**PENGARUH *QUIET EYE TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI DAN *SHOOTING*  *FREE THROW* PADA ATLET BKMF BOLA BASKET FIK UNM**

**Ramli (Email** **ramlitamrin.info@gmail.com****)**

**Dra. Ichsani Basith, M.Kes (Email** **draichsani@yahoo.com****)**

**dr. Mutmainnah, S.Ked., M.Kes., SpKJ (Email** **ninabasit@yahoo.com****)**

Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

**ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen dengan jenis rancangan penelitian *one group pretes-posttes design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan penerapan *quiet eye training* terhadap peningkatan konsentrasi dan *shooting free throw* pada atlet BKMF Bolabasket FIK UNM?

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet BKMF Bolabasket FIK UNM sebanyak 16 partisipan yang diambil berdasarkan penentuan sampel dengan menggunakan *simple purposive sampling* yakni dengan kriteria tertentu dalam hal ini adalah atlet bolabasket tersebut dalam persiapan *Campus League* 2018. Adapaun teknik analisis data yang digunakan adalah uji deskriptif, uji normalitas data, dan uji hipotesis dengan taraf signifikansi α = 0.05.

Dari data yang diperoleh bahwa konsentrasi atlet sebelum perlakuan diperoleh nilai *range* 6, nilai *minimum* 13, *maksimum* 19, nilai *sum* 243, nilai *mean* 15.18, standar deviasi 1.51 dan *varians* 2.29. Sedangkan data konsentrasi atlet setelah perlakuan diperoleh nilai *range*  7, nilai *minimum* 15, nilai *maksimum* 22, nilai *sum* 287, nilai *mean* 17.93, standar deviasi 1.8 dan *varians* 3.26. Kemudian data *shooting free throw* atlet sebelum perlakuan diperoleh nilai *range* 7, nilai *minimum* 0, nilai *maksimum* 7, nilai *sum* 80, nilai *mean* 5, standar deviasi 1.89 dan *varians* 3.6. Dan data *shooting free throw* atlet setelah perlakuan diperoleh nilai *range* 6, nilai *minimum* 4, nilai *maksimum* 10, nilai *sum* 110, nilai *mean* 6.87, standar deviasi 1.4 dan *varians* 1.98.

Konsentrasi sebelum perlakuan diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0.697, *Asymptot. Sig* 0.695 (P>0.05), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data konsentrasi setelah perlakuan diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0.716, *Asymptot. Sig* 0.720 (P>0.05), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan data *shooting free throw* sebelum perlakuan diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* 1.054, *Asymptot. Sig* 0.641 (P>0.05), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Dan data *shooting free throw* setelah perlakuan diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0.217, *Asymptot. Sig* 0.805 (P>0.05), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Adapun data yang dihasilkan ternyata ada pengaruh *quiet eye training* terhadap peningkatan konsentrasi dan *shooting free throw* pada atlet BKMF bolabasket FIK UNM dengan selisih nilai 2.75 untuk konsentrasi dan *shooting free throw* dengan selisih 1.87 setelah perlakuan. Dari hasil analisis data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penerapan *quiet eye training* terhadap peningkatan konsentrasi dan ketepatan *shooting free throw* pada atlet BKMF bolabasket FIK UNM.

**Kata Kunci : Bolabasket, *Quiet Eye Training*, Konsentrasi, *Shooting Free Throw.***

**PENDAHULUAN**

Bagi masyarakat yang maju dan modern kegiatan olahraga sudah menjadi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga telah dipandang memiliki berbagai fungsi yang tidak hanya untuk mengembangkan kualitas kebugaran fisik saja, melainkan juga mengembangkan kualitas mental individu dan masyarakat secara lebih utuh dan mantap. Melalui olahraga, individu dapat mengembangkan segi-segi mental kepribadian, moral, kepemimpinan, kesetiaan, loyalitas, pengabdian, relasi intra dan interpersonal lebih baik lagi (Tim Penyusun Kemenpora, 2014).

Sementara itu, jenis olahraga yang paling digemari oleh masyarakat Indonesia berdasarkan kelompok umur yakni senam kesehatan jasmani, *jogging,* tenis meja, *badminton*, bola voli, bolabasket, sepak bola, renang, bela diri, catur dan lainnya. Namun untuk usia remaja termasuk pelajar, mahasiswa dan pemuda atau perkumpulan sekolah, olahraga yang paling digemari salah satunya adalah bolabasket dengan presentasi 85,61% (BPS RI Susenas Modul 2012 dalam Penyajian Data dan Informasi Kepemudaan dan Keolahragaan, 2014).

Selain olahraga untuk kesehatan dan kebugaran fisik bolabasket juga merupakan olahraga prestasi yang memerlukan kekuatan mental atau aspek psikologi. Karena termasuk olahraga *body contact* yang sangat menarik pertandingan demi pertandingan dan angka demi angka yang dicetak para pemain dalam pertandingan apalagi memperagakan teknik *shooting* dengan berbagai atraksi antara lain *three-point*, *shoot, lay-up shoot* dan *slam-dunk*. Seperti pada dasarnya olahraga bolabasket merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain tiap timnya. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola kekeranjang atau *ring* basket lawan (Wissel, Hall, 2000:2).

Kemudian salah satu aspek terpenting dalam bolabasket adalah *shooting* atau menembak untuk menempatkan bola pada ring. Karena kesempatan menembak terjadi dimana pun dan kapan pun pada saat pertandingan didalam lapangan. Maka atlet harus memiliki variasi dan kreatifitas dalam pertandingan bolabasket. Untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya diperlukan tembakan atau lemparan bola dengan tujuan memasukan bola ke dalam ring basket. Karena itu tembakan merupakan unsur yang paling penting untuk mencetak kemenangan.

Agar mencapai tujuan dalam pertandingan bolabasket. Maka dalam suatu tim seharunya mencetak angka lebih banyak di bandingkan lawan mainnya salah satu aspek penentunya adalah shooting atau menembakkan bola ke *ring* lawan. Menurut Hal Wissel (2000: 43) *shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket. Lalu ditambahkan Soebagio Hartoko (1993: 38) bahwa teknik dasar terpenting dalam bola basket adalah kemahiran menembak, karena kemenangan suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah tembakan yang dibuat oleh suatu regu.

Namun, dalam suatu pertandingan sering kali atlet mengalami gangguan atau dalam hal ini performa psikologis atlet. Sehingga prestasi atlet menurun bahkan sulit melihatkan performa terbaiknya. Padahal prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadannya. Ada tiga faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal pada atlet yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologis (Adisasmito, 2007). Kaitannya dalam pembahasan ini disisi aspek psikologi atlet yaitu konsentrasi.

Menurut Nideffer dan Sagal (2006) bahwa konsentrasi merupakan perubahan yang konstan yang berhubungan dengan dua dimensi yaitu dimensi luas atau *width* (*broad* atau *narrow*) dan dimensi pemusatan atau *focus* (*internal* atau *external*). Kemudian Schmid ets (2001), menambahkan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Dengan kata lain konsentrasi sangat dibutuhkan terutama untuk cabang olahraga yang menuntut konsentrasi tinggi seperti panahan, menembak atau *shooting* bolabasket dan olahraga lainnya. Karena olahraga tersebut menuntut ketepatan, ketelitian, dan konsistensi.

Ketidakmampuan atlet dalam berkonsentrasi dapat disebabkan oleh adanya stimulus-stimulus pengganggu yang berasal dari luar dan dalam diri atlet (Komarudin, 2013; Wilson, Peper, Schmid, 2006). Stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari luar diri atlet disebut juga stimulus eksternal. Contoh stimulus eksternal yang dapat mengganggu konsentrasi atlet adalah kompetitor atau atlet lain, pelatih, panitia kompetisi, penonton, dan lokasi kompetisi dilaksanakan.

Sementara itu, stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari dalam diri atlet disebut stimulus internal. Contoh dari stimulus internal ini dapat berupa kondisi fisik (misalnya atlet sedang tidak fit, mengalami cedera, dalam tekanan lawan atau tertinggal poin atau skor) maupun kondisi emosional atlet. Jannah (2017) menambahkan bahwa stimulus internal dipengaruhi oleh stimulus eksternal. Misalnya, karena cuaca yang tidak bersahabat, atlet kesulitan untuk memanah tepat sasaran. Situasi seperti itu dapat mempengaruhi emosi atlet sehingga konsentrasinya buyar. Di sisi lain, karena konsentrasinya pecah, atlet dapat merasa frustrasi dan *distress* sehingga semakin sulit untuk berkonsentrasi.

Dalam kondisi tersebut, ada berbagai metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi pada. Seperti meditasi yoga, *self talk, self hypnosis, autogenic training,* dan *quiet eye training.* Namun dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan metode *quiet eye training* sebagai media latihan untuk mengingkatkan konsentrasi dan ketepatan *shooting free throw*.

*Quiet eye training* merupakan fiksasi terakhir menuju target yang relevan sebelum memulai gerakan (Vickers, 2007). Pelatihan ini mendorong atlet untuk latihan secara rutin yang terdiri dari urutan sistematis perilaku tatapan yang optimal sehingga dapat digunakan sebelum, selama, dan setelah untuk mengasah keterampilan dalam bertanding serta dapat berfokus pada saat mengalami kecemasaan. Atlet yang rutin melakukan *quiet eye training* dengan baik dan benar dapat melemahkan efek negatif dari kecemasan dalam pertandingan sehingga konsentrasi atlet dalam bertanding akan meningkat dan akan mencapai keberhasilan dalam pertandingan.

Dalam latihan bolabasket seharusnya ada inovatif dan pendekatan yang khusus untuk menarik minat latihan yang lebih efesien dan efektif. Inovasi pengembangan *quiet eye training* merupakan salah satu cara yang bisa di terapkan untuk meningkatkan konsentrasi dalam melakukan *shooting* *free throw* yang lebih efesien.

Dari permasalahan-permasalahan tersebut, maka peneliti melakukan penelitian *pre-eksperimen* dengan menggunakan motode latihan *quiet eye training* agar dapat mengukur apakah ada pengaruh *quiet eye training* terhadap peningkatan konsentrasi dan *shooting* *free throw* pada olahraga bolabasket. Oleh karena itu, perlu dilakukan suatu penelitian dengan judul “Pengaruh *Quiet Eye Training* Terhadap Peningkatan Konsentrasi dan *Shooting* *Free Throw* Pada Atlet BKMF Bolabasket FIK UNM”.

**METODE**

Penelitian tentang pengaruh quiet eye training terhadap peningkatan konsentrasi dan shooting free throw pada atlet BKMF bolabasket FIK UNM menggunakan metode penelitian pre eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pretest and posttest design*. Menurut Noor (2012:114) *one group pretest and posttest design* pengembangannya ialah dengan cara melakukan satu kali pengukuran di depan (*pre-test)* sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*). Pengukuran di awal bertujuan untuk mengetahui tingkat konsentrasi dan ketepatan *shooting free throw*. Setelah didapatkan hasilnya, atlet BKMF bola basket FIK UNM akan diberikan *treatment* berupa penerapan metode *quiet eye training*. Setelah itu, dilakukan kembali diakhir sesi latihan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi dan *shooting free throw* pada atlet BKMF bola basket FIK UNM. Berikut bentuk rancangan penelitian *one group pretest-posttest design* (Suryabrata, 2014, hlm.102).

Tabel. 1. Bentuk Rancang Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| $$Pretest$$ | *Treatment* | $$Posttets$$ |
| $$O\_{1}$$ | X | $$O\_{2}$$ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| KetX$$O\_{1}$$$$O\_{2}$$ | ::: | Perlakuan yang diberikan, yaitu metode *quiet eye training* dan program latihan yang telah dirancang.Pengukuran tes konsentrasi dan *shooting free throw* sebelum diberi perlakuan.Pengukuran tes konsentrasi dan *shooting free throw* setelah diberi perlakuan. |

 Populasi penelitian adalah atlet Biro Kegiatan Mahasiswa Fakultas Bolabasket Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (BKMF Bolabasket FIK UNM) sebanyak 40 atlet. Sedangkan sampel penelitian atlet dipilih melalui ciri khusus melalui *simple* *purposive sampling.* Menurut Sugiyono (2010) *simple* *purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel peneliti dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif. Kemudian, menggunakan ciri khusus yang diterapakan oleh peneliti. Karena sampel yang digunakan merupakan kesesuaian kriteria tertentu dengan adanya persiapan pertandingan *Campus League* 2018 sehingga intensitas latihan para atlet BKMF bolabasket FIK UNM merata.Dengan demikian, peneliti menetapkan 16 atlet BKMF bolabasket FIK UNM dijadikan sampel dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

 Instrumen yang digunakan untuk mengukur konsentrasi atlet adalah *Grid Concentration Exercise* yang diadopsi dari Dorothy V. Harris dan B.L Harris (1998). *Grid Concentration Exercise* merupakan alat ukur konsentrasi atlet berupa tabel yang memuat angka 1 sampai 100 secara acak. Subjek diminta untuk menghubungkan dengan garis angka-angka tersebut mulai dari yang terendah hingga angka yang lebih tinggi dalam waktu satu menit. Penilaian dilakukan dengan menghitung perolehan angka tertinggi yang tercapai dikurangi kesalahan yang dilakukan. Skor kemampuan konsentrasi didapatkan melalui *pretest* dan *posttest*, semakin tinggi skor yang diperoleh semakin tinggi tingkat konsentrasi seseorang. Sedangkan tes *shooting free throw* sebanyak 10 kali. Setiap bola yang masuk kedalam ring diberi skor 1. Semakin banyak bola yang masuk maka semakin baik tingkat akurasi *shooting free throw* dari atlet tersebut.

Dari data yang diperoleh mengenai tingkat konsentrasi dan shooting free throw yang dipakai dalam perhitungan ini adalah selisih skor (*gain score*) antara skor pada waktu *pre test* dan *post test.* Adapun analisis data dialkukan dengan menggunkan uji statistik SPSS 16.00 dengan uji deskritip, uji normalitas, dan uji hipotesisi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Dari hasil data peneilitian yang telah dilakukan, semua hasil data tersebut diolah dengan menggunakan uji statistik SPSS 16.00 dengan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis.

Adapun hasil analisis deskriptif data pengaruh pengaruh *quiet eye training* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet BKMF Bolabasket FIK UNM sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Data Konsentrasi

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Range | Min | Max | Sum | Mean | SD | Variance |
| *Pre-Test* | 16 | 6.00 | 13.00 | 19.00 | 243.00 | 15.1875 | 1.51520 | 2.296 |
| *Post-Test* | 16 | 7.00 | 15.00 | 22.00 | 287.00 | 17.9375 | 1.80624 | 3.262 |

Dari tabel tersebut didapatkan hasil bahwa data konsentrasi atlet sebelum perlakuan diperoleh nilai range 6, nilai minimum 13, maksimum 19, nilai sum 243, nilai mean (rata-rata) 15.18, standar deviasi 1.51 dan varians 2.29. Data konsentrasi atlet setelah perlakuan diperoleh nilai range 7, nilai minimum 15, maksimum 22, nilai sum 287, nilai mean (rata-rata) 17.93, standar deviasi 1.8 dan varians 3.26.

Sedangkan hasil analisis deskriptif data pengaruh *quiet eye training* terhadap peningkatan *shooting free throw* pada atlet BKMF Bolabasket FIK UNM sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Data *Shooting Free Throw*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Range | Min- | Max- | Sum | Mean | SD | Variance |
| *Pre-Test* | 16 | 7.00 | 0.00 | 7.00 | 80.00 | 5.0000 | 1.89737 | 3.600 |
| *Post-Test* | 16 | 6.00 | 4.00 | 10.00 | 110.00 | 6.8750 | 1.40831 | 1.983 |

Dari tabel diatas, data *shooting free throw* atlet sebelum perlakuan diperoleh nilai range 7, nilai minimum 0, maksimum 7, nilai sum 80, nilai mean (rata-rata) 5, standar deviasi 1.89 dan varians 3.6. Kemudian data *shooting free throw* atlet setelah perlakuan diperoleh nilai range 6, nilai minimum 4, maksimum 10, nilai sum 110, nilai mean (rata-rata) 6.87, standar deviasi 1.4 dan varians 1.98.

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal. Maka berarti analisis statistik parametrik telah terpenuhi. Untuk mengetahui data kedua kelompok berdistibusi normal. Maka dilakukan pengujian dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Uji Normalitas Data Konsentrasi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | KS-Z | Asymp | Ket |
| *Pre-Test* | 0.697 | 0.695 | Normal |
| *Post-Test* | 0.716 | 0.720 | Normal |

Dari tabel diatas didapati hasil data konsentrasi sebelum perlakuan diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0.697, *Asymptot. Sig* 0.695 (P>0.05). Maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data konsentrasi setelah perlakuan diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0.716, *Asymptot. Sig* 0.720 (P>0.05). Maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Sedangkan hasil uji normalitas data pengaruh *quiet eye training* terhadap peningkatan *shooting free throw* pada atlet BKMF Bolabasket FIK UNM sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Data Shooting Free Throw

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | KS-Z | Asymp | Ket |
| *Pre-Test* | 1.054 | 0.641 | Normal |
| *Post-Test* | 0.217 | 0.805 | Normal |

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov smirnov* menunjukkan hasil bahwa data *shooting free throw* sebelum perlakuan diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* 1.054, *Asymptot. Sig* 0.641 (P>0.05), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan data *shooting free throw* setelah perlakuan diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0.217, *Asymptot. Sig* 0.805 (P>0.05), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Kemudian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan di buktikan melalui data empiris yang di peroleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang di teliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Pengujian hipotesis penelitian ini di gunakan adalah uji *One Sample* T-Test.

Tabel 3. Hasil Uji One Sample T-Test Konsentrasi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Mean | Sig |
| *Pre-Test* | 16 | 15.1875 | 0.000 |
| *Post-Test* | 16 | 17.9375 |
| Selisih | 2.75 |  |

Berdasarkan tabel di atas dapat dikemukakan bahwa dari data konsentrasi sebelum perlakuan diperoleh nilai rata-rata 15.18 (P<0.05). Kemudian data konsentrasi setelah perlakuan diperoleh nilai rata-rata 17.93 (P<0.05). Serta data konsentrasi sebelum perlakuan diperoleh nilai rata-rata 15.18 (P<0.05). Dari data konsentrasi setelah perlakuan diperoleh nilai rata-rata 17.93 (P<0.05). Dapat dilihat pula ada Pengaruh yang signifikan *quiet eye training* terhadap peningkatan konsentrasi dan *shooting free throw* pada atlet BKMF Bolabasket FIK UNM dengan selisih nilai 2.75.

Tabel 4. Hasil Uji One Sample T-Test *Shooting Free Throw*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Mean | Sig |
| *Pre-Test* | 16 | 5.0000 | 0.000 |
| *Post-Test* | 16 | 6.8750 |
| Selisih | 1.87 |  |

Berdasarkan tabel di atas dapat dikemukakan bahwa dari data *shooting free throw* sebelum perlakuan diperoleh nilai rata-rata 5 (P<0.05). Kemudian data *shooting free throw* setelah perlakuan diperoleh nilai rata-rata 6.87 (P<0.05). serta data *shooting free throw* sebelum perlakuan diperoleh nilai rata-rata 5 (P<0.05). Dari data *shooting free throw* setelah perlakuan diperoleh nilai rata-rata 6.87 (P<0.05). Dapat dilihat pula ada pengaruh yang signifikan *quiet eye training* terhadap peningkatan konsentrasi dan *shooting free throw* pada atlet BKMF Bolabasket FIK UNM dengan selisih nilai1.87.

**Pembahasan**

Ada pengaruh yang signifikan *quiet eye training* terhadap peningkatan konsentrasi dan *shooting free throw* pada atlet BKMF Bolabasket FIK UNM**.** Dalam penelitian yang dilakukan, tingkat konsentrasi atlet terlebih dulu diukur (*pre-test*) agar pada akhir nanti (*post-test*) dapat diketahui peningkatannya. Untuk mengukur konsentrasi, peneliti menggunakan alat ukur berupa modul *Grid Concertration Exercise*. Setelah itu diberikan perlakuan berupa latihan *quiet eye training* selama 16 kali pertemuan. Dari data konsentrasi sebelum perlakuan diperoleh nilai rata-rata 15.18 (P<0.05). Dari data konsentrasi setelah perlakuan diperoleh nilai rata-rata 17.93 (P<0.05).Hasil penelitian ini menujukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan yang diberikan. Dari 16 atlet, terdapat selisih nilai rata-rata sebesar 2.75. Dengan peningkatan yang diperoleh, telah membuktikan bahwa *queit eye training* berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi meskipun nilai selisihnya tidak terlalu besar karena beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi atlet antara lain suara di sekitar atlet, kesehatan atlet, kekhawatiran yang dialami oleh atlet, bosan, lelah, stress, mengantuk, ataupun faktor lingkungan.

Ada pengaruh yang signifikan *quiet eye training* terhadap peningkatan konsentrasi dan *shooting free throw* pada atlet BKMF Bolabasket FIK UNM.Dalam penelitian yang dilakukan, kemampuan *free throw* atlet terlebih dulu diukur (*pre-test*) agar pada akhir nanti (*post-test*) dapat diketahui peningkatannya. Tes yang dilakukan untuk mengukur *free throw*  atlet adalah tes tembakan bebas (Imam Sodikun, 1992: 125) sebanyak 10 kali tembakan, Setelah itu diberikan perlakuan berupa latihan *quiet eye training*  dan latihan *free throw* selama 16 kali pertemuan.Dari data *shooting free throw* sebelum perlakuan diperoleh nilai rata-rata 5 (P<0.05). Dari data *shooting free throw* setelah perlakuan diperoleh nilai rata-rata 6.87 (P<0.05). Dari 16 atlet, terdapat selisih nilai rata-rata sebesar 1.87. Dengan hasil tersebut, maka dapat dipastikan *queit eye training* berpengaruh terhadap peningkatan *free throw*. Meskipun peningkatannya tidak terlalu besar karena beberapa faktor yang mempengaruhi yakni kesembangan, koordinasi mata-tangan, siku tangan, dan gerakan berkesinambungan dalam melakukan *free throw*.

**SIMPULAN DAN SARAN**

**Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian ini maka dapat disimpulkan yakni:

1. Ada pengaruh yang signifikan *quiet eye training* terhadap peningkatan konsentrasi pada atlet BKMF Bolabasket FIK UNM.
2. Ada pengaruh yang signifikan *quiet eye training* terhadap peningkatan *shooting free throw* pada atlet BKMF Bolabasket FIK UNM.

**Saran**

Adapun saran-saran yang direkomendasikan sebagai berikut:

1. Disarankan kepada pelatih dan pembina olahraga mencoba menerapkan latihan *quiet eye training* untuk meningkatkan konsentrasi atlet yang dilatih atau dibina. Karena konsentrasi merupakan aspek yang penting dalam olahraga bolabasket di mana konsentrasi yang berkurang karena kelelahan dan faktor-faktor yang lain dapat diminimalisir.
2. Disarankan kepada pelatih dan pembina olahraga mencoba menerapkan latihan *quiet eye training* untuk meningkatkan *shooting free throw* atlet yang dilatih atau dibina karena olahraga bolabasket sangat didominasi oleh ketepatan dan akurasi *shooting* termasuk akurasi *shooting free throw*.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti konsentrasi dan *shooting free throw*, dapat menerapkan jenis latihan yang lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan akurasi.

**DAFTAR RUJUKAN**

Adisasmito, L. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Hall, Wissel. 2000. *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Permainan Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Harris, D. V & Harris, B.L. 1984. *The Athlete’s Guide of Sport Psychology: Mental Skills for Physical People*. Wes Point. N.Y : Leisure Press.

Jannah, M. 2017. *Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi*. Surabaya, Surabaya: Unnesa University Press.

Komarudin. 2013. *Pengantar psikologi olahraga: Latihan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosda-karya.

Nideffer, R. M. 2000. *The ethics and practice of applied sport psychology*. Ithaca, N. Y.: Mouvement Publications.

Nideffer, R. M., dan Sagal, M. 2006. Concentration and attention control training. In William, J. N. (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. New York, NY: McGraw-Hill.

Noor, Juliansyah. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta.

Suryabrata, Sumadi. 2014. *Metodologi Penelitian Cetakan Ke 25*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada

Tim Penyusun. 2014. *Penyajian Data dan Informasi Kepemudaan* *dan Keolahragaan.* Kementerian Pemuda dan Olahraga Bekerjasama dengan Badan Pusat Statistik.

Vickers JN., & Williams AM. 2007. *Performing under pressure: the effects of physiological arousal, cognitive anxiety, and gaze control in biathlon. Journal of Motor Behaviour 39 (5), 381-394*. (online). <http://www.researchgate.net>. Diakses 11 Maret 2018.

Wilson, M. R, Vine, S. J., & Wood, G. 2009. *The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting*. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 31 (1), 1-19. (online). <http://sshs.exeter.ac.uk>. Diakses 11 Maret 2018.

Zep Iin, S., Galli, N., Visek, A. J., Durham, W., dan Staples, J. 2014. *Concentration and attention in sport*. *SportPsych Works*, 2 (1), 1-2.\