

**PENGARUH MOTIVASI, PERCAYA DIRI DAN PERSEPSI KINESTETIK
TERHADAP TEBAKAN FREE THROW PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMK NEGERI 1 PALOPO**

*THE INFLUENCE OF MOTIVATION, SELF CONFIDENCE, AND
KINESTHETIC PERCEPTION OF FREE TRHOW IN EXTRACURRICULAR
ACTIVITY IN BASKETBALL AT SMKN 1 AT PALOPO CITY*

NASRUDIN



**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

**PENGARUH MOTIVASI, PERCAYA DIRI DAN PERSEPSI KINESTETIK
TERHADAP TEMBAKAN FREE THROW PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMK NEGERI 1 PALOPO**

***THE INFLUENCE OF MOTIVATION, SELF CONFIDENCE, AND
KINESTHETIC PERCEPTION OF FREE TRHOW IN EXTRACURRICULAR
ACTIVITY IN BASKETBALL AT SMKN 1 AT PALOPO CITY***

Nasrudin

nasrudinspdxp@gmail.com

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Program Pascasarjana
Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

NASRUDIN. 2019. Pengaruh Motivasi, Percaya Diri dan Persepsi Kinestetik Terhadap tembakan *Free throw* pada kegiatan ekstrakurikuler Bolabasket SMK Negeri 1 Kota Palopo. (Dibimbing oleh Suwardi dan irvan)

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang (1) pengaruh motivasi terhadap persepsi kinestetik (2) pengaruh percaya diri terhadap persepsi kinestetik (3) pengaruh persepsi motivasi terhadap tembakan free throw (4) pengaruh percaya diri terhadap kemampuan tembakan free throw, (5) pengaruh persepsi kinestetik terhadap kemampuan tembakan free throw, (6) pengaruh motivasi terhadap keterampilan tembakan free trhow melalui persepsi kinestetik, (7) pengaruh percaya diri terhadap keterampilan free throw melalui persepsi kinestetik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa;(1) ada pengaruh langsung yang signifikan antara Motivasi terhadap kemampuan Persepsi kinestetik (2) ada pengaruh langsung yang signifikan antara Percaya diri terhadap persepsi kinestetik; (3). ada pengaruh langsung yang signifikan antara Motivasi terhadap dengan Kemampuan Tembakan Free Throw; (4) ada pengaruh langsung yang signifikan antara Percaya diri terhadap Persepsi Kinestetik dengan Kemampuan Tembakan Free Throw;(5). Ada pengaruh langsung yang signifikan antara persepsi kinestetik terhadap kemampuan tembakan free throw, (6) ada pengaruh motivasi terhadap *free throw* melalui persepsi kinestetik; (7) ada pengaruh Percaya diri terhadap *free throw* melalui persepsi kinestetik.

Kata Kunci : Kontribusi; Status Gizi; Aktifitas; *body fat*; Motivasi Belajar; Penjas.

ABSTRACT

The influence of motivation, self confidence and kinesttic perception on free throw shooting in extracurricular activity in basket ball at SMKN 1 in Palopo City (supervised by suwardi and irvan)

The study aims at obtaining information on (1) the influence of motivation on kinestetic perception, (2) the influence of self confidence on kinestethic perception, (3) the influence of motibation perception on free throw shooting skills, (4) the influence of self confidence on free throw shooting skills, (5) the influence of kinestetic perception on free throw shooting skills, (6) the influence of motivation on free throw shooting skills through kinesthetic perception, and (7) the influence of self confidence on free throw shooting skills through kinesthetic perception

The results of the study reveal that (1) there is direct influence significantly of motivation on kinesthetic perception sklls, (2) there is direct influeince significantly of self condence on kinesthetic perception skulls, (3) there is direct influeince significantly ofof motivation perception on free throw shooting skills, (4) there is direct influeince significantly between self confidence and kinesthetic perception on free throw shooting skills, (5) there is direct influeince significantly ofkinestethetic perception on free throw shooting skills, (6) there is influence of motivation on free throw shooting skills through kinesthetic perception, and (7) the influence of self confidence on throw shooting skills through kinesthetic perception.

Keywords: motivation, self confidence, kinesthetic perception, free throw shooting

A. PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler sebagai bagian dari kebijaksanaan pendidikan secara menyeluruh yang mempunyai tugas pokok yaitu, memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, dalam arti memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum yang ada. Mengenal hubungan antara berbagai mata pelajaran dan menuturkannya serta membina bakat, minat, keterampilan dan hasil yang diharapkan ialah untuk memacu anak ke arah kemampuan mandiri, percaya diri dan kreatif. Melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Banyaknya hal positif yang dapat diperoleh siswa dari ekstrakurikuler yang dapat dijadikan pertimbangan serius bagi semua sekolah jika mengadakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Bahkan dapat dijadikan sebagai media siswa untuk meraih prestasi dibidang non akademik.

Berbicara masalah olahraga prestasi selain peminat atau penggemar, fasilitas dan tenaga pelatih juga sangat berpengaruh untuk meraih prestasi. Fasilitas sangatlah penting dalam meningkatkan prestasi dengan adanya fasilitas mempermudah siswa untuk mengembangkan potensi diri dalam olahraga Bolabasket. Kenyataannya fasilitas yang dimiliki SMKN 1 Kota Palopo masih kurang memadai, seperti lapangan yang lantainya masih banyak rusak, ring basket yang bengkok, tidak memiliki lapangan dalam ruangan, lapangan

yang juga masih digunakan multifungsi untuk kegiatan olahraga lainnya.

Melakukan teknik yang baik khususnya *Free Throw* dalam Bolabasket harus dalam kondisi yang bugar atau tidak dalam keadaan kelelahan karena berbagai faktor yaitu, koordinasi, kekuatan otot, hal tersebut erat kaitannya dengan penggunaan sistem energi. Keinginan dalam melaksanakan tembakan bebas ini harus juga didasari motivasi dan tingkat kepercayaan yang mempunyai dalam melakukannya, karena tidak sedikit siswa yang melakukan tembakan *Free Throw* ini yang gagal dalam pelaksanaannya karena masih kurang motivasi dalam menyelesaikan tembakan dan kurang yakin atau tidak percaya pada dirinya sendiri untuk bisa memasukkan bola kedalam basket.

Teknik *Free Throw* dalam bolabasket mempunyai banyak peran yang sangat mempengaruhi dan penting, karena dalam melakukannya bukan hanya dibutuhkan teknik yang baik juga mental, percaya diri dan motivasi penembak untuk mendapatkan hasil dari tembakan *Free Throw*. Meskipun dalam perolehan angka *Free Throw* hanya diberi nilai satu angka pada setiap bola masuk, tetapi bagi penembak yang berhasil membuat angka dari *Free Throw* akan semakin membuat percaya diri dan mampu mengulangnya lagi. Bahkan dalam suatu pertandingan yang ketat perolehan angkanya, satu tembakan *Free Throw* akan masuk di akhir-akhir laga dapat memenangkan salah satu dari tim dalam pertandingan. *Free Throw* dilakukan oleh pemain sesuai

dengan kemampuannya, ada yang melakukan dengan teknik satu tangan dan teknik dua tangan, ada juga yang melempar dengan menggunakan tangan kanan atau tangan kiri. Teknik *Free Throw* merupakan teknik yang memerlukan koordinasi tangan, kaki, mata yang baik sehingga memerlukan tingkat konsentrasi dan mental yang tinggi sehingga diperlukan latihan secara rutin agar dapat menguasai teknik ini dengan baik.

Kurangnya motivasi sangat berperan penting karena motivasi merupakan dasar untuk menggerakkan perbuatan seseorang dalam berolahraga. Olahraga yang dilakukan setiap individu merupakan hal yang positif, yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan pengalaman diri dan sebagainya. Motivasi akan berpengaruh terhadap penampilan seorang siswa. Semakin besar motivasi akan berpengaruh terhadap penampilan seorang siswa. Semakin besar motivasi yang dimiliki tentu saja ditunjang dengan kemampuan teknik dan kemampuan fisik yang memadai. Motivasi adalah upaya seseorang mengarahkan perilakunya, bertindak dan menggunakan seluruh kemampuan psikis, sosial dan kekuatan fisiknya dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Keinginan untuk mencapai tingkat penguasaan keterampilan shooting Bolabasket yang baik dalam suatu pertandingan merupakan salah satu keinginan para siswa.

Keinginan tersebut timbul karena adanya dorongan pada diri sendiri seorang siswa yang dapat dari

dalam maupun dari luar dirinya. Dengan demikian olahraga pada hakekatnya adalah suatu dorongan yang dialami seseorang untuk melakukan suatu aktivitas olahraga dengan semangat yang tinggi sehingga akhirnya memberikan pengaruh pada penampilan bermain seorang siswa. Motivasi akan memberikan dorongan yang kuat kepada siswa untuk berlatih dan berprestasi. Semakin banyak intensitas dan waktu latihan, maka akan semakin mudah untuk dapat menguasai teknik dalam suatu cabang olahraga yang digelutinya.

Pada suatu pertandingan Bolabasket, seorang siswa pasti pernah mengalami kegagalan atau kekalahan dalam bertanding karena siswa tersebut mengalami gejala-gejala mental seperti stress yang mencekam dan dapat berpengaruh terhadap prestasinya. Rasa takut siswa mengalami kekalahan muncul, akibat rasa percaya diri yang berkurang. Percaya diri sangat penting bagi seorang siswa khususnya bagi siswa Bolabasket dalam menghadapi suatu pertandingan. Oleh karena itu percaya diri merupakan modal utama yang harus dimiliki siswa untuk mengatasi masalah percaya diri.

Tanpa adanya percaya diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri seseorang, oleh karena itu siswa harus memiliki percaya diri ketika bertanding, karena siswa akan dihadapkan pada banyak masalah ketika bertanding, karena siswa akan dihadapkan pada banyak masalah ketika bertanding, baik itu pada tim ataupun siswa secara individu untuk menampilkan penampilan terbaiknya.

Dalam permainan Bolabasket, kemenangan suatu tim akan dicapai apabila suatu tim bisa memasukkan bola kedalam keranjang lawan sebanyak mungkin dibanding dengan tim lawan. Permainan Bolabasket memiliki tiga teknik dasar yaitu lempar-tangkap, menembak, dan menggiring, ketiga teknik ini sangat penting dan saling berkaitan satu dengan yang lain. Salah satu teknik dalam Bolabasket untuk memperoleh angka adalah menembak dengan tembakan bebas yang dilakukan didaerah hukuman atau lebih dikenal dengan *Free Throw*. *Free Throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seseorang untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *Free Throw* dan di dalam setengah lingkaran. Keterampilan dasar menembak merupakan kemampuan mendasar dalam bermain Bolabasket, yang dilakukan dengan gerak sederhana dan efektif untuk mencapai tujuan.

Berbagai kasus kesalahan dapat menyebabkan diberikannya hukuman tembakan bebas (*Free Throw*) yaitu seandainya suatu regu telah melakukan kesalahan sebanyak 4 kali kesalahan pada satu periode. 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 akan menjadi keuntungan bagi tim yang melakukan kesalahan jika pemain yang dirugian tidak dapat melakukan *Free Throw*

dengan baik atau bola hasil tembakan tersebut menjadi sia-sia.

Teknik *Free Throw* dalam Bolabasket mempunyai peranan penting, karena dengan melakukan *Free Throw* bukan hanya dibutuhkan teknik yang baik tetapi juga ketenangan dan percaya diri dari untuk mendapatkan hasil dari tembakan *Free Throw*. Meskipun perolehan angka *Free Throw* hanya diberi satu angka setiap bola masuk, tetapi bagi penembak yang berhasil membuat angka akan semakin membuat percaya diri dan mampu mengulangnya lagi. Bahkan dalam suatu pertandingan yang ketat perolehan angkanya, satu tembakan *Free Throw* yang masuk diakhir-akhir laga dapat memenangkan salah satu tim dalam pertandingan. *Free Throw* dilakukan oleh pemain sesuai dengan kemampuannya, ada yang melakukan dengan teknik satu tangan dan teknik dua tangan, ada juga yang melempar dengan menggunakan tangan kanan atau tangan kiri. Teknik *Free Throw* ini merupakan teknik yang memerlukan tingkat percaya diri yang tinggi serta diperlukan latihan yang komprehensif agar mampu menguasai teknik ini dengan baik.

Dalam pertandingan Bolabasket yang dibatasi dengan batas waktu bersih, tembakan *Free Throw* dapat menghentikan waktu pertandingan sehingga memberikan keuntungan untuk tim yang mengejar karena dapat mengejar ketinggalan skor tanpa kehilangan waktu.

Permainan Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat rumit namun sangat menyenangkan. Permainan ini

dimainkan oleh 2 tim masing-masing tim berjumlah 5 orang dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya dengan menggunakan tangan. Teknik dasar permainan Bolabasket adalah teknik melempar dan menangkap bola (*pass and catch*), teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik menembak (*shooting*), teknik gerakan berporos (*pivot*) dan merayah (*rebound*).

Tujuan utama dari permainan Bolabasket adalah memasukkan bola dengan melakukan tembakan (*Shooting*). Teknik *shooting* terbagi menjadi beberapa cara memasukkan bola diantaranya; *lay up shoot, three point shoot, jump shoot, side shoot, hook shoot, dan Free Throw*. Di antara beberapa teknik shooting/menembak bola, *Free Throw* (tembakan bebas) menjadi satu-satunya shooting yang apabila dilakukan tidak mendapatkan penjagaan dari lawan. *Free Throw* adalah tembakan bebas atau tembakan hukuman akibat pelanggaran yang dilakukan pemain lawan.

Berdasarkan pengamatan, keberhasilan dalam melakukan *Free Throw* diantaranya ditentukan oleh keseimbangan badan sebagai bagian dari aspek fisik dan percaya diri sebagai dari aspek psikologis.

B. KAJIAN PUSTAKA

Hakikat Bola Basket

Bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa

Bolabasket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. keterampilan - keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Sebelum masuknya permainan Bolabasket di Indonesia, sebenarnya sudah berkembang suatu permainan sejenis bola basket yang disebut bola keranjang (karbol). Bola keranjang ini telah dibawa dan dimainkan oleh siswa sekolah-sekolah yang berada di bawah pengawasan pemerintahan Belanda.

1. Teknik Menembak dalam Bolabasket

Menembak merupakan sasaran akhir seip bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang benar.

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai dasar teknik mengoper, maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. (Sodikun, 1992)

a. Tembakan *Lay-up*

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang efektif sebab dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan yaitu

menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke basket dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati basket, diteruskan dengan memasukkan bola. Dengan posisi tersebut tembakan dapat dilakukan dengan mudah. Dalam melakukan tembakan *lay up* sebaiknya terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan ini memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran. Adapun pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Saat menerima bola, lurus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- 2) Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat pada basket.
- 3) Saat pelepasan bola, dilakukan dengan kekuatan kecil sebaiknya dipantulkan papan disekitar garis tegak pada petak kecil yang

tergambar pada papan basket

- b. Tembakan *Free Throw* (tembakan bebas Bolabasket)

Free Throw adalah menembakkan bola ke jaring dari belakang garis hukuman dengan jarak 4.70 meter. Secara teknis, kunci pokok keberhasilan dalam melakukan tembakan adalah pola gerakan tembakan tersebut. Dasar mekanika dalam melakukan tembakan, menurut Hal Wissel (1996:46) dalam (mahendrasena, 2014) antara lain “pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya”.

Menembak merupakan sasaran akhir setiap permainan dalam bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan menembak.

Tembakan ini dilakukan dengan cara memegang bola, posisi siku pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan ring. *Free Throw* memiliki posisi sama dengan *set shoot*. Penempatan berat badan pada kaki tumpuan sangat penting agar keseimbangan benar-benar kokoh. Sesaat sebelum melepas bola, pemain disarankan menghentikan gerakannya sebentar untuk fokus pada ring, pemain disarankan menghentikan gerakannya sebentar untuk fokus pada

basket, pemain disarankan menghentikan gerakannya sebetulnya untuk fokus pada basket. Teriklah nafas panjang yang dalam saat akan melakukan *Free Throw* untuk membantu konsentrasi pemain.

Tembakan *Free Throw* memiliki ciri khusus yang membedakan dengan tembakan lapangan yaitu bahwa tembakan ini dilakukan dari belakang garis *Free Throw* dan di dalam garis setengah lingkaran tanpa dirintangi. Hal ini memberikan keuntungan pada tim yang mendapatkan *Free Throw* lebih menguntungkan karena dilakukan tanpa ada penjaga atau rintangan dari pemain lawan dan menghentikan waktu pertandingan, hal ini memberikan peluang cukup besar untuk berhasil dalam menembak dimana tidak adanya pemain lawan yang merintangi jalannya tembakan dan tidak kehilangan waktu pertandingan.

Dalam (<http://unknown-mboh.blogspot.com>, t.t.) memaparkan langkah-langkah dalam melakukan *Free Throw* yaitu:

- 1) Berdiri di garis dalam lingkaran, jangan sampai sepatu menginjak garis. Kaki direntangkan selebar bahu.
- 2) Dribble bola beberapa kali supaya tidak tegang dalam sedikit rileks. Lutu ditekuk sedikit sampai otot paha

mempunyai kekuatan untuk melakukan shooting. Kaki kanan seharusnya sedikit lebih di depan.

- 3) Fokus kearah sasaran. Bahu dan badan menghadap lurus ke ring basket
- 4) Gunakan kedua tangan untuk memegang bola, tetapi sebenarnya hanya satu tangan yang akan digunakan mendorong bola. Jangan melakukan shooting dengan dua tangan.
- 5) Tangan kanan adalah landasan dan seharusnya berada di bawah bola dengan pergelangan tangan mengarah kebelakang. Siku lengan ditekuk kira-kira 90° , seperti huruf "L" terbalik, dan berada di bawah bola (bukan di sisi luar bola).
- 6) Jika bahu dan kaki menghadap lurus ke ring basket, tempatkan bola di sebelah kanan wajah sedikit di depan dari bahu.
- 7) Konsentrasi pada titik tersebut, dan jangan melihat bola.
- 8) Gunakan bahu sebagai engsel. Lengan kanan menjulur ke depan mengarah ke ring basket (dengan siku tetap di dalam), siku lengan diluruskan, kemudian bola dilepaskan dengan bantuan gerakan pergelangan tangan dan ujung jari.
- 9) Jari-jari mengarah ke ring basket, dan pergelangan tangan ditekuk ke depan menyeruapai leher angsa.

MOTIVASI

Mc. Donald, motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "feeling" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian yang dikemukakan Mc. Donald ini mengandung 3 elemen penting.

1. Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energy pada diri setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energy dalam sistem "*neurophysiological*" yang ada pada organism manusia. Karena menyangkut perubahan energy manusia, panampilannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia.
2. Motivasi ditandai dengan , rasa/*feeling*, afeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan persoalan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia.
3. Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respons dari suatu aksi, yakni tujuan. Motivasi memang muncul dari dalam diri manusia, tetapi kemunculan karena terangsang/terdorong oleh adanya unsur lain, dalam hal ini adalah tujuan. Tujuan ini akan menyangkut soal kebutuhan.

Dengan ketiga elemen di atas, maka dapat dikatakan bahwa motivasi itu sebagai sesuatu yang kompleks.

Motivasi akan menyebabkan terjadinya satu perubahan energy yang ada pada diri manusia, sehingga akan bergayut dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan suatu. Semua ini didorong karena adanya tujuan kebutuhan atau keinginan.

a) Macam – macam Motivasi

- 1) Motivasi dilihat dari dasar pembentukannya
- 2) Jenis Motivasi menurut pembagian dari woodworth dan marquis
- 3) Motivasi jasmaniah dan rohaniah
Soal kemauan itu pada setiap diri manusia terbentuk melalui empat momen
- 4) Motivasi intrinsik dan ekstrinsik
 - a. Motivasi intrinsik

Yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsi tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sebagai contoh seseorang yang senang membaca. Tidak perlu ada yang menyuruh atau mendorongnya, ia sudah rajin mencari buku-buku untuk dibacanya. Perlu diketahui bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik akan memiliki tujuan menjadi orang yang terdidik, yang berpengetahuan, yang ahli dalam bidang studi. Satu-satunya jalan untuk menuju ketujuan yang ingin dicapai ialah belajar, tanpa belajar

tidak mungkin dapat pengetahuan, tidak mungkin menjadi ahli.

b. Motivasi ekstrinsik.

Motif - motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya perangsang dari luar. Sebagai contoh seseorang itu belajar, karena tahu besok paginya akan ujian dengan harapan mendapat nilai baik, sehingga akan dipuji oleh temannya, jadi yang penting bukan karena belajar ingin mengetahui sesuatu, tetapi ingin mendapatkan nilai yang baik, atau agar mendapat hadiah. Perlu ditegaskan, bukan berarti motivasi ekstrinsik ini tidak baik dan tidak penting. Dalam kegiatan belajar-mengajar tetap penting. Sebab kemungkinan besar keadaan siswa itu dinamis, berubah-ubah, dan juga mungkin komponen-komponen lain dalam proses belajar-mengajar ada yang kurang menarik bagi siswa, sehingga diperlukan motivasi ekstrinsik.

b) Prinsip-Prinsip Motivasi

Pemaparan mengenai motivasi sudah banyak dipaparkan oleh banyak ahli. Adapun prinsip-prinsip motivasi menurut (Djamarah, 2002)

1. Motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong aktivitas belajar

Seorang melakukan aktivitas belajar karena adanya dorongan. Motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong seseorang

untuk belajar. Seseorang yang berminat untuk belajar belum sampai pada tataran motivasi belum menunjukkan aktivitas nyatanya.

2. Motivasi intrinsik lebih utama daripada motivasi ekstrinsik dalam belajar.

Dari seluruh kebijakan pengajaran, guru lebih banyak memutuskan memberikan motivasi ekstrinsik kepada setiap anak didik. Anak didik yang malas belajar sangat berpotensi untuk diberi motivasi ekstrinsik oleh guru supaya dia rajin belajar.

Efek yang tidak diharapkan dari pemberian motivasi ekstrinsik adalah kecenderungan ketergantungan anak didik terhadap sesuatu diluar dirinya. Selain kurang percaya diri, anak didik juga bermental pengharapan dan mudah terpengaruh. Oleh karena itu motivasi intrinsik lebih utama dari belajar.

3. Motivasi berupa pujian lebih baik daripada hukuman

Meski hukuman tetap diberlakukan dalam memacu semangat belajar anak didik, tetapi masih lebih baik penghargaan berupa pujian. Hukuman diberikan kepada anak didik dengan tujuan untuk memberikan perilaku negatif anak didik. Frekuensi kesalahan diharapkan lebih diperkecil setelah kepada anak didik diberi sanksi berupa hukuman.

4. Motivasi berhubungan erat dengan kebutuhan dalam belajar

Kebutuhan yang tidak bisa dihindari oleh anak didik adalah keinginan untuk menguasai sejumlah ilmu pengetahuan. Karena bila tidak belajar berarti anak didik tidak akan mendapat ilmu. Guru yang berpengalaman cukup bijak memanfaatkan kebutuhan anak didik, sehingga dapat memancing semangat belajar anak didik agar menjadi anak yang gemar belajar.

5. Motivasi dapat memupuk optimisme dalam belajar

Anak didik yang mempunyai motivasi dalam belajar selalu yakin dapat menyelesaikan setiap pekerjaan yang dilkakukan. Dia yakin bahwa belajar bukanlah kegiatan yang sia-sia. Hasilnya pasti akan berguna tidak hanya kini, tetapi juga di hari-hari mendatang.

6. Motivasi melahirkan prestasi dalam belajar

Dari berbagai hasil penelitian selalu menyimpulkan bahwa motivasi memengaruhi prestasi belajar. Tinggi rendahnya motivasi selalu dijadikan indikator baik buruknya prestasi belajar seseorang anak didik.

PERCAYA DIRI

Percaya diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian. Percaya diri yang dimiliki oleh siswa merupakan modal dasar yang sangat penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan interaksi dengan lingkungan sosial. Untuk mendefinisikan percaya diri (self confidence), dalam (Komarudin, 2013) mengutip pendapat ahli seperti:

1. Saranson (1993), Percaya diri adalah perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan dan keterampilan untuk melakukan dan menghasilkan suatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.
2. Mc Celland (1987), Percaya diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggungjawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya.
3. Loehr (1986: 158), *self confidence is a feeling and a knowing that say you can do it, that you can perform well and be successful.* “
4. Singer (1986), *self confidence or confidence in oneself means feeling self assure and competent to do what has to be done.* “
5. Rosin & Nelson (1983), Dorsel (1988); Kendall, et al (1990), *inappropriate or misguided thinking usually leads to negative feeling and poor performance, just as appropriate*

or positive thinking leads to enabling feelings and good performance.

6. Satiadarma (2000), percaya diri adalah rasa keyakinan dalam diri siswa dimana ia akan mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik dalam suatu kinerja olahraga.

PERSEPSI KINESTETIK

Keterampilan dalam penampilan sering kali sangat tergantung kepada seberapa efektifnya pelaku mendeteksi, merasa, dan menggunakan informasi sensori yang relevan. Sering kali, pemenang suatu pertandingan adalah orang yang paling cepat mendeteksi pola tindakan pada lawan. Sumber-sumber informasi diperoleh dari beberapa sumber dasar yaitu informasi yang berasal dari luar (*eksteroceptive*) dan informasi dari dalam (*proprioceptive*). Informasi dari luar bersumber pada dua hal yaitu penglihatan dan pendengaran. Penglihatan memberi informasi mengenai gerakan benda di lingkungan, juga mendeteksi gerakan sendiri di dalam lingkungan. Yang selanjutnya informasi berasal dari pendengaran atau audisi. Sekalipun pendengaran tidak terlibat sama jelasnya di dalam keterampilan seperti penglihatan ada banyak kegiatan yang sangat tergantung kepada keahlian pendengaran yang berkembang baik.

Persepsi kinestesis terbagi atas 2 suku kata persepsi dan kinestetik. Persepsi berarti tanggapan atau proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui panca inderanya. Dari sebuah

situs internet dikatakan bahwa istilah persepsi berarti hasil interaksi antara 2 faktor, yaitu rangsangan sensorik yang tertuju kepada individu atau seseorang dan faktor pengaruh yang mengatur atau menolak rangsangan itu secara intrapsikis. Faktor pengaruh itu dapat bersifat biologis, sosial dan psikologis. Karena adanya proses pengaruh memengaruhi antara kedua faktor tadi, yang di dalamnya bergabung pula proses asosiasi, maka terjadilah suatu hasil interaksi tertentu yang bersifat gambaran psikis. Sedangkan kata kinestetik berarti bersifat mempunyai daya menyadari gerakan otot. Bila memadukan kedua istilah di atas tampaknya persepsi kinestetik dapat diartikan tanggapan atau kemampuan seseorang untuk mengetahui dan menyadari gerakan ototnya melalui panca inderanya.

Persepsi kinestetik disebut juga indera kinestetik (*kinestetics sense*), yang berarti *sensory input* yang terjadi di dalam tubuh. Sikap tubuh dan informasi gerakan dikomunikasikan melalui sistem sensori oleh peregangan otot di dalam tubuh. Bahkan dalam keadaan diam pun indera kinestetik dapat memonitor posisi tubuh. Jadi indera kinestetik adalah suatu fungsi dari organ-organ tubuh manusia yang erat hubungannya dengan gerakan tubuh. Pengertian yang lebih operasional mengenai persepsi kinestetik adalah kemampuan mengambil posisi dan gerakan-gerakan tubuh, serta bagian-bagiannya. (Johnson dan Nelson, 1977:760). Demikian juga Harsono mengatakan bahwa kinestetik adalah *sense* atau perasaan yang memberikan kita

kesadaran akan posisi tubuh atau bagian-bagian dari tubuh pada waktu bergerak/berada di udara. Kemudian disebutkannya bahwa karena *sense* tersebut maka kita akan dapat mengontrol gerakan-gerakan dengan lebih akurat. (Harsono, 1988:224).

EKSTRAKURIKULER

Kegiatan ekstrakurikuler dalam jurnal (Gibbs, Erickson, Dufur, & Miles, 2015) megatakan kegiatan ekstrakurikuler adalah fitur yang ditanamkan dari pendidikan A.S. lebih dari tiga perempat siswa berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler (Feldman dan Matjasko, 2007; Mahoney et al., 2005). Dampak dari EA pada akademik hasil telah diperdebatkan selama beberapa dekade (lihat Coleman, 1961; Spady, 1970), tetapi karya terbaru telah didokumentasikan secara konsisten hubungan positif antara partisipasi dalam EA dan hasil pendidikan (Eccles et al., 2003; Covay dan Carbonaro, 2010; Kaufman dan Gabler, 2004; McNeal, 1995). Namun, meskipun di mana-mana partisipasi EA dan berpotensi positif efek, bagaimana partisipasi dalam EA bermanfaat masih belum pasti (Feldman dan Matjasko, 2005; Broh, 2002).

Menurut (“Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online,” t.t.) **eks·tra·ku·ri·ku·ler** /ékstrakurikulér/ *a* berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum, seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa. Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh peserta

didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. (“Ekstrakurikuler,” 2017) ekstrakurikuler adalah kegiatan non pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, umumnya diluar jam belajar kurikulum standar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini adalah bersifat korasional untuk mengetahui hubungan antara motivasi dan percaya diri terhadap kegiatan ekstrakurikuler.

1. Motivasi

Berdasarkan data hasil penelitian Motivasi (X_1) terhadap kemampuan tambakan *Free Throw* pada siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMK Negeri 1 Palopo, maka diperoleh nilai maksimum 92, nilai minimum 70, sehingga rentangnya 22, nilai rata-rata sebesar 81,2000, simpangan baku (s) sebesar 5,26144.

2. Percaya Diri

Berdasarkan data hasil penelitian Percaya Diri (X_2) terhadap kemampuan tambakan *Free Throw* pada siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMK Negeri 1 Palopo, maka diperoleh nilai maksimum 87, nilai minimum 65, sehingga rentangnya 22. nilai rata-rata sebesar 77,2333, simpangan baku (s) sebesar 4,62887.

3. Persepsi Kinetik

Berdasarkan data hasil penelitian Persepsi Kinetik (X_3) terhadap kemampuan tambakan *Free Throw* pada siswa ekstrakurikuler

Bolabasket SMK Negeri 1 Palopo, maka diperoleh nilai maksimum 4,50, nilai minimum 1, sehingga rentangnya 3,5. nilai rata-rata sebesar 2,2467, simpangan baku (s) sebesar 0,92838.

4. Kemampuan Tembakan *Free Throw* siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMK Negeri 1 Palopo

Berdasarkan data hasil penelitian kemampuan Tembakan *Free Throw* (Y) terhadap kemampuan tambakan *Free Throw* pada siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMK Negeri 1 Palopo, maka diperoleh nilai maksimum 9, nilai minimum 4 sehingga rentangnya 5. nilai rata-rata sebesar 6,3333, simpangan baku (s) sebesar 1,65224.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler, V. (2012). *petunjuk untk pelatih & Pemain* Bolabasket. Bandung: Pionir Jaya. Diambil dari www.facebook.com/pages/pionir-jaya/92016304681
- Arti kata ekstrakurikuler - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. (t.t.). Diambil 19 November 2018, dari <https://www.kbbi.web.id/ekstrakurikuler>
- Djamarah, S. B. (2002). *Psikologi Belajar*. JAKARTA: PT. RINEKA CIPTA.
- Ekstrakurikuler. (2017). Dalam *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*. Diambil dari <https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Ekstrakurikuler&oldid=13214070>
- Gibbs, B. G., Erickson, L. D., Dufur, M. J., & Miles, A. (2015). Extracurricular associations and college enrollment. *Social Science Research*, 50, 367–381. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2014.08.013>
- Hamalik, O. (2009). *Psikologi Belajar & Mengajar “ Membantu Guru Dalam Perencanaan Pengajaran, Penilaian Perilaku dan Memberi Kemudahan Kepada Siswa Kepada Siswa Dalam Belajar.”* SINAR BARU ALGENSINDO.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- mahendrasena. (2014, Februari 13). Pengertian Shooting *Free Throw* Atau Tembakan Bebas Bolabasket. Diambil 6 Desember 2018, dari <http://mahendrasena007.blogspot.com/2014/02/pengertian-shooting-free-throw-atau.html>
- Maksum, A. (2012). *METODOLOGI PENELITIAN dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Oliver, jon. (2003). *Dasar-Dasar Bolabasket*. United States Of America: Pakar Raya.
- rijal09, P. (t.t.). Berbagi Ilmu: Pengertian E sktrakurikuler. Diambil 19 November 2018, dari <https://www.rijal09.com/2016/04/pengertian-ekstrakurikuler.html>
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dikti.

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed Method)*. Bandung: Alfabeta.
- Tanireja, T., & Mustafidah, H. (2012). *Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- unknown-mboh.blogspot.com. (t.t.). Pengertian Dan Langkah Melakukan *Free Throw*. Diambil 6 Desember 2018, dari <http://unknown-mboh.blogspot.com/2012/09/pengertian-dan-langkah-melakukan-free.html>
- Wibowo. (2015). *Perilaku Dalam Organisasi* (kedua). Jakarta.