

DIMENSI PENDUKUNG UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *FREE THROW* BOLA BASKET

Okki Gennio^{1,4}, Roma Irawan², Donie³, Romi Mardela⁴

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-mail: okkigennio12@gmail.com¹, romairawan@fik.unp.ac.id²,

donie17@fik.unp.ac.id³, romimardela@gmail.com⁴

ABSTRAK

Tulisan ini bertujuan untuk mengetahui dimensi yang dapat meningkatkan kemampuan *free throw* atlet bola basket. Metode yang digunakan dalam menggambarkan masalah dalam tulisan ini adalah hasil penelitian terdahulu yang saling kait-mengait. Jenis kajian literatur yang digunakan adalah *Theoretical review*, yaitu *review* khusus yang mana berisi paparan teori-teori atau konsep dengan terpusat pada suatu topik dan membandingkan teori atau konsep ini berdasarkan asumsi-asumsi, pemahaman logik, dan lingkup eksplanasinya. Artikel ini ditulis berdasarkan tinjauan pustaka yang merangkum temuan utama dari jurnal akademis dari sektor olahraga baik secara nasional maupun internasional, temuan terdahulu ini menyatakan bahwa koordinasi mata tangan, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan otot lengan, kepercayaan diri dan kecerdasan emosional dapat mendukung keberhasilan atlet saat melakukan *free throw* bola basket. Hasil dari studi *literatur review* ini dapat diketahui dimensi pendukung untuk meningkatkan kemampuan *free throw* bola basket yaitu kemampuan koordinasi mata tangan, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan otot lengan, kepercayaan diri dan kecerdasan emosional merupakan faktor penentu dari keberhasilan tembakan *free throw*.

Kata Kunci: Koordinasi Mata Tangan; Kekuatan Otot Lengan; Kelentukan Pergelangan Tangan; Kepercayaan Diri; Kecerdasan Emosional, *Free Throw* Bola Basket.

PENDAHULUAN

Permainan basket merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding untuk mencetak score ke ring masing-masing tim lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam ring tim sendiri (Sumiyarsono dalam Akbar, Priambodo, Jannah, 2019:2). Bola basket merupakan olahraga bola besar yang dimainkan dengan mengoper atau memantulkan bola dengan menggunakan tangan, bola boleh dimainkan sambil berjalan atau berlari maupun tetap ditempat, tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam ring lawan dalam waktu yang telah ditentukan (Aryan & Mardela, 2019: 545).

Sama seperti olahraga lainnya, permainan Bola basket juga memiliki teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet agar permainan dapat dimainkan dengan baik dan

benar. Beberapa teknik dasar bola basket yang harus dikuasai oleh pemain bola basket adalah *passing* adalah teknik mengoper bola, *Shooting* adalah teknik tembakan ke dalam ring, *dribbling* adalah teknik membawa bola, dan *pivot* (memoros). Akbar, Priambodo, Jannah, 2019:2). Teknik dalam olahraga bola basket yang harus dikuasai yaitu *shooting*. *Shooting* merupakan lemparan yang sangat penting peranannya. Untuk dapat mencetak poin dari lawan maka pemain harus melakukan *shooting* ke ring lawan. Pemain yang dapat melakukan shooting dengan akurat akan mudah memasukkan bola ke dalam ring dengan demikian maka pemain yang mempunyai kemampuan shooting yang baik akan sangat menguntungkan untuk tim. Oleh sebab itu setiap pemain bola basket yang harus mempunyai kemampuan *shooting* yang bagus agar tim bisa meraih kemenangan.

Salah satu *shooting* yang harus dipelajari pemain bola basket adalah *free throw*. Tembakan *free throw* terjadi akibat pelanggaran yang dilakukan oleh pihak lawan. Ketika *foul* terjadi wasit akan memberikan *Free throw* kepada pemain lawan. *Free throw* adalah sebuah *shooting* yang didapatkan oleh pemain tanpa dijaga oleh pemain lawan, jika tembakan *free throw* masuk kedalam ring maka tim akan mendapatkan 1 point tambahan. Dalam permainan bola basket yang sama-sama mempertahankan ringnya akan sulit untuk menghindarkan terjadinya pelanggaran. Oleh sebab itu *free throw* kemampuan seseorang dalam melakukan *free throw* dapat menentukan menang kalahnya suatu tim (Rubiana, 2017). *Free throw* adalah *shooting* yang diberikan oleh wasit yang disebabkan kesalahan dari pihak lawan, *free throw* ini dilakukan tanpa hambatan dari pihak lawan. *Free throw* adalah sebuah tembakan bebas yang diberikan oleh wasit kepada pemain lawan yang disebabkan oleh tim lawan telah melanggar aturan (Andianta, Kiyatno, dan Purnama, 2014; Murdhani, 2014).

Bola basket merupakan permainan yang cepat dan kompleks sehingga dibutuhkan koordinasi gerakan dalam setiap tekniknya. Keberhasilan saat melakukan *free throw* sangat dipengaruhi oleh ketepatan bidikan mata yang bekerja sama dengan tangan untuk melepaskan bola kearah yang tepat. Sehingga untuk dapat melakukan *free throw* yang tepat dibutuhkan koordinasi mata-tangan yang terlatih. Hartanto (2014:124), kemampuan koordinasi mata-tangan berperasan sangat besar terhadap keberhasilan tembakan bebas (*free throw*).

Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kemampuan kekuatan otot, tak terkecuali bola basket saat pemain akan melakukan *free throw* karena untuk mencapai

ring basket dibutuhkan kekuatan otot yang bagus. Fakhi & Barlian (2019) kekuatan otot lengan adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang pada lengannya dalam menjalankan unjuk kerja,

Wissel (2011) bahwa sukses dalam *free throw* membutuhkan kepercayaan diri, rutinitas, relaksasi, ritme, dan konsentrasi. Selain kemampuan teknik dasar yang dimiliki seseorang, keadaan psikis juga sangat penting terhadap keberhasilan *free throw*. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri yang baik tidak akan kesulitan saat melakukan kegiatan yang terpusat kepadanya. Kepercayaan diri terfokus kepada kemampuan yang dimiliki seorang atlet. Seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan mengeluarkan perasaan positif dan keyakinan atas kemampuannya, ia tak akan mudah goyah dengan tekanan yang dihadapinya.

Kecerdasaan emosi juga memegang peranan penting dalam pelaksanaan *free throw*. Emosi merupakan sebuah perasaan yang ada dalam diri seseorang dan perasaan itu telah mendasar dan membentuk sebuah sikap yang tertanam dalam diri meliputi sikap positif dan negatif. Rohmah (2018) menyatakan bahwa kecerdasan intelektual (IQ) menyumbang 20% terhadap keberhasilan, sedangkan sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain adalah 80% adalah, yang diantaranya merupakan kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ), yaitu kemampuan seseorang dalam memotivasi diri nya sendiri, mengatasi tekanan, mengontrol perasaan, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan bekerja sama.

Artikel literatur review ini menyajikan pengetahuan seputar koordinasi mata tangan, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan otot lengan, kepercayaan diri dan kecerdasan emosional dalam permainan bola basket, yang di rangkum dari artikel-artikel ilmiah bola basket dari berbagai penelitian yang terdahulu. Hasil yang dipaparkan ditunjukkan bagi para pemain maupun pelatih bola basket Indonesia, pemain bola basket serta insan pecinta olahraga bola basket sehingga pemahaman khususnya dari aspek *sport science* dapat lebih maju di negara Indonesia.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode literature riview yang berisi ulasan rangkuman dan pemikiran penulis. Metode penelitian yang digunakan dalam menggambarkan masalah dalam artikel ini adalah kajian literatur terhadap hasil

penelitian lampau yang saling terkait (Notar & Cole, 2010). Jenis kajian literatur yang digunakan adalah *Theoretical review*, yaitu review khusus yang mana penulis menjabarkan teori-teori atau konsep yang diambil pada topik yang sudah ditentukan dan membandingkan teori atau konsep berdasarkan asumsi-asumsi, hasil penelitian dan lingkup eksplanasinya (Neuman, 2011).

PEMBAHASAN

Nurul Huda (2016) meneliti tentang hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot lengan, dan power tungkai terhadap kemampuan *free throw* kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 4 Purworejo. Penelitian tersebut disebabkan oleh hasil tembakan *free throw* yang dimiliki pemain bola basket putra SMA N 4 Purworejo masih kurang baik, yang disebabkan belum adanya metode juga jadwal latihan khusus untuk melatih kemampuan *free throw* bola basket. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Nurul Huda menunjukkan bahwa terdapat hasil yang relevan antara tinggi badan, kekuatan ototlengan, power tungkai terhadap kemampuan *free throw* pada pemain bolabasket.

Dwi Hartanto (2014) sudah meneliti tentang pengaruh metode pembelajaran dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada mahasiswa penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak. Tujuan dari penelitan ini adalah untuk melihat membandingkan metode pembelajaran *massed practice* dan metode pembelajaran *distributed practice* yang ditinjau dari kemampuan koordinasi mata-tangan yang tinggi dan koordinasi mata-tangan rendah. Hasil penelitian ini adalah adanya perbedaan yang signifikan antara metode pembelajaran *massed practice* dengan *distributed practice* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* serta terdapat perbedaan pengaruh antara peserta yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dengan peserta yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan rendah terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket.

Dwi Des Prihantoro, Saripin, Kristi Agust (2017) juga sudah meneliti tentang hubungan koordinasi mata dan tangan dengan hasil *shooting free throw* pada tim bola basket putra SMA Negeri 5 Pekanbaru. Latar belakang penelitian ini adalah kurang maksimalnya kemampuan *shooting free throw* yang diduga karena rendahnya kemampuan koordinasi mata-tangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya

hubungan yang tidak signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan hasil *shooting free throw* tim basket putra SMA Negeri 5 Pekanbaru. Hasil yang tidak signifikan disebabkan oleh beberapa factor, seperti tidak terkontrolnya sampel saat penagambilan data, keterbatasan waktu, pemain yang tidak melakukan tes dengan sungguh-sungguh sehingga hasil yang diperoleh kurang maksimal.

Rama Adha Septiana (2016) meneliti tentang keterampilan *Shooting Freethrow* penelitian ini bertujuan untuk melihat keterkaitan antara fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan, dan percaya diri pada kemampuan *shooting freethrow* bola basket. Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa fleksibilitas pergelangan tangan, koordinasi mata-tangan, dan percaya diri berhubungan secara signifikan dengan keterampilan shooting *freethrow* bola basket.

Galih Wisnu Murdhani, Sugiharto, dan Soekardi (2014) meneliti tentang pengaruh Metode Pembelajaran dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *free throw* bola basket siswa putra SMK Negeri 1 Tengaran Kabupaten Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki koordinasi mata tangan yang tinggi akan mendapatkan hasil *free throw* yang lebih baik dibandingkan dengan hasil *free throw* peserta didik yang memiliki koordinasi mata tangan yang rendah

Free throw

Teknik yang paling dominan dalam bola basket adalah shooting karena pemenang dari kedua tim adalah yang paling banyak mendapatkan poin. Selain itu, pemain yang baik adalah pemain yang akurat dan tepat dengan menembak dengan cara yang sama setiap kali dan membuatnya di dalam keranjang (Arcidiacono, P., Kinsler, J., & Price, J, 2017; Lab-Write, 2005; Dominic, dkk., 2018). Salah satu jenis shooting dalam bola basket yang sangat penting adalah *free throw* (tembakan bebas). *Free throw* sangat terkait dengan hasil pertandingan secara keseluruhan, misalnya *free throw* yang sukses berkontribusi sekitar 20-25% dari semua poin (Carlos & Manuel, 2013), dan dua pertiga poin yang dicetak oleh tim pemenang di menit terakhir permainan (Kozar, Vaughn, Whitfield, Lord, & Dye, 1994 dalam Rouhollah Maher, Daryl Marchant, Tony Morris & Fatemeh Fazel (2018).

Teknik dasar yang penting dan harus dikuasai oleh setiap atlet bolabasket adalah teknik *free throw*. Teknik ini merupakan hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain, pada posisi tepat dibelakang garis *free throw*(Aryan & Mardela, 2019). Salah

satu penembakan penting dalam bola basket adalah lemparan bebas. Selain poin mudah, *free throw* juga bisa menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam suatu pertandingan (Rubiana, 2017).

Pelanggaran dalam permainan bola basket sering terjadi sehingga besar kemungkinan pemain mendapatkan tembakan bebas atau *free throw*. Menurut Kosasih, 2008; Asmawan & Wismanadi, 2019:37) kemampuan *free throw* mempengaruhi kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan bola basket.

Kemenangan didalam pertandingan bola basket karena semakin baik pemain mengeksekusi bola saat melakukan *free throw* semakin meningkat score yang diperoleh oleh tim ini. Menurut Kosasih (2008) dalam Asmawan & Wismanadi (2019) mengatakan bahwa *free throw* dalam bola basket sangat menentukan kemenangan atau kekalahan dalam suatu pertandingan.

Koordinasi mata-tangan

Agar mampu melakukan teknik *free throw* yang benar dan akurat maka kemampuan koordinasi harus dilatih pula. Koordinasi mata tangan memiliki andil yang cukup besar terhadap keberhasilan *shooting free throw*. Seperti yang dikemukakan oleh Amber Vic dalam Agustini, Nugraheni dan Maulana (2018:165) Gerakan *shooting* bukanlah hanya sekedar asal melemparkan bola saja, tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat pada sasaran. Putra & Donie (2019) mengatakan bahwa koordinasi mata dan tangan merupakan komponen fisik yang harus ditingkatkan karena koordinasi mata-tangan dapat mempengaruhi keberhasilan permainan bola basket.

Koordinasi merupakan komponen biomotorik yang penting dalam mengintegrasikan berbagai Gerakan (Hartanto, 2018:124). Alwan et al (2017) dalam Darmawan, Padli, Alnedral, Masrun (2020) koordinasi merupakan kemampuan menggunakan mata dan tangan dengan yang berkerja dengan baik antara perkiraan, penglihatan, pendengaran, gerakan tubuh dalam menampilkan gerak secara tepat dan lancar

Menurut peneliti sendiri koordinasi menggambarkan hubungan Kerjasama yang baik dari berbagai komponen tubuh pada saat melakukan gerakan tanpa kesalahan dengan sesuai urutan dan dapat melakukan gerakan-gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan bergantung pada koordinasi yang

dimiliki oleh seorang pemain.

Selanjutnya Sumosardjuno (dalam Mardela dan Syukri, 2016) mengatakan bahwa koordinasi mata-tangan merupakan rangkaian gerakan antara mata sebagai penelaah, sementara tangan berfungsi sebagai pengeksekusi gerakan yang akan dilakukan. Syafruddin, Erianti, Erizal N, Pinawati (2019) Koordinasi mata-tangan merupakan kerjasama antara saraf mata dengan saraf tangan dalam menjalankan tugas-tugas gerakan menjadi suatu gerakan yang efektif dan efisien melalui unsur saraf pusat. Gerakan dapat terjadi karena informasi dari mata yang diintegrasikan ke dalam gerak anggota badan. Semua gerak bisa dikontrol dengan penglihatan dan sesuai dengan aturan yang direncanakan dalam pikiran (Khaidir & Aziz, 2020).

Tingkat koordinasi yang dimiliki seseorang menentukan terhadap penguasaan suatu keterampilan olahraga. Koordinasi mata tangan yang bagus dapat mengoptimalkan kemampuan *shooting*. Keterkaitan antara mata sebagai pemegang utama dalam mentukan arah, dan tangan sebagai pemegang bagian yang melakukan suatu gerakan (Ridho & Afrizal, 2019). Koordinasi mata-tangan memegang peranan penting dalam melaksanakan gerakan yang membutuhkan ketepatan tinggi. Mata yang melihat akan memberikan stimulus ke otak untuk mengatur berapa besar tenaga yang dibutuhkan agar dapat masuk kedalam ring basket. Dengan kata lain tinggi rendahnya koordinasi mata-tangan yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan *shooting free throw*.

Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan merupakan komponen penting dalam melakukan suatu aktifitas fisik. Bafirman dan Asep (2018) kekuatan merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh otot tubuh dalam mehanan suatu beban kerja. Kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Kekuatan adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Djoko Pekik Irianto, 2002: 66).

Rudiansyah, Usman dan Hakim (2014) kekuatan otot adalah penggerak yang dimiliki seseorang dalam melakukan dan menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan merupakan kemampuan untuk menghasilkan tenaga otot dalam jumlah maksimal saat melakukan latihan tertentu. Kekuatan otot lengan merupakan kekuatan yang dimiliki seseorang pada lengannya. Kekuatan otot lengan merupakan kemampuat otot dalam

berkontraksi secara maksimal terhadap tuntutan kerja dalam suatu proses gerak..

Merujuk pada pendapat ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan tenaga saat menerima dan menahan beban kerja. Kekuatan memegang peranan penting dalam keberhasilan pelaksanaan teknik dalam suatu cabang olahraga. Terlebih lagi saat melakukan tembakan *free throw*, atlet basket yang tidak memiliki kekuatan otot lengan yang baik akan kesulitan mencapai ring basket. Pada saat melakukan *Free throw* bola basket sasaran yang dituju memiliki jarak yang sudah ditentukan sehingga pemain yang tidak memiliki kekuatan otot lengan yang baik tembakannya sering tidak sampai ke keranjang.

Kelentukan Pergelangan Tangan

Dalam melakukan *free throw* pemain yang mempunyai kelentukan pergelangan tangan yang baik akan dapat melaksanakan *free throw* dengan lebih baik. Kelentukan pergelangan tangan adalah kemampuan ruang gerak yang luas dalam sendi-sendi pergelangan tangan dan mempunyai otot elastis. Kelentukan adalah suatu kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dengan kemampuan gerak persendian yang luas (Wahyuni & Donie (2020)). Fleksibilitas mengacu pada ruang gerak persendian manusia. Pergerakan sendi dapat dipengaruhi oleh serabut otot, tendo dan ligamen. Fleksibilitas merupakan tingkat kesanggupan sebuah persendian saat melakukan gerak (Damien Davis dalam Bafirman & Sujana (2019)).

Sajoto dalam Bafirman & Sujana (2019) Kelentukan merupakan kesanggupan seseorang untuk penyesuaian gerakannya agar dapat melaksanakan segala aktivitas tubuh dengan seluas-luasnya tanpa kesulitan, terutama pada ligamen dan otot di sekitar persendian. Rusli Lutan (2003:70) mengartikan bahwa kelentukan merupakan kemampuan dari sendi, ligamen dan otot yang dimiliki oleh seseorang agar dapat bergerak dengan leluasa. Afrizal (2018) Kelentukan berperan sebagai unsur menghemat pengeluaran tenaga seseorang saat melakukan gerak, mengurangi resiko terjadinya cedera serta membantu memperbaiki gerak tubuh yang ideal saat melakukan gerakan. Adnan & Arlidas (2019) Kelentukan merupakan kemampuan dari sendi-sendi pada tubuh untuk dapat melakukan gerakan secara maksimal dan tepat sesuai dengan fungsi gerak tanpa terjadinya disfungsi atau cedera.

Merujuk pada pendapat ahli tersebut maka dapat dikatakan bahwa kelentukan merupakan keefektifan ruang gerak dalam menyesuaikan dirinya terhadap gerakan

gerakan sehingga memungkinkan otot dan sendi untuk dapat bergerak dengan efektif dan efisien. Elastis tidaknya otot-otot yang terdapat pada persendian merupakan penentu tingkat fleksibilitas yang dimiliki seseorang.

Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh atlet dalam menghadapi pertandingan. Semua kerja keras atlet selama ia latihan dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet, karena ia merasa yakin dengan dirinya. Hill et al. dalam Maher, Marchant, Morris & Fazel (2018) menekankan bahwa kepercayaan diri, persiapan, dan perfeksionisme adalah variabel kunci dalam cara atlet bereaksi terhadap tekanan. Saat melakukan teknik dalam cabang olahraga dibutuhkan kepercayaan diri yang tinggi agar atlet mampu menampilkan hasil latihan dengan baik. Kepercayaan diri yaitu kemampuan seseorang untuk mengekspresikan dirinya tanpa merasa takut. Kepercayaan diri berfokus kepada apa yang dapat dilakukan seseorang dengan kemampuan yang dimiliki seorang atlet tersebut. Menurut Marheni, Purnomo, et al., (2019). Pada dasarnya yang menentukan kepercayaan diri seseorang ialah kondisi Kesehatan mental yang dipengaruhi oleh tingkat kognitifnya. Karena tubuh akan merespon stimulus yang diperintahkan oleh otak untuk berani dan tidak dalam membuat keputusan. Jika otaknya menjawab rangsangan dengan positif maka kondisi mental juga akan merespon dengan tindakan positif begitu juga sebaliknya.

Kepercayaan diri atlet akan berkembang dengan baik jika dalam proses perkembangan kemampuan akan dipengaruhi oleh determinasi yang dimiliki, selain itu kelengkapan fasilitas yang didapat mendukung dalam latihan ataupun perlombaan, memilih barang-barang yang disukai untuk digunakan dalam latihan, dan lingkungan yang kompetitif akan membantu atlet remaja untuk terus berlatih karena dalam perlombaan yang dihadapi atlet akan mendapati tingkat kesulitan yang berbeda sehingga ia harus selalu berusaha untuk lebih baik untuk perlombaan selanjutnya (Purnomo, Marheni, Jermaina, 2020).

Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah sebuah kemampuan untuk memotivasi diri, mengendalikan perasaan dan dorongan hati menjaga agar stres tidak mematikan kemampuan berpikir, berempati dan mengaplikasikan kecerdasan emosi secara efektif.

Menurut Darmawan, Padli, Alnedral & Masrun (2020) Motivasi adalah gambaran keseriusan seseorang dalam menekuni suatu aktivitas dengan penuh semangat, motivasi bisa timbul dari dalam diri maupun dorongan orang lain. seseorang yang mempunyai tingkai motivasi yang maka biasanya akan mengerjakan suatu pekerjaan dengan lebih tekun sehingga tidak terbebani. Fazari, Damayanti, Rahayu (2017) Kecerdasan emosional (*Emotional Quotient*) telah disetarakan dengan kecerdasan intelektual (*Intelligence Qoutient*) dalam menentukan tingkat keberhasilan.

Dalam pertandingan basket sering kali atlet mengalami hal-hal tak terduga seperti, kecemasan, emosi, tidak percaya diri, tertekan, hilang konsentrasi dan lain-lain. Penyebabnya bisa saja karena penonton, pihak lawan, maupun tekanan dari pelatih dan diri sendiri. Hal seperti ini sangat merugikan atlet ketika bertanding karena sangat mempengaruhi performa atlet. Secara keseluruhan, faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang. Pengaruh yang diberikan bisa jadi pengaruh positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun pengaruh negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Azim (2019) Kecerdasan emosi merupakan suatu bentuk kecerdasan didalam diri seseorang yang bisa memahami emosi, mengatur emosi, dan menggunakan emosi yang ada sehinga memberikan dampak yang positif.

Purnamasari et al. (2013) yang mengatakan kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan mengenali, memahami perasaan diri dan orang lain (empati), kemampuan memotivasi diri. Kemampuan mengelola emosi baik diri sendiri maupun hubungan dengan orang lain dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain (*social skill*) yang sangat dibutuhkan setiap individu untuk meraih kesuksesan.

Melakukan *free throw* tidak hanya bergantung pada teknik yang baik tetapi juga konsentrasi yang tinggi, dengan kombinasi teknik dan konsentrasi yang baik maka bola akan mudah masuk ke dalam ring, dan tim akan mendapatkan poinnya (Czech , Ploszay, dan Burke, 2004). Selain itu, diperlukan konsentrasi dalam melakukan lemparan bebas, merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam menembak, khususnya lemparan bebas (Carboni, Burke, Joyner, dan Hardy, 2000; Lonsdale, dan Tam, 2008).

Dari pendapat di atas maka emosional ialah sebuah kemampuan merasakan, memahami, memotivasi diri sendiri, mengatasi kecemasan, mengontrol perasaan, mengatur suasana hati (*mood*), mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain yang

dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak dan mengambil keputusan serta mempengaruhi konsentrasi. Dengan demikian pengendalian emosi tidak boleh luput dari perhatian pelatih, karena pada saat pertandingan kemampuan emosional yang baik tidak akan dengan mudah terpengaruh oleh desakan keadaan dari luar sehingga performa atlet tidak akan terganggu.

KESIMPULAN

Arief, Muhammad et, al mengatakan bahwa hasil tembakan *free throw* dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan yang dimiliki seseorang. Untuk dapat meningkatkan kemampuan *free throw* pemain harus meningkatkan kekuatan otot lengan tubuhnya terlebih dahulu.

Galih Wisnu Murdhani, Sugiharto, dan Soekardi (2014) mengatakan bahwa koordinasi mata tangan berperan penting dalam menampilkan teknik diberbagai cabang olahraga yang menuntut rangkaian gerakan yang lebih kompleks termasuk *free throw* pada permainan bola basket. Koordinasi mata tangan berperan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan *free throw*.

Rama Adha Septiana (2016) mengatakan bahwa berdasarkan hasil penelitiannya salah satu upaya untuk memaksimalkan kemampuan *freethrow* bola basket adalah dengan meningkatkan fleksibilitas pergelangan tangan yang dimiliki oleh atlet, koordinasi mata-tangan saat melakukan tembakan dan kepercayaan diri untuk mampu melakukan *free throw* dengan yakin.

Schneider dan Stier (2008) dalam Maher, Marchant, Morris & Fazel (2018) melaporkan bahwa kepercayaan diri dan ketangguhan mental adalah di antara lima elemen teratas dari penembakan *Free throw* yang sukses seperti yang dinilai oleh pelatih bola basket. Hill et al dalam Maher, Marchant, Morris & Fazel (2018) menekankan bahwa kepercayaan diri, persiapan, dan perfeksionisme adalah variabel kunci dalam cara atlet bereaksi terhadap tekanan.

Kesimpulannya adalah dimensi pendukung keberhasilan *free throw* bola basket adalah koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan, kepercayaan diri dan kecerdasan emosional. *Free throw* merupakan *shooting* yang diberikan oleh wasit yang disebabkan oleh kesalahan dari pihak lawan. Pemain yang melakukan *free throw* dapat kesempatan menembak ke ring lawan tanpa hambatan atau

penjagaan dari pihak lawan. Artinya pemain yang mempunyai kemampuan *free throw* yang baik sangat membantu tim dalam mendapatkan poin tambahan. Oleh sebab itu maka setiap pemain bola basket harus mampu meningkatkan kemampuan *free throw* yang sudah dipelajarinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini et al . 2018. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Olahraga Pétanque di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018. ISBN: 978-602-52968-0-2
- Akbar, Muhammad Faz'ul,. Dkk. 2019. Pengaruh Latihan Imagery dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket SMAN 1 Menganti Gresik . Universitas Negeri Surabaya, Indonesia. Jp.jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga dan Kesehatan). Volume 2, Nomor 2, Juli 2019 P-ISSN 2613-9421 E-ISSN 2654-8003 <http://ejurnal.budiutomalang.ac.id/index.php/jpjok>
- Arif, Muhammad, et al. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Bahu dengan Hasil Free Throw pada Permainan Tim Bola Basket Putra Sman 14 Pekanbaru." *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, vol. 2, no. 2, Oct. 2015, pp. 1-9.
- Arlidas, & Adnan, A. (2019). Contribution of Leg Muscle Explosion Power, Arm Muscle Explosion Power and Waist Flexibility Against Smass Ability. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 83-91. <https://doi.org/10.24036/jpo98019>
- Aryan, R., & Mardela, R. (2019). TINGKAT KEMAMPUAN SHOOTING FREE THROW ATLET BOLABASKET. *Jurnal Patriot*, 1(2), 544-553. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.502>
- Asmawan, A.Y., Wismanadi, H. Analisis Keberhasilan *Free Throw* Pada Atlet Bolabasket Putra Ikor Unesa Ditinjau Dari Segi Biomekanika. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)* Vol: 4, No: 1 April (2019) Journal Homepage: <Http://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jossae/Index>
- Azim, Muhammad. 2019. Tinjauan Kecerdasan Emosi Atlet Cricket. FIK: UNP. *Jurnal Performa* Volume 4. Nomor 1. Juni 2019 ISSN (Cetak) : 2528-6102 <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/index>
- Bafirman & Sujana, Asep Wahyuri. 2019. Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali Pers. ISBN 978-602-425-830-6

Barth & Boesing. (2010). Training basketball. Maidenhead: Mayer Sport (UK). Ltd.

Carboni, J., Burke, K. L., Joyner, A. B., & Hardy, C. J. (2000). The effects of brief imagery on free throw shooting performance and concentrational style. *Legacy ETDs*, 679. Retrieved from http://digitalcommons.georgiasouthern.edu/td_legacy/679

Carlos, J., & Manuel, G. (2013). Pairing, game order and number of games in the playoffs of a basketball top competition: Do free-throws have an influence on the score efficiency? *Journal of Physical Education & Sport Management*, 4(2), 12–25.

Czech, D. R., Ploszay, A. J., & Burke, K. L. (2004). An examination of the maintenance of preshot routines in basketball free throw shooting. *Journal of Sport Behavior*, 27(4), 323-329. Retrieved from <https://www.questia.com/library/journal/1G1-125568945/an-examination-of-the-maintenance-of-preshot-routines>

Darmawan, R.Z., Padli, Alnedral, & Masrun. 2020. Kontribusi Antara Motivasi dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Keterampilan Servis Bawah Bolavoli. *FIK; UNP. Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 3, Tahun 2020 p-ISSN 2655-4984 e-ISSN 2714-6596*

Dominic, O, L., et al (2018). *The Utilization of the Environment as a Medium Instruction by Physical Education Teacher in the Coastal. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 7(2), 90-96. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

Fakhi, S.A& Barlian, E. 2019. Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tennis Lapangan. *Jurnal Performa Volume 4 Nomor 2, Desember 2019 ISSN (Cetak) : 2528-6102* <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/index>

Hartanto, Dwi. 2014. Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Koordinasi Mata –Tangan Terhadap Kemampuan Shothing Bola Basket Pada Mahasiswa Penjaskesrek Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga, Vol. 3, No. 2, Desember 2014.*

Khaidir, Fetry & Aziz, I.. 2020. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Ketepatan Servis Atas Atlet Club Sultanika Putri Minas. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 1, Tahun 2020 ISSN 2655-4984 (Print) ISSN 2714-6596 (Online)*

Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang. Karang Turi Media.

Mardela, R & Syukri. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim

- Murdhani, G. W. (2014). Pengaruh metode pembelajaran dan koordinasi mata tangan terhadap hasil free throw bola basket siswa putra smk negeri 1 tengaran kabupaten semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(1), 27-32. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/4785>
- Neuman, W. Lawrence (2011). *Social Research Methods. Qualitative and Quantitative Approaches*. Boston: Pearson.
- Notar, C. E., & Cole, V. (2010). Literature review organizer. *International journal of Education*, 2(2), 1.
- Purnamasari, A. D., Nurseto, F., & Tarigan, H. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan hasil belajar keterampilan dasar sepakbola siswa. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(3). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/1255>.
- Purnomo, E., Marheni, E. Jermaina, N. 2020. Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja. *JOSEPHA Journal of Sport Science and Physical Education* Volume 1, No 2, Oktober 2020, hal. 1-7. Available Online at <https://journal.stkipmanetalino.ac.id/index.php/JOSEPHA/index>
- Putra, Wendy M., and Donie Donie. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bola Basket." *Jurnal Patriot*, vol. 1, no. 2, 2019, pp. 786-798, doi:[10.24036/patriot.v1i2.416](https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.416).
- Prihantoro, Dwi D., et al. "Hubungan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Hasil Shooting Free Throw Pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 5 Pekanbaru." *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, vol. 4, no. 1, Feb. 2017, pp. 1-9.
- Ridho, M., and Afrizal S. "Hubungan antara Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Shooting Tim Basket SMP Negeri 1 Lubuk Alung." *Jurnal Patriot*, vol. 1, no. 1, 2019, pp. 279-285, doi:[10.24036/patriot.v1i1.187](https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.187).
- Rohmah, N. (2018). Integrasi kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosi (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ) dalam meningkatkan etos kerja. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 3(2), 77–102. <http://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/tarbiyatuna/article/view/3525>
- Maher, R., Marchant, D., Morris, T. & Fazel, F. (2018): Managing pressure at the free-throw line: Perceptions of elite basketball players, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1612197X.2018.1536159. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1536159>
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh pembelajaran shooting (free throw) dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil shooting (free throw) dalam permainan bola

- basket. *Jurnal Siliwangi Seri Pendidikan*, 3(2), 248-257. Retrieved from <http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jspendidikan/article/view/337>
- Septiana, R.A.. 2016. Keterampilan Shooting Freethrow. STKIP Pasundan, Indonesia Under the license CC BY-SA 4.0 ISSN 2442-9961 (cetak). *Jurnal Olahraga*. <http://jurnalolahraga.stkippasundan.ac.id/index.php/jurnalolahraga>
- Syafuruddin, Erianti, Erizal N, Pinawati. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Performa* Volume 4. Nomor 1. Juni 2019 ISSN (Cetak): 2528-6102 <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/index>
- S. Afrizal. 2017. *Hubungan antara Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Tendangan Sepakbola*. *Jurnal Performa Olahraga*, 2 (1). pp. 1-12. ISSN 2528-6102
- S., Afrizal. 2018. "Dayaledak Otot Tungkai dan Kelentukan Berkontribusi terhadap Akurasi Shooting Sepakbola." *Jurnal Performa Olahraga*, vol. 3, no. 02, 2018, doi:[10.24036/kepel.v3i02.15](https://doi.org/10.24036/kepel.v3i02.15).
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V2i2.639>
- Wissel, H. (2011). *Basketball: Steps to success*. Human Kinetics Publishers