

PENGARUH RELAKSASI TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL
TEMBAKAN BOLA PADA PEMAIN BASKET DI KLUB SBC
(SABANG BASKET CLUB)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



oleh

Molika Dewi
NIM 1604300

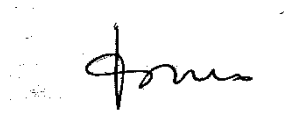
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021

MOLIKA DEWI

PENGARUH RELAKSASI TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL
TEMBAKAN BOLA PADA PEMAIN BASKET DI KLUB SBC
(SABANG BASKET CLUB)

diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Dr. Kardjono. M.Sc NIP.

196105251986011002

Pembimbing II,



Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

NIP. 195801171989031001

Mengetahui:

Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan
Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd NIP.

197108041998021001

Molika Dewi, 2019

*PENGARUH RELAKSASI TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL TEMBAKAN BOLA PADA PEMAIN BASKET DI
KLUB SBC (SABANG BASKET CLUB)*

Universitas Pendidikan Indonesia | [http:// repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | Perpustakaan.upi.edu

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Molika Dewi

NIM 1604300

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Relaksasi Terhadap Konsentrasi dan Hasil Tembakan Bola Pada Pemain Basket SBC (Sabang Basket Club)” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2021

Molika Dewi

NIM. 1604300

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	vii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi.....	6
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Definisi Permainan Basket.....	8
2.1.1 Teknik dalam Permainan Bola Basket	10
2.2 Pengertian Konsentrasi.....	12
2.2.1 Karakteristik Konsentrasi	13
2.2.2 Cara Meningkatkan Konsentrasi dan Latihan.....	14
2.2.3 Latihan Untuk Meningkatkan Konsentrasi.....	16
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi	17
2.2.5 Indikator Konsentrasi	19
2.2.6	
2.3 <i>Definisi Relaksasi</i>	21
2.3.1 Manfaat Relaksasi	21
2.3.2 Macam-macam Bentuk Relaksasi	22
2.3.3 Tahap-tahap relaksasi	24
2.3.4 Relaksasi dalam Modifikasi Perilaku	26
2.3.5 Teknik Terapi Relaksasi	28
2.4 Kerangka Berpikir.....	29
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN	32
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Batasan Penelitian	33
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	33
Tabel 3.2.....	34

3.1.2	Sampel	34
-------	--------------	----

vii

3.4	Instrumen Penelitian	34
3.5	Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV.....		39
TEMUAN DAN PEMBAHASAN		39
4.1	Temuan Hasil Penelitian	39
4.1.1	Deskriptif Data	40
4.1.2	Uji Normalitas Data.....	41
4.1.3	Uji Homogenitas Data	41
4.1.4	Uji Hipotesis	42
4.2	Pembahasan Temuan Penelitian.....	43
BAB V		40
SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....		40
5.1	Simpulan	40
5.2	Implikasi dan Rekomendasi	40
5.2.1	Implikasi.....	40
5.2.2	Rekomendasi	40
DAFTAR PUSTAKA.....		42
LAMPIRAN		43.

viii

Molika Dewi, 2019

PENGARUH RELAKSASI TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL TEMBAKAN BOLA PADA PEMAIN BASKET DI KLUB SBC (SABANG BASKET CLUB)

Universitas Pendidikan Indonesia | [http:// repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | Perpustakaan.upi.edu