



Perbedaan Pengaruh Teknik *Progressive Muscle Relaxation* dengan Teknik *Autogenic Relaxation* terhadap Peningkatan Hasil *Free Throw* Bolabasket

Indra Darma Sitepu^{1*}, Muhammad Faisal Ansari Nasution¹

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

*Correspondence: E-mail: pieblux@gmail.com

ABSTRACTS

The free throw is one of the shooting opportunities that are most likely to score, because it is done without guard, so teams that cannot take advantage of free-throw shots will be very detrimental. The purpose of this study was to determine the differences in the effect of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation techniques on improving the results of basketball free throwing. The results of the first hypothesis analysis show that there is a significant effect of progressive muscle relaxation training on increasing free-throw results in basketball games. The results of the second hypothesis analysis show that there is a significant effect of the autogenic relaxation exercise on increasing the free-throw results in basketball games. The results of the third hypothesis analysis showed that there was no significant effect of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation exercises on improving basketball free-throw results.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ABSTRAK

Free throw adalah salah satu jenis *shooting* yang paling berpeluang mencetak angka, karena dilakukan tanpa penjagaan, sehingga tim yang tidak dapat memanfaatkan tembakan *free throw* akan sangat merugikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari latihan teknik *progressive muscle relaxation* dan latihan teknik *autogenic relaxation* terhadap peningkatan hasil *free throw* bolabasket. Hasil analisis hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *progressive muscle relaxation* terhadap peningkatan hasil *free throw* dalam permainan bolabasket. Hasil analisis hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *autogenic relaxation* terhadap peningkatan hasil *free throw* dalam permainan bolabasket. Hasil analisis hipotesis yang ketiga menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *progressive muscle relaxation* dan *autogenic relaxation* terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Received 1 Jan 2020

Revised 12 Feb 2020

Accepted 1 Maret 2020

Available online 31 March 2020

Keyword: Bolabasket, *Progressive Muscle Relaxation*, *Autogenic Relaxation*, *Free Throw*, and *Basketball*.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 1 Jan 2020

Direvisi 12 Feb 2020

Diterima 1 March 2020

Tersedia online 31 March 2020

Kata Kunci:

Progressive Muscle Relaxation, *Autogenic Relaxation*, *Lemparan Bebas* dan *Bolabasket*.

1. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang memiliki energi, baik energi positif dan energi negatif. Energi positif maupun energi negatif akan memberikan pengaruh terhadap penampilan atlet. Pengaruh tersebut bisa positif juga bisa negatif, tergantung kepada dominasi jenis energi yang dimilikinya (Garry Kuan, 2007). Atlet yang memiliki energi positif akan terlihat dalam penampilannya yang selalu penuh dengan kesenangan, kegembiraan, cinta, keteguhan, optimis, kenikmatan, kebanggan, memiliki tantangan diri, spirit tim, motivasi diri. Energi ini akan memungkinkan bagi atlet untuk bias mencapai penampilan puncak. Atlet yang memiliki energi negative terlihat dalam penampilannya yang menunjukkan adanya kemarahan, dendam, kecemasan, dan frustrasi. Energi ini memungkinkan atlet berada dalam keadaan mental yang rapuh. Konsentrasi atlet kurang baik yang disertai dengan adanya ketegangan otot. Keadaan tersebut tidak memungkinkan bagi atlet untuk bisa mencapai penampilan terbaik (Vincent, A.P., dkk., 2014)

Keadaan tersebut harus segera diatasi, dengan menggunakan teknik atau metode yang tepat agar tidak berdampak negative terhadap performa atlet. Teknik yang bisa diterapkan untuk mengatasi keadaan tersebut diantaranya adalah teknik *progressive muscle relaxation* dan teknik *autogenic relaxation* (Hairul, A.H., Hazwani, H., 2011). Teknik tersebut memberikan kesempatan kepada atlet untuk membuat ototnya kontraksi dan relaksasi secara sistematis, mulai dari otot

bagian atas sampai otot bagian bawah dari tubuh, serta mampu membentuk khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu (Varun, S.B., J.P. Bhukar, Shikha Jadon, 2013).

Permainan bola basket memiliki teknik dasar diantaranya *passing*, *dribbling*, *rebound*, *pivot* dan *shooting*. *Shooting* sangat penting peranannya dalam mencetak angka, sehingga atlet harus menguasai teknik *shooting*. *Free throw* adalah salah satu jenis *shooting* yang paling berpeluang mencetak angka, karena dilakukan tanpa penjagaan, sehingga tim yang tidak dapat memanfaatkan tembakan *free throw* akan sangat merugikan, hal ini terjadi pada atlet Unimed Basketball Club.

Berpijak pada pendapat tersebut, latihan relaksasi harus dipelajari oleh atlet, sampai saat ini pelatihannya menyuruh atletnya relaks tatkala atlet dalam keadaan tegang, tetapi dalam proses latihan tidak pernah memberikan latihan relaksasi. Menurut peneliti itu merupakan sesuatu hal yang sangat ironis. Keadaan seperti itulah yang terjadi selama ini dalam proses latihan sekalipun pada saat pertandingan. Latihan mental harus diberikan dengan jelas sesuai dengan tujuan yang diharapkan, dan bagaimana praktiknya dilapangan. Latihan relaksasi harus diberikan secara teratur dalam proses latihan, terutama saat menghadapi berbagai situasi *stress* supaya atlet dapat lebih *relaks* dalam waktu yang singkat, Sutyobroto, (2001) dalam Komarudin (2013)

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *free throw* dari tim basket Unimed Basketball Club itu sendiri, salah satunya adalah faktor psikologis. Diperoleh hasil bahwa atlet kerap merasa cemas terhadap kemampuan yang dimilikinya dan sering mengalami susah tidur menjelang pertandingan yang mengakibatkan kondisi yang tidak *fit* keesokan harinya. Selain itu dirinya juga mengungkapkan bahwa masih mengalami “demam panggung” di pertandingan-pertandingan tertentu dan membuat dirinya tidak bisa bermain lepas dalam pertandingan. Penulis melakukan tes pendahuluan kemampuan *free throw* secara menyeluruh dengan cara tes *free throw* selama 1 menit dengan peraturan setiap bola yang masuk sesuai aturan diberi nilai Oliver (2007) dalam Ilyas Alfahri Nasution (2017). Dari hasil tes tersebut tidak ada pemain yang mendapat nilai dengan kategori baik. 1 pemain atau 10% mendapat nilai “cukup”, 6 pemain atau 60% mendapat nilai “cukup” dan 3 pemain atau 30% mendapat nilai “kurang” dari data tersebut peneliti menyimpulkan atlet Unimed Basketball Club memiliki kelemahan dalam melakukan *free throw*.

Salah satu alasan peneliti melakukan penelitian ini karena berdasarkan hasil wawancara disebabkan oleh faktor psikologis atau kecemasan yang penanganannya menggunakan *teknik progressive muscle relaxation* dengan teknik *autogenic relaxation*. Berdasarkan dari paparan di atas, maka dilakukan penelitian mengenai “Perbedaan Pengaruh Teknik *Progressive Muscle Relaxation* dengan Teknik *Autogenic Relaxation* Terhadap Peningkatan Hasil *Free Throw* Pada Atlet Unimed Basketball Club”.

2. METODE

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode *eksperiment* dengan jenis *pre-test and post-test group design* yang terdiri dari *pre-test*, *treatment* dan *post-test*. Instrumen yang digunakan adalah *Free throw Test* (Oliver, 2007).

2.1. Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah peserta aktif di Unimed Basketball Club, Sampel dipilih sesuai dengan kriteria dan tujuan peneliti sehingga peneliti mengambil langkah dengan melakukan teknik *purposive sampling*. Sehingga didapat sepuluh sampel yang dijadikan sebagai subjek penelitian.

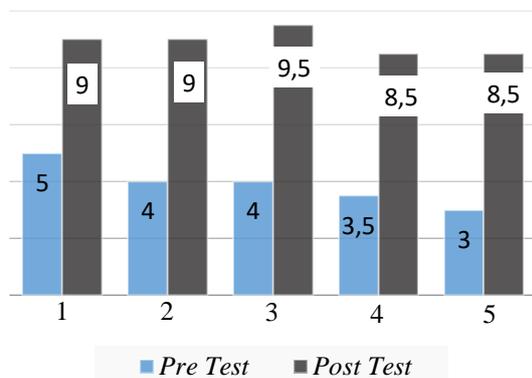
2.2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan dengan melakukan beberapa tahap setelah menentukan populasi dan sampel selanjutnya tahap persiapan dengan dilakukannya tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan awal melakukan *free throw*. Tahapan perlakuan (*treatment*) dilakukan dengan membagi dua kelompok yang memiliki perlakuan yang berbeda, satu kelompok diberikan metode latihan dengan teknik *Progressive Muscle Relaxation* dan kelompok lainnya diberi perlakuan teknik *Autogenic Relaxation*. Berikutnya tahap akhir melakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui dampak dari *gain* yang terjadi dimana diberikan perlakuan yang berbeda.

3. HASIL PENELITIAN

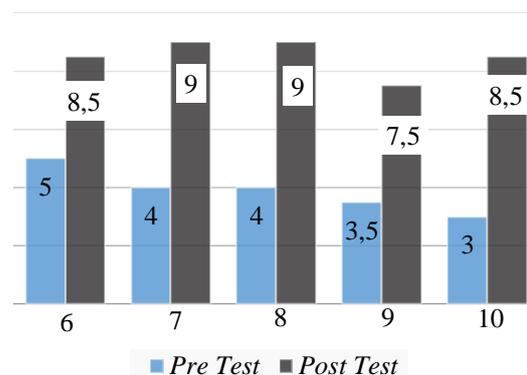
Hasil perhitungan kelompok data pretest dan posttest kelompok latihan teknik *progressive muscle relaxation* dapat lihat Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Data Pretest dan Posttest hasil *free throw* Kelompok Latihan Teknik *Progressive Muscle Relaxation*



Dari hasil pengujian terhadap sampel 1 sebelum perlakuan terhadap kemampuan *free throw* sebanyak 5 kali dalam waktu 30 detik dan 9 kali pada pengujian setelah perlakuan. Dari hasil pengujian terhadap sampel 2 sebelum perlakuan terhadap kemampuan *free throw* sebanyak 4 dan 9 kali pada pengujian setelah perlakuan. Dari hasil pengujian terhadap sampel bernama 3 sebelum perlakuan terhadap kemampuan *free throw* sebanyak 4 dan 9,5 kali pada pengujian setelah perlakuan. Dari hasil pengujian terhadap sampel bernama 4 sebelum perlakuan terhadap kemampuan *free throw* sebanyak 3,5 dan 8,5 kali pada pengujian setelah perlakuan. Dari hasil pengujian terhadap sampel 5 sebelum perlakuan terhadap kemampuan *free throw* sebanyak 3 dan 8,5 pada pengujian setelah perlakuan. Berikutnya lihat hasil perhitungan kelompok latihan teknik *Autogenic Relaxation* pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Data Pretest dan Posttest hasil *free throw* Kelompok Latihan Teknik *Autogenic Relaxation*



Dari hasil pengujian terhadap sampel 6 sebelum perlakuan terhadap kemampuan *free throw* sebanyak 5 dan 8,5 kali pada pengujian setelah perlakuan. Dari hasil pengujian terhadap sampel 7 sebelum perlakuan terhadap kemampuan *free throw* sebanyak 4 dan 9 kali pada pengujian setelah perlakuan. Dari hasil pengujian terhadap sampel 8 sebelum perlakuan terhadap kemampuan *free throw* sebanyak 4 dan 9 kali pada pengujian setelah perlakuan. Dari hasil pengujian terhadap sampel 9 sebelum perlakuan terhadap kemampuan *free throw* sebanyak 3,5 dan 7,5 kali pada pengujian setelah perlakuan. Dari hasil pengujian terhadap sampel 10 sebelum perlakuan terhadap kemampuan *free throw* sebanyak 3 dan 8,5 kali pada pengujian setelah perlakuan.

4. PEMBAHASAN

Shooting free throw atau tembakan bebas dibutuhkan konsentrasi yang tinggi oleh pemain sehingga bisa fokus menembak bola ke keranjang dimana semua pasti berharap bola tersebut masuk. Akan tetapi banyak faktor yang mengakibatkan kegagalan dari shooting tersebut antara lain kemampuan fisik yang lemah,

konsentrasi yang lemah, kemampuan teknik yang kurang sempurna dan juga mental pemain yang buruk (Maher, R., dkk, 2018). Perlu kiranya setiap pemain bola basket melatih konsentrasinya agar bisa fokus untuk melatih kemampuan *shooting free throw*. *Shooting free throw* adalah salah satu teknik shooting yang ada pada olahraga bola basket, *free throw* sendiri secara sederhana dapat diartikan sebagai tembakan bebas. Tembakan bebas yang didapat ketika lawan melakukan foul kepada pihak penyerang yang akan melakukan *shooting*, *team foul* juga dapat menyebabkan terjadinya *free throw*.

Latihan *progressive muscle relaxation* merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut relaks. Metode latihan relaksasi ini harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai otot bagian bawah pada tubuh. Misalnya pada bagian lengan, otot bagian kepala (mulai dari dahi, mata, bibir, pipi, lidah); selanjutnya otot leher, otot bahu, otot dada, otot perut, otot punggung, sampai pada otot bagian bawah yaitu otot tungkai. Tujuan latihan relaksasi adalah agar nanti atlet bisa dengan cepat menjadi relaks kalau dibutuhkan. Latihan relaksasi harus dipelajari dan dilatih oleh pelatih kepada atletnya agar atlet terbiasa dan mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan relaks, sebelum atlet tersebut menghadapi situasi yang penuh ketegangan. relaksasi harus dipelajari dalam suasana yang tenang dan secara rutin dilatih sebelum atlet mampu mengaplikasikannya dalam suasana tertekan (Vincent, A.P., dkk., 2014)

Pada saat melakukan *shooting* sering kali atlet merasa tertekan sehingga perlu treatment agar tekanan tersebut dapat diatasi dan pemain basket bisa dengan rilex melakukan shooting free throw. Dalam penelitian ini terbukti bahwa latihan *Progressive Muscle Relaxation* secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan *free throw* bola basket pada Atlet Unimed Basketball Club.

Salah satu bentuk latihan konsentrasi yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah latihan dengan teknik *autogenice relaxation*. Latihan ini dilakukan dengan cara mengambil posisi pada situasi yang memungkinkan latihan tersebut berlangsung dengan baik, antara lain pada ruangan yang tenang, bebas dari hal-hal yang biasa mengganggu konsentrasi seperti suara bising, dinding dengan warna mencolok, ruangan terlalu panas atau terlalu dingin, banyat lalat, dan sebagainya. Selain hal tersebut beberapa hal yang dapat membantu latihan relaksasi dengan teknik *autogenice relaxation* ialah (1) mendengarkan musik yang menenangkan jiwa. (2) Bersantai di tempat yang tenang dengan angin sepoi-sepoi yang menyejukkan. Latihan relaksasi ini dilakukan pada saat berlatih atau sebelum pertandingan dimulai sehingga atlet bisa fokus untuk melakukan aktifitas. Dalam penelitian ini terbukti bahwa latihan autogenic relaxation secara signifikan dapat meningkatkan free throw bola basket pada Atlet Unimed Basketball Club.

Latihan *progressive muscle relaxation* dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut relaks. Sedangkan latihan dengan teknik *autogenic relaxation* dilakukan pada saat latihan

dan sebelum pertandingan dimulai dimana atlet menenangkan diri dalam ruangan yang tenang sehingga bisa memikirkan apa yang akan dilakukan pada saat bertanding nanti. Kedua metode latihan ini berbeda pelaksanaannya sehingga perlu diteliti pengaruhnya terhadap hasil shooting free throw bola basket. Dimana pada saat melakukan shooting free throw bola basket dibutuhkan konsentrasi yang tinggi agar bola bisa masuk ke ring dengan sempurna. Situasi pada saat pertandingan berlangsung akan memberikan tekanan yang tinggi pada atlet yang akan melakukan shooting free throw sehingga diperlukan mental yang kuat dengan mampu menenangkan diri (Varun, S.B., J.P. Bhukar, Shikha Jadon, 2013).

Latihan relaksasi harus dipelajari dan dilatih oleh pelatih kepada atletnya agar atlet terbiasa menghadapi situasi yang penuh ketegangan dan dapat menciptakan dalam suasana yang tenang sebelum atlet mampu mengaplikasikannya teknik yang akan dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua latihan dapat meningkatkan kemampuan free throw dalam permainan bola basket akan tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan dari kedua latihan tersebut atau tidak ada yang lebih baik dari kedua latihan tersebut dalam meningkatkan kemampuan free throw bola basket pada Atlet Unimed Basketball Club.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis penelitian dan pembahasan hasil dari penelitian yang dilakukan terhadap peningkatan hasil shooting free throw

pada atlet Unimed Basketball Club , maka dengan itu berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat disimpulkan, yaitu: Teknik latihan *Progressive Muscle Relaxation* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil free throw pada atlet Unimed Basketball Club. Teknik latihan *Autogenic Relaxation* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil free throw pada atlet Unimed Basketball Club. Teknik latihan *Progressive Muscle Relaxation* dengan teknik latihan *Autogenic Relaxation* tidak mempunyai perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *free throw* pada atlet Unimed Basketball Club.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.(1994). *Theory and methodology of training*.Dubugue, IOWA:Kendal/Hunt Publishing Company.
- Garry, K. and Jolly, R. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(CSSI-2), 28-33.
- Hairul Anuar Hashim, Hazwani Hanafi. (2011). The Effect of Progressive Muscle Relaxation and Autogenic Relaxation on Young Soccer Players' Mood States. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2(2), 99-105.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek pengembangan lembaga Pendidikan.
- Ibrahim Wiyaka. (1993). *Analisis Hasil Shooting* (Skripsi Syahrul Efendi, Halaman 29)
- Ilyas Alfahri Nasution (2017) *kontribusi konsentrasi dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil free throw bola basket pada club pura sakti tanjung pura tahun 2017*".
- Juriana. (2012) dalam tesisnya yang berjudul "*Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan*"
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Miftah Faturochman. (2013) dalam penelitiannya yang berjudul "*Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta*"
- Muhammad Ardianto. (2013) dalam penelitiannya yang berjudul "*Kecemasan Pada Permainan Futsal Dalam Menghadapi Turnamen*".
- Oliver, Jon (2007). *Dasar Dasar Bola Basket*. Jakarta : Pakar Raya.
- Rouhollah Maher, Daryl Marchant, Tony Morris & Fatemeh Fazel. (2018). Managing pressure at the free-throw line: Perceptions of elite basketball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*
- Varun Singh Bhadoria, J.P. Bhukar, and Shikha Jadon. (2013). Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Mental Skills of Volleyball Players. *International Journal of Physical Education, fitness and Sports*, 2(4), 66-69.
- Vincent, A.P., Yahaya, M., Julinamary, P., Nagoor, M.A. (2014). The relationship between Relaxation Techniques and Sport Performance. *Universal Journal of Pscychology*, 2(3), 108-112
- Wissel, Hal. (1996). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: Divisi Buku Sport.