

## Kontribusi Konsentrasi dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan *Medium Shoot* Atlet Ektrakurikuler Bolabasket Madrasah Aliyah Negeri 2 Padang

Elsa Yolanda<sup>1</sup>, Frizki Amra<sup>2</sup>, Hedri Neldi<sup>3</sup>, Sri Gusti Handayani<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[yolandaelsa377@gmail.com](mailto:yolandaelsa377@gmail.com), [frizkiamra@fik.unp.ac.id](mailto:frizkiamra@fik.unp.ac.id), [Hendrineldi@fik.unp.ac.id](mailto:Hendrineldi@fik.unp.ac.id), [srigusti@fik.unp.ac.id](mailto:srigusti@fik.unp.ac.id).

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0117>

**Kata Kunci** : Konsentrasi, Koordinasi Mata Tangan, *Medium Shoot*, Bola Basket.

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi konsentrasi dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *medium shoot* atlet ektrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ektrakurikuler bola basket MAN 2 Kota Padang yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi sebanyak 25 atlet dijadikan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *Test Concentration Grid Exercise* untuk mengukur konsentrasi, tes *Overhead and Under Arm Throw* untuk mengukur koordinasi mata tangan, dan tes tembakan 5 titik untuk mengukur kemampuan *medium shoot*. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dan korelasi ganda pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Konsentrasi memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *medium shoot* sebesar 22%. (2) Koordinasi mata tangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *medium shoot* sebesar 38%. (3) Secara simultan, konsentrasi dan koordinasi mata tangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *medium shoot* sebesar 42%. Hal ini memperkuat untuk meningkatkan kemampuan *medium shoot* dengan melatih konsentrasi dan koordinasi mata tangan.

**Keywords** : *Concentration, Hand-Eye Coordination, Medium Shoot, Basketball*

**Abstract** : *This study aims to determine the contribution of concentration and hand-eye coordination to the medium shooting ability of basketball extracurricular athletes at MAN 2 Padang City. This research is a correlational study. The population in this study consisted of all members of the basketball extracurricular at MAN 2 Padang City, totaling 25 students. The sampling technique used was total sampling, so all 25 athletes were included as the research sample. The instruments used to collect data were the Concentration Grid Exercise test to measure concentration, the Overhead and Underarm Throw test to measure hand-eye coordination, and the five-point shooting test to measure medium shooting ability. The data were analyzed using product moment correlation and multiple correlation techniques at a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results of data analysis show that: (1) concentration contributes significantly to medium shooting ability by 22%; (2) hand-eye coordination contributes significantly to medium shooting ability by 38%; and (3) simultaneously, concentration and hand-eye coordination contribute significantly to medium shooting ability by 42%. This helps strengthen the improvement of medium shooting skills by training concentration and hand-eye coordination.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan sarana dalam membentuk manusia yang cerdas, sehat, dan berkarakter. Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, pengembang media pembelajaran sangat penting dalam meningkatkan pengalaman belajar dan penguasaan keterampilan Handayani (2023).

Dalam pelaksanaannya, Pendidikan tidak hanya menekankan pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup afektif dan psikomotor. Olahraga merupakan suatu aktivitas yang secara luas dilakukan oleh masyarakat dan kini telah mengalami pergeseran pandangan. Tidak lagi dianggap sebagai kegiatan yang kurang penting, olahraga telah menjadi salah satu aspek integral dalam kehidupan sosial masyarakat (Asnaldi, 2019).

Salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan nasional adalah pendidikan jasmani dan olahraga, yang memiliki peran utama dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Pada Pasal 4 Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022, dinyatakan bahwa keolahragaan diselenggarakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, serta membentuk karakter dan kepribadian bangsa yang bermartabat.

Salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam mencapai tujuan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani bukan hanya aktivitas fisik, tetapi juga sarana pendidikan kesehatan dan pembentukan perilaku hidup sehat siswa (Handayani, S. G., dkk 2025).

Seiring dengan perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga mereka tetap bertenaga dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan memiliki kemampuan untuk meraih prestasi (Frizki Amra, 2017)

Dalam konteks pendidikan formal, pembinaan olahraga di sekolah dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler. ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran yang berfungsi untuk mengembangkan potensi, bakat, dan minat siswa dalam bidang tertentu, termasuk olahraga. Menurut Juliandri A (2025) Ekstrakurikuler biasanya dilakukan dan diadakan setiap sekolah guna mewedahi dan mengasah bakat atau hobi dari siswa itu sendiri.

Salah satu sekolah yang aktif melakukan kegiatan ekstrakurikuler adalah MAN 2 Kota Padang dimana sekolah juga mensupport kegiatan diluar jam pelajaran dari berbagai bidang seperti agama, sains, seni, dan juga olahraga. satu cabang olahraga yang sering dijadikan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah bolabasket.

Olahraga ini menuntut perpaduan antara kekuatan fisik, kecepatan berpikir, ketepatan, serta kemampuan kerja sama tim. Menurut (Neldi et al., 2024) teknik dasar meliputi passing, catching, dribbling, shooting, start, stop, body control, pivoting, dan guarding.

Shooting merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam ring guna memperoleh poin. Teknik ini menuntut penguasaan gerak yang baik, karena melibatkan koordinasi antara mata

dan tangan, serta kontrol kekuatan dan arah bola. Selain itu, shooting juga membutuhkan konsentrasi dan keseimbangan tubuh agar hasil tembakan menjadi akurat dan efektif Marta, I.A (2020)

Keberhasilan shooting dalam permainan bola basket tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik gerak semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor biomekanik dan psikologis.

Shooting adalah kemampuan dasar dalam bola basket yang membutuhkan koordinasi mata dan tangan untuk mengarahkan bola secara tepat ke sasaran, sehingga akurasi menjadi faktor utama dalam keberhasilan tembakan Neldi, H (2019)

Dari aspek biomekanik, keseimbangan tubuh, kekuatan otot tungkai, serta koordinasi gerak menjadi unsur penting dalam menghasilkan tembakan yang akurat.

Sementara itu, dari aspek psikologis, konsentrasi memegang peranan penting dalam membantu pemain memfokuskan perhatian pada target tembakan serta mengontrol gerakan saat melakukan shooting.

Konsentrasi yang baik memungkinkan pemain untuk menjaga kestabilan gerak dan ketepatan arah bola, khususnya pada tembakan jarak menengah (medium shoot) yang menuntut akurasi tinggi. Selain konsentrasi, koordinasi mata-tangan juga merupakan faktor fundamental dalam keterampilan shooting.

Koordinasi mata-tangan berfungsi untuk menyelaraskan persepsi visual terhadap sasaran dengan gerakan lengan dan tangan saat melepaskan bola. Semakin baik koordinasi mata-tangan seorang pemain, maka semakin besar peluang untuk menghasilkan medium shoot yang tepat sasaran.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan medium shoot dalam permainan bola basket tidak hanya dipengaruhi oleh aspek teknik semata, tetapi juga oleh faktor psikologis dan biomotor yang mendukungnya.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk melihat seberapa besar hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini mengungkap besarnya kontribusi konsentrasi (X1) dan koordinasi mata tangan (X2) terhadap kemampuan medium shoot (Y) pada atlet ektrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Padang.

Penelitian dilakukan dilapangan bolabasket MAN 2 Padang pada hari jumat 6 Februari 2026. Menggunakan populasi seluruh anggota ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Padang yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi sebanyak 25 atlet dengan dijadikan sampel penelitian.

Data yang digunakan data primer yang diperoleh secara langsung oleh peneliti melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap masing masing variabel. Tes yang digunakan ialah:

1. *Test Concentration Grid Exercise* untuk mengukur konsentrasi. Prosedur pelaksanaan tes adalah dengan menggunakan kotak kotak berisi angka secara acak. Atlet bertugas untuk mengurutkan angkat tersebut dari terkecil hingga terbesar dalam waktu 60 detik.



**Gambar 1. Pelaksanaan tes konsentrasi**  
Sumber : Dokumnetasi Penelitian

2. Tes *Overhead and Under Arm Throw* untuk mengukur koordinasi mata tangan. Dengan pelaksanaan tes bola dilempar menggunkan kedua tangan diatas kepala dan menangkap bola sejajar dengan dada selama 60 detik



**Gambar 2. Pelaksanaan koordinasi mata tangan**

Sumber : Dokumnetasi Penelitian

3. Tes tembakan 5 titik untuk mengukur kemampuan *medium shoot*. Shooting dilakukan didalam daerah medium shoot dengan 5 titik dan 2 kali pengulangan. Setiap point yang masuk dihitung 2 poin.



**Gambar 3. Pelaksanaan tes medium shoot**  
Sumber : Dokumnetasi Penelitian

## HASIL

Deskripsi data dalam penelitian ini meliputi tiga variabel, yaitu konsentrasi (X1), koordinasi mata-tangan (X2), dan *medium shoot* (Y). Pengujian untuk hipotesis satu dan dua di analisis menggunakan korelasi Sederhana dan korelasi ganda serta signifikansi uji-t. Selanjutnya, untuk pengujian hipotesis ketiga menggunakan korelasi dan regresi ganda, serta signifikansi uji-F.

Berdasarkan hasil tes pada 25 sampel atlet ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Padang, diperoleh gambaran distribusi frekuensi untuk masing-masing variabel sebagai berikut:

### 1. Konsentrasi (X1)

Hasil pengukuran tes konsentrasi menunjukkan skor tertinggi 17 dan terendah 4. Berdasarkan analisis distribusi frekuensi, sebagian besar sampel berada pada kategori kurang. Rincian klasifikasi dapat dilihat pada tabel

**Tabel 1. Distribusi Konsentrasi**

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥21	0	0%	Sangat Baik
16-20	1	4%	Baik
11-15	3	12%	Cukup
6-10	19	76%	Kurang
≤5	2	8%	Sangat Kurang
Jumlah	25	100,00%	

Sumber : Hasil Data Penelitian

Berdasarkan data diatas sebagian besar atlet memiliki tingkat konsentrasi kurang terdapat 19 atlet dalam kategori kurang. Hal ini menjadi salah satu penyebab dimana kemampuan medium shoot atlet masi perlu diperhatikan terutama dalam faktor biologis.

Dalam meraih prestasi tidak hanya kondisi fisik yang diperlukan, diiringi dengan Latihan dan tingkat Konsentrasi yang tinggi. Menurut Satriawan et al., (2023). Dalam permainan bolabasket para atlet dituntut untuk cepat mengambil keputusan karena salah mengambil Tindakan dapat menyebabkan *turnover* dan dapat membahayakan serangan team.

Sedangkan menurut Syahrastani et al (2023) Konsentrasi sangat diperlukan dalam cabang olahraga yang menuntut ketepatan dan akurasi, karena tanpa konsentrasi yang baik atlet tidak mampu mengontrol gerakan secara maksimal.

## 2. Koordinasi mata Tangan (X2)

Pengukuran koordinasi mata tangan dilakukan dengan tes *overhead and under arms throw* terhadap 25 orang sampel. Didapat skor tertinggi 79, skor terendah 4, rata rata (*mean*) 39,44, simpangan baku (standar deviasi) 23,75. Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Koordinasi Mata Tangan**

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥88	0	0%	Sangat Baik
71-87	5	20%	Baik
53-70	3	12%	Cukup
36-52	6	24%	Kurang
≤35	11	44%	Sangat Kurang
Jumlah	25	100,00%	

Sumber : Hasil Data Penelitian

Berdasarkan data diatas sebagian besar atlet memiliki tingkat koordinasi mata tangan sangat kurang terdapat 11 atlet dalam kategori sangat kurang. Hal ini menjadi salah satu penyebab dimana kemampuan medium shoot atlet masi perlu diperhatikan.

Menurut Asnaldi (2020) Dalam olahraga, performa tidak hanya ditentukan oleh satu komponen fisik saja, melainkan merupakan hasil dari kombinasi berbagai komponen seperti kekuatan, kelentukan, daya ledak, dan koordinasi

Sedangkan menurut Marta dan Hendri (2022) Koordinasi antara mata dan tangan sangat baik diperlukan bagi seorang atlet, agar pada saat bermain dapat memberikan respon yang tepat sasaran dan cepat dalam mengambil keputusan. Memantul-mantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya.

Koordinasi mata tangan ini berperan penting agar atlet mampu merespons situasi permainan dengan cepat, tepat, dan efektif dalam melakukan berbagai gerakan seperti melempar, menangkap, atau menendang bola.karna dengan koordinasi mata tangan yang baik dapat membantu atlet untuk melakukan tembakan yang lebih baik.

## 3. Medium Shoot (Y)

Pengukuran koordinasi mata tangan dilakukan dengan tes *medium shoot* terhadap 25 orang sampel. Didapat skor tertinggi 14, skor terendah 2, rata rata (*mean*) 6,96,

simpangan baku (standar deviasi) 3,12. Dari hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Medium Shoot**

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥11	1	4%	Sangat Baik
8-10	13	52%	Baik
5-7	3	12%	Cukup
2-4	8	32%	Kurang
≤1	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah	25	100,00%	

Sumber : Hasil Data Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 25 sampel yang diteliti 1 orang (4%) memiliki hasil *Medium Shoot* dengan interval ≥11, 13 orang (52%) memiliki hasil *Medium Shoot* dengan interval 8-10, 3 orang (12%) memiliki hasil *Medium Shoot* dengan interval 5-7, 8 orang (32%) memiliki hasil *Medium Shoot* dengan interval 2-4.

Keberhasilan shooting dalam bola basket dipengaruhi oleh faktor teknik, kondisi fisik, dan mental, sehingga latihan harus mencakup ketiga aspek tersebut secara terpadu Amra,F (2019)

#### 4. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *liliefors*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program excel dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Hasil selengkapnya ada pada lampiran.

**Tabel 4. Uji Normalitas**

No	Variabel	Lo	Lt	Distribusi
1.	Konsentrasi	0,1604	0,17300	Normal
2.	Koordinasi mata tangan	0,1065	0,17300	Normal
3.	Medium shoot	0,1493	0,17300	Normal

Sumber : Hasil Data Penelitian

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *liliefors*, suatu data dikatakan normal jika  $L_{hitung}$  lebih kecil dibandingkan dengan  $L_{tabel}$  yang dapat

dilihat pada daftar nilai kritis L untuk uji *liliefors*. Tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian normalitas data konsentrasi ( $X_1$ ), skor  $L_o = 0,1604$ , sedangkan  $L_{tabel}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha=0,05$  diperoleh 0,17300 yang lebih besar  $L_o$  sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kemampuan konsentrasi berdistribusi normal.

#### 5. Pengujian Hipotesis

##### a. Uji Hipotesis Satu

**Tabel 5. Uji Hipotesis Satu**

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	K
$X_1 Y$	0,40	0,396	2,55	1714	Signifikan

Sumber : Hasil Data Penelitian

Pengujian hipotesis pertama di analisis menggunakan korelasi serta melanjutkan dengan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya. Adapun hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini adalah hasil analisis korelasi sederhana konsentrasi terhadap kemampuan medium shoot diperoleh nilai  $r_{hitung}=0,47 > r_{tabel}= 0,396$  dan lanjut signifikansi nilai  $t_{hitung}=2,55 > t_{tabel}=1,714$ .

##### b. Uji Hipotesis Dua

**Tabel 6. Uji Hipotesis Dua**

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	K
$X_2 Y$	0,62	0,396	3,80	1714	Signifikan

Sumber : Hasil Data Penelitian

Pengujian hipotesis kedua di analisis menggunakan korelasi, serta dilanjutkan dengan uji-t untuk menguji signifikansi hubungannya Adapun hipotesis kedua yang diajukan dalam ini adalah korelasi sederhana koordinasi mata tangan terhadap kemampuan medium shoot diperoleh nilai  $r_{hitung}= 0,62 > r_{tabel}= 0,396$  dan uji signifikansi  $t_{hitung}= 3,80 > t_{tabel}= 1,714$ .

##### c. Uji Hipotesis Tiga

**Tabel 5. Uji Hipotesis Tiga**

Variabel	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	K
$X_1X_2Y$	0,40	0,396	2,55	1714	Signifikan

Sumber : Hasil Data Penelitian

Pengujian hipotesis ketiga di analisis menggunakan korelasi ganda, serta dilanjutkan dengan uji-f untuk menguji signifikansi hubungannya. Adapun hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini adalah diperoleh  $r_{hitung}=0,40 > r_{tabel}= 0,396$  dan nilai  $f_{hitung}= 7,96 > f_{tabel}= 3,44$ .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa kontribusi konsentrasi terhadap kemampuan medium shoot atlet ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Padang adalah Sebesar 22%, Sedangkan Sisanya 78% dipengaruhi Oleh variabel lain yang tidak dijelaskan Dalam Penelitian ini.

Hasil ini menunjukkan bahwa konsentrasi sebagai faktor psikologis memiliki peranan dalam mendukung keberhasilan tembakan jarak menengah, meskipun bukan sebagai faktor dominan. Dalam kondisi tersebut, kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada target (ring), menjaga kestabilan fokus, serta mengontrol respons emosional menjadi sangat penting.

Hal ini menegaskan bahwa konsentrasi merupakan faktor psikologis yang berperan dalam menunjang keberhasilan keterampilan teknik, meskipun bukan faktor dominan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Asnaldi (2019) kemampuan konsentrasi dan kontrol perhatian berpengaruh terhadap kualitas performa teknik olahraga, terutama dalam menjaga kestabilan gerak dan ketepatan hasil keterampilan.

Selain itu Rahmadani (2020), juga menyatakan bahwa konsentrasi merupakan komponen mental yang berfungsi sebagai pengarah utama dalam pelaksanaan gerak terampil, sehingga tanpa konsentrasi yang baik, teknik yang dimiliki atlet tidak dapat dieksekusi secara optimal.

Menurut Weinberg dan Gould (2023) menjelaskan bahwa fokus perhatian yang efektif memungkinkan atlet mempertahankan kontrol gerak dan meningkatkan akurasi keterampilan motorik. Konsentrasi yang baik membantu atlet menjaga konsistensi mekanika tembakan, mulai dari posisi kaki, keseimbangan tubuh, sudut siku, hingga gerakan lanjutan (*follow-through*).

Penelitian oleh Furley dan Wood (2022) juga menyatakan bahwa gangguan perhatian (*distraction*) dapat menurunkan performa tembakan dalam permainan bola basket apabila atlet tidak memiliki kontrol fokus yang baik. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa konsentrasi berkontribusi terhadap keberhasilan teknik *shooting*, walaupun masih terdapat faktor lain yang lebih dominan.

Secara praktis di lapangan, atlet yang mampu mengabaikan distraksi cenderung memiliki peluang keberhasilan tembakan yang lebih tinggi dibandingkan atlet yang mudah kehilangan fokus.

Hal ini juga diperkuat oleh Putra (2021) yang menjelaskan bahwa stabilitas perhatian menjadi salah satu indikator penting dalam keberhasilan keterampilan permainan bola basket, khususnya pada situasi tekanan pertandingan.

Secara praktis di lapangan, atlet yang mampu mengabaikan distraksi cenderung memiliki peluang keberhasilan tembakan yang lebih tinggi dibandingkan atlet yang mudah kehilangan fokus.

Selanjutnya hasil analisis data koordidnasi mata tangan bahwa kontribusi koordinasi mata tangan terhadap kemampuan medium shoot atlet ektrakulikuler bolabasket MAN 2 Kota Padang adalah Sebesar 38%.

Dalam pelaksanaan *medium shoot*, keberhasilan tembakan sangat ditentukan oleh kemampuan atlet dalam menyelaraskan informasi visual dengan respons gerakan tangan secara tepat dan efisien. Mata berfungsi untuk mengestimasi jarak, posisi ring, serta sudut tembakan, sedangkan tangan bertanggung jawab dalam mengatur kekuatan dorongan, sudut pelepasan bola, dan arah lintasan tembakan.

Menurut Neldi (2024) kemampuan koordinasi dan kontrol gerak memiliki hubungan yang signifikan terhadap keberhasilan hasil belajar keterampilan olahraga, karena koordinasi menjadi dasar dalam menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. dalam konteks *medium shoot*, koordinasi mata-tangan sangat menentukan ketepatan arah dan kekuatan tembakan

Schmidt, Lee, dan Winstein (2022) menjelaskan bahwa koordinasi merupakan integrasi antara sistem sensorik dan motorik yang memungkinkan gerakan dilakukan secara presisi dan terkontrol. Dalam situasi pertandingan nyata, tembakan sering dilakukan setelah dribble, menerima umpan cepat, atau dalam kondisi tubuh tidak sepenuhnya seimbang.

Oleh karena itu, pemain dengan koordinasi mata-tangan yang baik mampu melakukan penyesuaian gerak secara cepat dan akurat meskipun berada dalam kondisi dinamis. Secara biomekanika, kesalahan kecil dalam sudut pelepasan atau kekuatan dorongan dapat menyebabkan deviasi lintasan bola sehingga tembakan tidak tepat sasaran.

Dan pada hasil penelitian yang dilakukan bahwa kontribusi konsentrasi dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan medium shoot atlet ektrakulikuler bolabasket MAN 2 Kota Padang adalah 42%. Hasil ini menunjukkan bahwa peforma medium shoot merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis dan faktor motorik.

Hal ini diperkuat dengan pendapat Amra,F (2024) pencapaian keterampilan olahraga dipengaruhi oleh kombinasi kondisi mental dan kemampuan fisik, sehingga keduanya harus dilatih secara bersamaan dalam proses pembinaan atlet

Menurut Magill dan Anderson (2021) menyatakan bahwa keterampilan olahraga terbentuk melalui kombinasi proses kognitif, seperti perhatian dan pengambilan keputusan, dengan kontrol gerak yang presisi. Dalam konteks permainan bola basket, atlet tidak hanya dituntut memiliki teknik yang baik, tetapi juga kesiapan mental untuk mengeksekusi teknik tersebut dalam tekanan situasi pertandingan.

Integrasi antara konsentrasi yang stabil dan koordinasi mata-tangan yang baik memungkinkan terciptanya pola gerakan yang konsisten dan akurat, sehingga peluang keberhasilan tembakan meningkat. Namun demikian, kontribusi sebesar 42% juga menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang turut memengaruhi kemampuan *medium shoot*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan dan saran . Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan kemampuan *medium shoot* atlet ektrakulikuler bolabasket MAN 2 Kota Padang, sebesar 22% .

Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *medium shoot* atlet ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Padang, sebesar 38%. Selanjutnya, hasil analisis data menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut, yaitu konsentrasi dan koordinasi mata tangan memberikan kontribusi yang nyata secara simultan atau bersama-sama terhadap kemampuan *medium shoot* atlet ekstrakurikuler bolabasket MAN 2 Kota Padang sebesar 42%.

Temuan ini berimplikasi pada penerapan dan memperhatikan aspek konsentrasi dan koordinasi mata tangan dalam menjalankan program latihan, menunjang keberhasilan dalam usaha meningkatkan kemampuan *medium shoot*, serta diharapkan pelatih memberikan latihan khusus yang mengembangkan konsentrasi dan koordinasi mata tangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet BolaBasket SMA Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal Menssana*, 2(2), 36-48
- Asnaldi, A. (2019). Pengaruh kemampuan motorik dan konsentrasi terhadap hasil belajar keterampilan olahraga. *Jurnal MensSana*, 4(2), 120-129.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17.
- Amra, F. (2019). Pembinaan teknik dalam olahraga permainan. *Jurnal JPDO*.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan kelentukan dan daya ledak otot lengan terhadap ketepatan smash bolavoli. *Physical Activity Journal*.
- Anisah, W., & Syahrastani, S. (2023). Hubungan koordinasi mata tangan dengan kemampuan shooting atlet petanque UNP. *Jurnal JPDO*. <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1244/346>
- Amra, F. (2024). Pengaruh pembelajaran olahraga terhadap pengembangan keterampilan motorik dan mental siswa. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 25-33.
- Furley, P., & Wood, G. (2022). Attentional focus and motor performance in sport: A review of theory and research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 110-130
- Handayani, S.G., Myori, D. E., Yulifri, Komaini, A., & Mario, D. T. (2023). Android Based gymnastic learning media to improve handstand skills in junior high school students. *Journal of Human Sport and Exercise*, 18(3) 690-700.
- Handayani, S. G., Khairuddin, K., Masrun, M., & Jaslindo, J. (2025). The influence of health education through physical education on the healthy living behavior of elementary school students. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 44(1), 238-247.
- Juliandri, A., & Neldi, H. (2025). Tinjau Kondisi Fisik Tim Bolabasket Putra Smp It Adzkie Padang. *Jurnal JPDO*, 8(7), 32213230. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.22>
- Marta, I. A. (2020). Teknik dasar permainan bola basket. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. <http://jpdo.ppi.unp.ac.id>
- Marta, Ibnu Andli., & Hendri, N. (2022). Hand eye coordination and explosive power of limb

- muscles for underring ability in playing basketball. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 6(3), 114. <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v6i1.8711>.
- Neldi, H. (2019). Koordinasi dalam keterampilan olahraga permainan. *Jurnal JPDO*. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id>
- Neldi, H., Asnaldi, A., & Marta, I. A. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Under Ring Shoot Atlet Basket Putra Halilintar Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 7(12), 27100-27108.
- Neldi, H. (2024). Hubungan konsentrasi dan motivasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 30–38.
- Putra, A. (2021). *Dasar-Dasar Permainan Bola Basket*. Padang: UNP Press.
- Rahmadani. (2020). *Psikologi Prestasi Atlet*. Padang: UNP Press.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., & Winstein, C. (2022). *Motor Control and Learning*. Human Kinetics.
- Satriawan, R., Amar, K., Irawan, E., Fitriani, A., & bagus Endrawan, I. (2023). Survei Motivasi Masyarakat Kota Bima Mengikuti Kegiatan Olahraga Rekreasi Di Era New Normal. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 39–47
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Human Kinetics