinasi dan keseimbangan badan. Hal ini didasarkan gerak dominan dalam olahraga bola basket yang umumnya membutuhkan dukungan *power* lengan, seperti pada saat melempar bola ke teman dan *shooting* ke *ring* lawan, koordinasi mata-tangan dengan sasaran, serta keseimbangan pada saat diam maupun bergerak.

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

Kemampuan untuk mempertahankan ini dipengaruhi oleh faktor visual, vestibular dan proprioseptif. Keseimbangan merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan untuk mampu mempertahankan stabilitas posisi tubuh baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Berkaitan dengan keseimbangan, Sajoto (1995:9) menjelaskan, “Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam masalah keseimbangan, baik dalam menghilangkan keseimbangan ataupun mempertahankan keseimbangan.”

Keseimbangan atau stabilitas sangat penting dalam kegiatan olahraga. Keseimbangan digunakan sesuai dengan kebutuhan pada masing-masing cabang olahraga termasuk cabang olahraga bola basket terutama pada saat melakukan tembakan ke arah ring. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keseimbangan atau stabilitas khususnya pada saat melakukan *shooting* dalam permainan bola basket, diantaranya adalah hukum kesetimbangan menurut Hidayat (1996:21-24) yaitu “Stabilitas berbanding lurus dengan proyeksi titik berat badan berada dalam bidang tumpuan, dan stabilitas berbanding terbalik dengan jarak vertikal.” Dalam hal ini keseimbangan pemain akan selalu terjaga jika pada saat melakukan *shooting* proyeksi titik berat badan berada dalam bidang tumpuan dan akan tidak stabil jika sebaliknya atau jarak vertikal semakin diperluas yaitu dengan melakukan lompatan. Oleh karenanya pada saat melompat harus dapat menjaga proyeksi titik berat badan agar selalu berada dalam bidang tumpuan.

Pada saat pemain bola basket menguasai bola, menggiring, mengoper atau menembakkan bola ke jaring lawan dibutuhkan keyakinan atau rasa kepercayaan diri yang besar. Hal ini didasarkan bahwa fisik dan teknik yang baik jika tidak didukung oleh mental yang baik, khususnya rasa kepercayaan diri yang tinggi, maka pencapaian prestasi pun tidak akan maksimal.

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan serangkaian gerak raga yang teratur serta terencana yang dilakukan oleh orang dalam meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Pada dasarnya yang terjadi ketika melakukan aktivitas olahraga adalah bukan hanya semata-mata bagian dari tubuh manusia saja, akan

tetapi merupakan proses dari perwujudan psiko-fisik atau dengan kata lain merupakan satu kebulatan gerak (totalitas). Dengan demikian aspek psikologis turut berperan dalam setiap perkembangan serta pelaksanaan aktivitas olahraga, khususnya dalam olahraga bola basket.

Dalam perkembangan olahraga prestasi, aspek psikologis mempunyai peranan yang sangat penting. Hal ini didasarkan pada suatu anggapan bahwa pencapaian prestasi dalam suatu pertandingan tidak tertutup kemungkinan salah satunya ditentukan oleh faktor psikologis yang dimiliki oleh seorang atlet. Pada dasarnya, psikologi olahraga sejalan dengan perkembangan pembinaan olahraga prestasi memiliki beberapa tujuan diantaranya memahami akan pengaruh dari aspek psikologis dalam penampilan gerak untuk sebuah aktivitas olahraga atau pengaruh untuk pencapaian prestasi dalam sebuah pertandingan olahraga. Sejalan dengan pemahaman ini Satiadarma (2000:48) mengemukakan bahwa menurut psikologi olahraga dalam perkembangannya memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mempelajari bagaimana faktor psikologi mempengaruhi penampilan atau kinerja (*performance*) fisik individu misalnya bagaimana kecemasan mempengaruhi ketepatan seorang pebasket dalam melakukan tembakan bebas.
2. Memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga dan latihan mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya misalnya apakah lari dapat mengurangi depresi dan kecemasan.

Berdasarkan pada pemahaman di atas, maka dalam hal ini faktor dari aspek psikologis secara bersamaan dapat memberikan pengaruh dalam penampilan gerak untuk sebuah aktivitas olahraga atau dapat memberikan pengaruh untuk pencapaian prestasi dalam sebuah pertandingan olahraga.

Dalam perkembangannya aspek psikologis menjadi lebih nampak dan teramati dengan jelas. Hal ini sejalan dengan tuntutan tugas gerak dalam cabang olahraga. Terlepas dari beragamnya aspek psikologis yang terjadi saat berlangsungnya aktivitas olahraga, dalam hal ini penulis membatasi pemaparan aspek psikologis terkait pada aspek kepercayaan diri (*self confidence*).

Rasa kepercayaan diri (*self confidence*) menurut The American Heritage Dictionary didefinisikan sebagai “Consciousness of one’s own powers and abilities.” (Kesadaran akan kekuatan dan kemampuan diri sendiri). Dalam kamus Psikologi juga disebutkan bahwa, kepercayaan diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuannya yang dimiliki, serta dapat memanfaatkan secara tepat (Anshari, 1996:37).

Gill, Gould, Weiss, Weinberg, Rushall, dan Terry dalam Satiadarma (2000:40) secara umum berpandangan bahwa:

Atlet yang memiliki keterampilan yang baik pada umumnya memiliki skor rendah dalam derajat kecemasan, ketegangan, depresi, marah, dan bingung. Mereka sebaliknya memiliki kecenderungan memperoleh skor tinggi dalam aspek kepercayaan diri, konsep diri, harga diri, keberanian, kebutuhan berprestasi, kecenderungan untuk mendominasi, agresi, inteligensi, kemandirian, ketegangan mental, independensi atau otonomi, kemampuan sosial, stabilitas pribadi dan kecenderungan ekstroversi.

Hasil studi yang dilakukan Sudarwati (2007:62) menunjukkan bahwa, “Ada hubungan yang signifikan antara self-efficacy dengan motivasi berprestasi pada atlet bulutangkis pelatnas Cipayung.” Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan diri seorang atlet, maka motivasi berprestasinya pun akan tinggi. Sebaliknya semakin rendah keyakinan dirinya, maka motivasi berprestasinya akan rendah.

Saat kondisi fisik yang mulai menurun dan kemampuan teknis yang terganggu karena kelelahan, sedangkan keinginan untuk memenangkan pertandingan semakin tinggi terkadang dapat menyebabkan pemain bola basket melakukan pelanggaran (*violations*) dan kesalahan (*foul*).

Berbagai kasus kesalahan dapat menyebabkan diberikannya hukuman tembakan bebas (*free throw*) yaitu seandainya suatu regu telah melakukan kesalahan sebanyak 4 kali kesalahan pada suatu periode. Dalam dokumen FIBA (2006:49) yang dialih bahasakan oleh Jaladri menjelaskan bahwa:

Suatu regu berada dalam situasi hukuman kesalahan regu ketika regu tersebut telah melakukan empat (4) kesalahan regu pada sebuah periode. Ketika suatu regu berada pada situasi hukuman kesalahan regu, semua akibat kesalahan perorangan pemain yang dilakukan kepada pemain yang tidak dalam posisi menembak akan dihukum dengan dua (2) tembakan bebas.

Contoh lainnya adalah apabila seorang pemain mendorong lawan yang sedang melakukan shooting. Kondisi semacam ini sangat merugikan tim yang melakukan kesalahan karena akan menerima hukuman *free throw*. Namun sebaliknya juga akan menjadi keuntungan bagi tim yang melakukan kesalahan jika pemain yang dirugikan tidak dapat melakukan *free throw* dengan baik atau bola hasil *free throw* tidak masuk ke ring, sehingga kesempatan untuk memperoleh angka dari *free throw* tersebut menjadi sia-sia.

Terlepas dari untung dan rugi bila terjadi kesalahan baik bagi pemain yang dilanggar maupun bagi pemain yang melakukan kesalahan, kemampuan *shooting* sebagai cara memasukkan bola dan mengumpulkan angka kemenangan dalam pertandingan bola basket perlu dilatih secara khusus, teratur dan memenuhi prinsip-prinsip latihan.

Berdasarkan pengamatan, keberhasilan dalam melakukan *free throw* diantaranya ditentukan oleh keseimbangan badan sebagai bagian dari aspek fisik dan kepercayaan diri sebagai bagian dari aspek psikologis. Namun apakah kedua hal tersebut adalah faktor utama dalam menentukan tingkat keberhasilan *free throw*? Hal ini perlu dibuktikan melalui penelitian ilmiah. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Kontribusi Keseimbangan Badan dan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil *Free throw* Dalam Permainan Bola Basket.”

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Berapa besar kontribusi keseimbangan badan terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket?
2. Berapa besar kontribusi kepercayaan diri terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket?
3. Manakah yang memberikan kontribusi lebih besar terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket antara keseimbangan badan dengan kepercayaan diri?
4. Berapa besar kontribusi keseimbangan badan dan kepercayaan diri terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui kontribusi keseimbangan badan terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket.
2. Mengetahui kontribusi kepercayaan diri terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket.
3. Mengetahui kontribusi yang lebih besar terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket antara keseimbangan badan dengan kepercayaan diri.
4. Mengetahui kontribusi keseimbangan badan dan kepercayaan diri terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan penelitian, maka penulis berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut:

1. Secara teoretis:

- a. Bagi lembaga FPOK dapat dijadikan informasi dan sumbangan keilmuan mengenai pentingnya keseimbangan badan dan kepercayaan diri dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet olahraga bola basket, khususnya pada peningkatan kemampuan *free throw*.
- b. Bagi klub, pembina dan pelatih dapat dijadikan informasi dan sumber referensi dalam penyusunan program pembinaan olahraga bola basket khususnya pada keterampilan *free throw*.
- c. Bagi atlet/siswa dapat dijadikan informasi mengenai data kondisi fisik khususnya keseimbangan dan psikologis khususnya rasa kepercayaan diri dalam proses pembinaan olahraga bola basket.

2. Secara praktis:

- a. Bagi lembaga FPOK dapat dijadikan sebagai data laporan penelitian ilmiah untuk dijadikan jurnal penelitian mengenai kontribusi aspek fisik dan psikis yang dalam hal ini adalah keseimbangan badan dan rasa kepercayaan diri terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket.
- b. Bagi klub, pembina, dan pelatih dapat dijadikan sebagai acuan dan pedoman dalam penyusunan program latihan untuk meningkatkan kemampuan *free throw* dalam permainan bola basket dengan mempertimbangkan dukungan keseimbangan badan sebagai bagian aspek fisik dan kepercayaan diri sebagai bagian aspek psikologis.
- c. Bagi atlet/siswa dapat dijadikan acuan dan bahan evaluasi diri dalam proses penetapan target atau tujuan latihan.

E. Pembatasan Penelitian

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Mengenai pembatasan masalah penelitian dijelaskan oleh Surakhmad (1998:36) sebagai berikut:

Aldy Traya Putra, 2013

Kontribusi Keseimbangan Badan Dan Kepercayaan Diri Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Dalam Permainan Bola Basket

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah keseimbangan badan dan rasa kepercayaan diri.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil *free throw* dalam permainan bola basket.
3. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa klub bola basket By Pass Basket Club Karawang sebanyak 20 orang.
4. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) tes keseimbangan menggunakan Stork Stand Test (Nurhasan, 2000:149) dan 2) tes *free throw* dalam permainan bola basket. 3) Angket tertutup mengenai rasa kepercayaan diri atlet. (pembahasan lebih rinci mengenai tes-tes tersebut di Bab III).

F. Anggapan Dasar

Penelitian ilmiah membutuhkan suatu anggapan dasar, karena dengan anggapan dasar seorang peneliti memiliki landasan dan keyakinan dalam menetapkan dan melaksanakan kegiatannya. Surakhmad (1998:107) menjelaskan, “Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh penyelidik.” Kemudian Arikunto (2002:65) mengemukakan, “Setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda.”

Berdasarkan pendapat ahli tersebut, maka anggapan dasar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Shooting* merupakan salah satu teknik yang paling penting dalam permainan bola basket, karena berkaitan dengan tujuan permainan bola basket yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan. Sedangkan *free throw*

merupakan cara lain memasukkan bola ke ring lawan sebagai hukuman yang diberikan kepada suatu regu atas terjadinya suatu kesalahan (*foul*). *Free throw* dilakukan di daerah tembakan bebas. Hal ini mengacu pada penjelasan dalam dokumen FIBA (2006:50) bahwa, “Tembakan bebas adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari suatu posisi di belakang garis tembakan-bebas dan di dalam daerah setengah lingkaran.”

2. Hasil *shooting* dalam permainan bola basket salah satunya dipengaruhi oleh penguasaan teknik yang sempurna berupa koordinasi gerak mata-tangan terhadap suatu sasaran yaitu ring. Untuk dapat melakukan suatu keterampilan teknik dengan sempurna diperlukan tingkat koordinasi gerak yang tinggi. Koordinasi gerak yang relatif tinggi hanya diperoleh melalui latihan berupa pengulangan-pengulangan gerak keterampilan tersebut.
3. Keseimbangan badan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga bola basket. Peranan keseimbangan dalam olahraga bola basket terutama pada saat seorang pemain menguasai bola dengan diam di tempat atau bergerak, baik dengan melakukan *passing* maupun *shooting*. *Passing* harus dilakukan dengan cepat dan tepat karena sergapan atau gangguan yang dilakukan pemain lawan begitu cepat dan ketat. Apalagi jika *passing* dilakukan dalam jarak yang jauh, seperti saat melakukan *fast-break*, dibutuhkan keseimbangan yang cukup tinggi agar kontrol terhadap posisi tubuh dan bola yang dipassing dapat menjangkau sasaran yang jauh dan terhindar dari sergapan dan jangkauan lawan. Begitu pula saat *shooting* dibutuhkan dukungan keseimbangan badan sehingga alur laju bola dan posisi tubuh dapat terkendali dengan baik sehingga menghasilkan lemparan yang tepat ke arah ring.
4. Pentingnya keseimbangan badan saat melakukan *free throw* dalam permainan bola basket dapat dibagi berdasarkan fase geraknya, yaitu sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir. Adapun penjelasannya adalah: sikap awal yang dimulai dengan sikap badan berdiri rilek dengan berat badan condong ke depan dan lutut agak ditekuk dimaksudkan agar badan stabil ataupun

setimbang. Sikap tersebut memungkinkan seorang penembak berada dalam posisi stabil, karena dengan posisi stabil maka ia akan lebih mudah mengontrol bola untuk melakukan tembakan ke arah sasaran. Sikap awal tersebut memenuhi hukum kesetimbangan I dan IV. Hukum kesetimbangan I menyatakan, “Badan selalu dalam keadaan setimbang selama proyeksi dari titik berat badan tersebut jatuh dalam bidang tumpuannya.” (Hidayat, 1996:21). Hukum kesetimbangan IV menyatakan, “Stabilitas berbanding lurus dengan jarak horizontal dari titik berat badan terhadap sisi bidang tumpuan ke arah mana benda / badan bergerak.” (Hidayat, 1996:24). Pada Sikap Menembak: Sikap menembak dimulai dengan meluruskan kedua tungkai dilanjutkan dengan meluruskan lengan kanan guna mendorong bola ke arah atas depan (sasaran). Gerakan ini dilakukan secara kontinyu atau berkesinambungan. Meluruskan kedua tungkai dari keadaan bengkok/menekuk dimaksudkan untuk memberikan pengaruh atau gaya terhadap lengan yang akan melakukan tembakan. Begitupun pada saat meluruskan lengan untuk mendorong bola ke arah atas depan (sasaran). Pada sikap menembak ini pun dibutuhkan keseimbangan badan, karena pada saat meluruskan lutut maupun lengan maka perubahan sikap ini perlu dikendalikan sehingga tidak terjadi perubahan posisi atau tempat yang artinya harus stabil atau seimbang. Sikap Akhir: sikap akhir dari gerakan melempar bola ke arah ring adalah gerakan meluruskan lengan kanan diakhiri dengan lecutan pada pergelangan tangan kanan hingga telapak tangan menghadap ke bawah. Gerakan lecutan dilakukan dalam upaya memberikan gaya berupa kekuatan otot pergelangan tangan untuk mendorong bola ke arah sasaran. Besarnya gaya dorong bergantung pada besarnya kekuatan yang dikeluarkan. Pada sikap akhir menembak pun membutuhkan keseimbangan, kecuali *shooting* pada saat *play on*.

5. Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang menentukan hasil tembakan dalam permainan bola basket. Atlet yang kurang percaya diri berarti meragukan kemampuan dirinya. Hal ini merupakan pemicu munculnya kekhawatiran tidak dapat melaksanakan tugas dengan baik,

khususnya saat melakukan *free throw* dalam permainan bola basket. Mengenai kepercayaan diri, Fatimah (2006:149) menjelaskan, “Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.” Kemudian Cratty (1973) dalam Dumadi dkk. (2004:97) menyatakan, “Atlet pada umumnya lebih sering menghadapi situasi tegang (*stress*) dibandingkan bukan atlet. Rasa tegang apabila berlanjut dapat menimbulkan rasa cemas (*anxiety*) dan untuk dapat mengatasi keadaan tersebut dibutuhkan rasa kepercayaan diri.” Kepercayaan diri dapat ditandai dengan tingginya harapan untuk sukses. Kepercayaan diri dapat membantu atlet dalam aspek: *positive emotion, concentration, goals, effort, game strategy*, dan *momentum*.

6. Berkaitan dengan keseimbangan dan kepercayaan diri saat melakukan *free throw*, Barnes (1980:29) menjelaskan, “Accuracy is dependent upon balance, concentration, confidence, and correct release.” Maksud penjelasan tersebut yaitu ketepatan dalam melakukan lemparan bola ke arah ring ditentukan oleh keseimbangan badan, konsentrasi, kepercayaan diri dan sikap akhir lemparan yang baik.

G. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar tersebut di atas, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Keseimbangan memberikan kontribusi positif dan signifikan terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket.
2. Rasa kepercayaan diri memberikan kontribusi positif dan signifikan terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket.
3. Kepercayaan diri memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap hasil *free throw* dibandingkan dengan keseimbangan badan.
4. Keseimbangan dan rasa kepercayaan diri secara bersama-sama memberikan kontribusi positif dan signifikan terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket.

H. Batasan Istilah

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah sering berbeda-beda. Agar tidak terjadi perbedaan, maka penulis perlu menjelaskan istilah-istilah yang ada dalam penelitian ini dengan mengacu kepada pendapat para ahli. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kontribusi atau *Contribution* menurut Echols dan Shadily (1993:145) berarti sumbangan, iuran. Dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia (1984) bahwa kontribusi berarti sumbangan atau dukungan. Dalam hal ini adalah sumbangan atau dukungan keseimbangan badan dan kepercayaan diri terhadap hasil *free throw* dalam permainan bola basket.
2. Keseimbangan menurut Barrow dan McGee (1979) dalam Harsono (1988:223) adalah “Kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.” Dalam hal ini kemampuan mengontrol dan mempertahankan sistem neuromuscular saat melakukan *free throw* dalam permainan bola basket.
3. Suharsono dalam Susiana (2007:55) menyatakan bahwa, “Kepercayaan diri merupakan suatu paduan sikap dan keyakinan seseorang dalam menghadapi tugas atau pekerjaan.” Dalam hal ini keyakinan untuk melakukan *free throw* dengan baik dan sukses.
4. *Free Throw* dalam dokumen FIBA (2006:50) menjelaskan bahwa, “Tembakan bebas adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari suatu posisi di belakang garis tembakan-bebas dan di dalam daerah setengah lingkaran.”
5. Bola basket menurut Dinata (2003:27) adalah, “Permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Tiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan, dan mencegah lawan memasukan bola atau membuat angka. Selama permainan, bola boleh dioper, dilempar, ditepis, digelindingkan, atau dipantulkan/didribel ke segala arah, sesuai kebutuhan atau teknik yang diterapkan.”