

**MENINGKATKAN AKURASI FREE THROW SHOOTING
BOLA BASKET MELALUI LATIHAN BERBASIS KONSENTRASI :
STUDI KUASI-EKSPERIMEN**

Dega Wasnawang¹, Dwi Cahyo Kartiko², Abdul Rachman Syam Tuasikal³

¹²³PENOR FIKK Universitas Negeri Surabaya

¹degawasnawang@gmail.com, ²dwicahyo@unesa.ac.id,

³rachmantuasikal@unesa.ac.id

ABSTRACT

Free throw is one of the fundamental skills that plays a crucial role in determining success in basketball games. However, basketball instruction in schools still tends to emphasize technical training, while psychological aspects, particularly concentration, receive limited attention. This study aimed to examine the effect of concentration-based training using the Grid Concentration Test (GCT) on students' free throw accuracy. A quantitative approach with a quasi-experimental design employing a pretest-posttest control group was used. The study involved 66 eighth-grade students from an Islamic junior high school, who were assigned to an experimental group and a control group through cluster random sampling. Data were collected using a standardized free throw shooting accuracy test. Statistical analyses included descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, Levene's homogeneity test, and the Mann–Whitney U test because the data were not normally distributed. The findings revealed that both groups had comparable initial abilities before the intervention. Following the training program, students who participated in concentration-based training demonstrated better free throw shooting accuracy than those who received conventional practice. These findings indicate that concentration training helps students maintain focus, improve movement coordination, and perform more accurate and consistent free throws. Furthermore, this study demonstrates that the Grid Concentration Test (GCT) can be utilized not only as an instrument for assessing concentration but also as a practical training medium to support sports skill development. Therefore, GCT can serve as an alternative instructional strategy that integrates psychological and technical aspects to enhance free throw shooting performance in basketball learning.

Keywords: *Grid Concentration Test (GCT), concentration, free throw shooting*

ABSTRAK

Kemampuan *free throw shooting* merupakan salah satu keterampilan dasar yang menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket. Namun, pembelajaran bola basket di sekolah masih lebih menitikberatkan pada latihan teknik, sementara pengembangan aspek psikologis, khususnya konsentrasi, belum memperoleh perhatian yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan berbasis konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Test (GCT)*

terhadap akurasi *free throw shooting* peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* tipe *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian terdiri atas 66 peserta didik kelas VIII MTs yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes akurasi *free throw shooting*, sedangkan analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro–Wilk*, uji homogenitas *Levene*, dan uji *Mann–Whitney* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan awal kedua kelompok relatif setara sebelum perlakuan diberikan. Setelah pelaksanaan program latihan, kelompok yang memperoleh latihan berbasis konsentrasi menunjukkan peningkatan akurasi *free throw shooting* yang lebih baik dibandingkan kelompok yang mengikuti latihan konvensional. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan berbasis konsentrasi membantu peserta didik mempertahankan fokus, mengontrol koordinasi gerak, serta menghasilkan tembakan yang lebih konsisten dan akurat. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa *Grid Concentration Test (GCT)* tidak hanya dimanfaatkan sebagai instrumen pengukuran konsentrasi, tetapi juga sebagai media latihan yang mendukung pembelajaran keterampilan olahraga. Oleh karena itu, GCT dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran untuk mengintegrasikan aspek teknik dan psikologis dalam meningkatkan kemampuan *free throw shooting* peserta didik

Kata Kunci: *Grid Concentration Test (GCT)*, konsentrasi, *free throw shooting*

A. Pendahuluan

Olahraga bola basket sangat populer dan banyak digemari, terutama di kalangan pelajar. Di lingkungan pendidikan, bola basket menjadi bagian penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) karena dapat melatih kemampuan fisik, keterampilan motorik, kerja sama tim, serta sportivitas peserta didik (Mubarok et al., 2024). Saat ini, pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan jasmani, tetapi juga

bertujuan untuk mengembangkan kemampuan kognitif dan psikologis peserta didik, seperti perhatian, motivasi, pengendalian diri, dan konsentrasi (Rahmawati et al., 2024). Oleh karena itu, pembelajaran olahraga di sekolah sebaiknya dilakukan secara menyeluruh agar peserta didik tidak hanya menguasai teknik permainan, tetapi juga memiliki kesiapan mental yang baik saat berolahraga.

Free Throw Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang memiliki peran sangat penting karena menjadi

penentu utama dalam memperoleh poin dan memenangkan pertandingan (Jiang, 2017). Kemampuan *free throw shooting* yang baik membutuhkan koordinasi gerak yang tepat, keseimbangan tubuh, kekuatan otot, serta fokus perhatian yang tinggi. Ketika melakukan *free throw shooting*, pemain harus mampu mengatur posisi tubuh, arah pandangan, sudut tembakan, serta kekuatan dorongan bola secara bersamaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan *free throw shooting* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknik dan kondisi fisik, tetapi juga oleh kondisi psikologis, terutama kemampuan konsentrasi (Sarifudin et al., 2023). Konsentrasi membantu pemain memusatkan perhatian pada target sehingga gerakan yang dilakukan menjadi lebih stabil, terarah, dan akurat.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan *free throw shooting* peserta didik masih tergolong rendah. Banyak peserta didik mengalami kesulitan menjaga akurasi dan konsistensi tembakan saat mengikuti pembelajaran bola basket. Kesalahan yang sering terjadi meliputi arah tembakan yang tidak tepat, posisi tubuh yang kurang

seimbang, serta koordinasi gerak yang belum optimal (Widya Pranoto et al., 2025). Selain itu, peserta didik juga mudah kehilangan fokus akibat gangguan dari lingkungan sekitar maupun kurangnya kemampuan untuk memusatkan perhatian saat melakukan *free throw shooting*. Pembelajaran PJOK di sekolah pada umumnya masih lebih menekankan pada latihan teknik dasar dan pengulangan gerakan, sedangkan aspek psikologis seperti konsentrasi belum diterapkan secara optimal dalam proses latihan (Putri Nauli Sabilla & Noviardila, 2025). Akibatnya, peserta didik kurang mampu mengendalikan gerakan dengan baik sehingga tingkat keberhasilan *free throw shooting* masih rendah (Darminto et al., 2023)

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsentrasi memiliki hubungan yang erat dengan ketepatan *free throw shooting* dalam permainan bola basket (Sirnik et al., 2022). Fokus yang baik membantu peserta didik mengontrol gerakan tubuh, menentukan arah tembakan, serta meningkatkan peluang bola masuk ke ring (Cahya et al., 2021). Peserta didik yang mampu berkonsentrasi dengan baik

cenderung memiliki kestabilan gerakan yang lebih baik dibandingkan dengan peserta didik yang mudah kehilangan fokus (Jafar et al., 2023). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih menggunakan pendekatan korelasional atau lebih banyak membahas pengaruh kondisi fisik dan teknik latihan terhadap kemampuan *free throw shooting* (Kidwai & Prajapati, 2025). Penelitian yang secara langsung menguji efektivitas latihan berbasis konsentrasi sebagai bentuk intervensi dalam pembelajaran *free throw shooting* bola basket di sekolah masih relatif terbatas (Pal & Bhati, 2024)

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa penelitian yang menggabungkan aspek psikologis dan keterampilan teknik dalam pembelajaran bola basket, khususnya pada peserta didik tingkat MTs, masih jarang ditemukan (Permana, 2024). Menggabungkan latihan konsentrasi dengan latihan teknik dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *free throw shooting* peserta didik (Isdarianti et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan pembaharuan dengan menerapkan

latihan berbasis konsentrasi untuk meningkatkan akurasi *free throw shooting* bola basket dalam pembelajaran PJOK (Simamora, 2023). Penelitian ini juga menawarkan pendekatan baru dengan memanfaatkan *Grid Concentration Test (GCT)* yang selama ini lebih banyak digunakan sebagai instrumen untuk mengukur tingkat konsentrasi, kemudian mengadaptasinya menjadi bagian dari program latihan yang mendukung pembelajaran keterampilan olahraga. Dalam penelitian ini, *GCT* tidak hanya berfungsi sebagai alat evaluasi, tetapi dimanfaatkan sebagai media latihan untuk membentuk kemampuan memusatkan perhatian sebelum peserta didik melakukan *free throw shooting*. Pendekatan tersebut memberikan perspektif baru bahwa instrumen psikologis dapat dikembangkan menjadi strategi pembelajaran yang mampu mendukung peningkatan keterampilan teknik dalam olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan berbasis konsentrasi terhadap akurasi *free throw shooting* bola basket pada peserta didik MTs. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan

kontribusi dalam pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih inovatif dengan memadukan aspek teknik dan psikologis, serta menjadi referensi bagi guru untuk meningkatkan efektivitas latihan bola basket di sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kuasi eksperimen (*quasi experimental research*). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk menguji pengaruh latihan berbasis konsentrasi terhadap akurasi dan tingkat keberhasilan *free throw shooting* bola basket peserta didik secara objektif melalui pengukuran angka dan analisis statistik. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Dalam desain ini, subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan berbasis konsentrasi, sedangkan kelompok kontrol diberikan latihan *free throw shooting* secara konvensional dalam pembelajaran PJOK. Kedua kelompok diberikan

pretest sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan untuk mengetahui peningkatan akurasi *free throw shooting* bola basket peserta didik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII MTs berjumlah 346 peserta didik yang mengikuti mata pelajaran PJOK pada tahun ajaran yang sedang berlangsung. Pemilihan peserta didik kelas VIII didasarkan pada pertimbangan bahwa peserta didik pada tingkat tersebut telah memperoleh materi dasar permainan bola basket sehingga memungkinkan untuk diberikan perlakuan latihan *free throw shooting* secara lebih terstruktur. Sampel penelitian diambil sebanyak dua kelas dengan jumlah 66 peserta didik yang memiliki karakteristik relatif sama, baik dari segi jumlah peserta didik maupun kemampuan awal. Satu kelas dengan jumlah 33 peserta didik digunakan sebagai kelompok eksperimen dan satu kelas lainnya dengan jumlah yang sama sebagai kelompok kontrol.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Teknik ini digunakan karena subjek penelitian berada dalam kelompok kelas yang

sudah terbentuk sehingga pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kelas, bukan individu. Dari beberapa kelas yang tersedia, peneliti memilih dua kelas secara acak untuk dijadikan sampel penelitian, kemudian menentukan kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan akurasi *free throw shooting* bola basket dalam penelitian ini diadopsi sesuai dengan instrumen standar yang baku menurut Vermansyah (2016). Instrumen tes penampilan motorik ini dipilih karena telah teruji memiliki tingkat kesahihan dan keandalan yang sangat tinggi, dengan koefisien validitas sebesar $r = 0,810$ dan koefisien reliabilitas sebesar $r = 0,910$ menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson. Dalam pelaksanaannya, setiap sampel diberikan kesempatan melakukan tembakan bebas sebanyak 10 kali dari belakang garis *free throw* secara konvensional, dimana setiap bola yang masuk ke dalam ring diberi skor 1 dan bola yang gagal diberi skor 0, sehingga akumulasi total skor yang dapat dicapai berkisar antara 0 hingga 10.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis statistik

deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata, standar deviasi, nilai maksimum, dan minimum hasil *pretest* serta *posttest*. Dikarenakan menggunakan dua kelompok yaitu kontrol dan eksperimen, maka sebelum pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas untuk mengetahui distribusi dan varian data. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok serta *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan peningkatan kemampuan *free throw shooting* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi statistik untuk memperoleh hasil penelitian yang objektif dan akurat

C. Hasil Penelitian

Analisis data awal adalah statistik deskriptif yang menunjukkan nilai rata-rata, standar deviasi, nilai maksimum dan minimum untuk

masing-masing nilai *pretest* dan *posttest*. Jumlah sampel pada masing-masing kelompok adalah 33 responden ($n < 50$), sehingga interpretasi normalitas lebih tepat menggunakan uji *Shapiro-Wilk* yang akan disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

Data	Kelompok	Mean	Sd	Min	Max
Pre	Kontrol	2.85	.870	1	5
Pre	Eksperimen	2.94	1.391	1	9
Pos	Kontrol	3.42	.708	2	5
Pos	Eksperimen	6.39	1.088	5	10

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki rata-rata yang relatif sama, sehingga menggambarkan kemampuan awal peserta didik yang sebanding sebelum perlakuan diberikan. Setelah perlakuan rata-rata nilai *posttest* kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Nilai maksimum kelompok eksperimen lebih tinggi menunjukkan bahwa lebih banyak peserta didik mampu mencapai hasil yang lebih baik setelah perlakuan.

Berikutnya adalah analisis *inferensial* yang bertujuan untuk mengetahui normalitas data, homogenitas, perbedaan antara kelompok, besarnya pengaruh perlakuan, dan efektifitas hasil.

Tabel 2. *Test Of Normality Shapiro-Wilk*

Data	Kelompok	Sig	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	Kontrol	.010	Tidak Normal
<i>Pretest</i>	Eksperimen	.096	Normal
<i>Posttest</i>	Kontrol	.008	Tidak Normal
<i>Posttest</i>	Eksperimen	.006	Tidak Normal

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi *pretest* kelompok kontrol sebesar 0,010, *pretest* kelompok eksperimen sebesar 0,096, *posttest* kelompok kontrol sebesar 0,008, dan *posttest* kelompok eksperimen sebesar 0,006. Karena hanya satu kelompok yang memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sedangkan tiga kelompok lainnya memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian secara keseluruhan **tidak berdistribusi normal**.

Tahapan selanjutnya adalah uji homogenitas data menggunakan

Levene's Test. Penggunaan *Levene's Test* pada uji homogenitas dikarenakan penelitian ini menggunakan kuasi-eksperimen.

Tabel 3. *Levene's Test for Equality Variances*

		<i>f</i>	<i>sig</i>
Pretest	<i>Equal variances assumed</i>	.733	.395

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,395 yang berarti lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($n > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data *pretest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat **homogen**.

Setelah dianalisis dan data penelitian dinyatakan tidak berdistribusi normal, serta data *pretest* dipastikan homogen, selanjutnya dilakukan uji statistik nonparametrik *Mann-Whitney U Test* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

Tabel 4. *Mann-Whitney U Test*

Variabel		<i>Posttest</i>	
Kelompok	Kontrol	Eksperimen	Total
N	33	33	66

Mean Rank	17,15	49,85
Mann-Whitney U	5,000	
Z	-7,065	
Sig. (2-tailed)	0,000	

Berdasarkan uji statistik *Mann-Whitney U Test*, nilai *Mean Rank* kelompok eksperimen (49,85) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (17,15) dan dari nilai *posttest* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya **perbedaan** hasil belajar yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Data Z (-7,065) dan N (66) yang didapatkan pada uji statistik *Mann-Whitney U Test* sekaligus dapat digunakan untuk menunjukkan besarnya pengaruh perlakuan yang pembuktiannya adalah menggunakan *effect size* dengan rumus :

$$r = \frac{Z}{\sqrt{N_{Total}}}$$

sehingga

$$r = \frac{-7,065}{\sqrt{66}} = \frac{-7,065}{\sqrt{8,124}} = 0,87$$

Berdasarkan hasil *r* hitung sebesar 0,87, mengadopsi interpretasi

Cohen's ($r \geq 0,50$) yang artinya GCT memberikan pengaruh yang besar terhadap peningkatan hasil belajar *free throw shooting*.

Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa latihan berbasis konsentrasi melalui *Grid Concentration Test (GCT)* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan akurasi *free throw shooting* (Pranoto et al., 2025). Temuan ini juga diperkuat oleh (Shooli et al., 2024) yang mengindikasikan bahwa keberhasilan *free throw* tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan teknik, tetapi juga oleh kemampuan mengendalikan perhatian selama melakukan gerakan. Pada keterampilan yang bersifat tertutup (*closed skill*) seperti *free throw shooting*, pemain dituntut mempertahankan fokus sejak tahap persiapan sampai melepaskan bola (Goldschmied et al., 2022). Hal ini juga didukung oleh (Fusco et al., 2023) yakni ketika perhatian dapat diarahkan pada sasaran yang relevan, koordinasi gerak menjadi lebih stabil sehingga pelaksanaan teknik menjadi lebih efektif. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan aspek

psikologis perlu dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembelajaran keterampilan olahraga, bukan hanya sebagai pelengkap latihan teknik (Kartikasari et al., 2023).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Gothami et al., (2023) yang menyatakan bahwa kemampuan berkonsentrasi berperan penting dalam meningkatkan performa keterampilan olahraga. Suárez et al., (2020) menjelaskan bahwa pembelajaran yang melibatkan aktivitas kognitif selama latihan mampu meningkatkan kualitas pengambilan keputusan dan penguasaan keterampilan gerak. Penelitian Febrian et al., (2025) juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis aktivitas yang menuntut fokus perhatian dapat meningkatkan keterampilan motorik sekaligus keterlibatan peserta didik. Temuan serupa dikemukakan oleh Wahyu et al., (2021) yang menyatakan bahwa konsentrasi membantu atlet maupun peserta didik menjaga konsistensi gerakan dan meningkatkan ketepatan tembakan. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa latihan konsentrasi dapat menjadi strategi pembelajaran yang

mendukung keterampilan teknik dalam permainan bola basket (Fahreji Harahap et al., 2025).

Di sisi lain, hasil penelitian ini juga memberikan sudut pandang yang berbeda dengan beberapa penelitian dari Andriyani et al., (2023) yang menyatakan bahwa peningkatan kemampuan *free throw shooting* lebih banyak dipengaruhi oleh latihan teknik, kekuatan otot, frekuensi latihan, maupun pengalaman bermain dibandingkan dengan faktor psikologis. Reliana & Herdyanto, (2020) menekankan pentingnya mekanika gerakan yang benar dalam menentukan keberhasilan *free throw*, sedangkan Anggariato et al., (2025) menyimpulkan bahwa program latihan teknik yang terstruktur mampu meningkatkan akurasi tembakan tanpa memberikan perlakuan khusus pada aspek konsentrasi. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa efektivitas latihan dapat dipengaruhi karakteristik peserta, tujuan pembelajaran, serta bentuk intervensi yang digunakan (Saftari & Sinta, 2022). Pada konteks pembelajaran di sekolah, menurut Wetik et al., (2024) bahwa peserta didik masih berada pada tahap mengembangkan keterampilan dasar sehingga

penguatan aspek psikologis dapat memberikan manfaat yang lebih nyata dibandingkan pada atlet yang telah memiliki pola gerak yang mapan. Dengan kata lain, latihan teknik dan latihan konsentrasi tidak seharusnya dipandang sebagai dua pendekatan yang saling menggantikan, melainkan sebagai komponen yang saling melengkapi dalam proses pembelajaran (Nusufi, 2016).

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran bola basket di sekolah perlu mengakomodasi perkembangan kemampuan teknik dan kemampuan psikologis secara bersamaan (Mawarti & Arsiwi, 2020). Guru PJOK dan pelatih dapat mengintegrasikan latihan konsentrasi ke dalam aktivitas pembelajaran tanpa mengurangi porsi latihan teknik, sehingga peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih utuh (Gothami et al., 2023b). Pendekatan tersebut menurut Makhroja et al., (2026) memberikan perspektif bahwa keberhasilan pembelajaran olahraga tidak hanya ditentukan oleh penguasaan gerakan, tetapi juga oleh kemampuan peserta didik mengelola perhatian, menjaga fokus, dan mempertahankan kualitas

pelaksanaan teknik. Dengan demikian, penggunaan *Grid Concentration Test (GCT)* sebagai proses latihan memberikan alternatif yang lebih komprehensif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran bola basket sekaligus memperluas penerapan pendekatan psikologis dalam pendidikan jasmani (Makhroja et al., 2026)..

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan berbasis konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Test (GCT)* berpengaruh positif terhadap peningkatan akurasi *free throw shooting* peserta didik pada pembelajaran bola basket. Penerapan GCT membantu peserta didik memusatkan perhatian sehingga pelaksanaan teknik *free throw shooting* menjadi lebih terarah, stabil, dan konsisten. Temuan ini menegaskan bahwa aspek psikologis dan aspek teknik merupakan dua komponen yang saling melengkapi dalam pembelajaran keterampilan gerak olahraga. Selain memberikan alternatif strategi pembelajaran bagi guru PJOK, penelitian ini memperluas pemanfaatan GCT dari instrumen pengukuran konsentrasi menjadi

media latihan yang dapat mendukung peningkatan keterampilan teknik dalam pembelajaran bola basket..

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

- Andriyani, M., Yarmani, & Rizky, O. B. (2023). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Hukuman (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket Putra Club Adhyaksa Kepahiang: The Effect of Arm Muscle Strength Training on Free Throws in the Men's Basketball Game Club Adhyaksa Kepahia.... Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 4(2), 228–238.
<https://doi.org/10.33369/GYMNASTICS.V4I2.29244>.
- Anggarianto, E., Jalil, R., Kahar, I., Dahlan, F., Jasmani, P., & Palopo, U. M. (2025). Pengaruh Latihan Akurasi Shooting Bervariasi Dalam Permainan Sepak Bola Ssb Rbs Soccer School. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(04), 677–685.
<https://doi.org/10.23969/JP.V10I04.34693>.
- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting bolabasket Concentration and balance: Factors influencing successful shooting in basketball. Sriwijaya Journal of Sport, 1, 47–54.

- <http://ejournal.fkip.unsri.ac.id/index.php/sjs>.
- Darminto, A. O., Adnan Maulana, A., & Mutmainna, A. (2023). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Melalui Media Karet Resistance Dalam Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepakbola Peserta didik Kelas VIII MTs Daarul Quran Pajalele. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 1(1), 24–30. <https://doi.org/10.56773/athena.v1i1.4>.
- Fahreji Harahap, M., Bahari Simanullang, S., Heber Purba, R., Gunawan Sagala, S., Setiawan, D., Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, S., Alumunium Raya No, J., & Mulia Hilir, T. (2025). Systematic Literature Review: Strategi Mental Training dalam Meningkatkan Konsentrasi dan Performa Atlet Bola Basket. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(4), 268–290. <https://doi.org/10.55081/JPHR.V5I4.4793>.
- Febrian, D., Sujarwo, & Ramadhan, M. G. (2025). Model Pembelajaran Berbasis Gerak Lokomotor untuk Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar pada Peserta didik Kelas 1-2 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 8(02), 73–78. <https://doi.org/10.21009/JPJA.V8I02.61891>.
- Fusco, A., Foster, C., Werner, I., & Federolf, P. (2023). Focus of Attention in Coach Instructions for Technique Training in Sports: A Scrutinized Review of Review Studies. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology* 2023, Vol. 8, Page 7, 8(1), 7. <https://doi.org/10.3390/JFMK8010007>.
- Goldschmied, N., Raphaeli, M., Moothart, S., & Furley, P. (2022). Free throw shooting performance under pressure: a social psychology critical review of research. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(5), 1397–1415. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1979073>.
- Gothami, N., Komariyah, L., Rahmat, A., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2023). Pembelajaran Konsentrasi Dalam Penjas Systematic Literatur Review. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 9(2), 145–152. <https://doi.org/10.24114/JPOR.V9I2.53961>.
- Isdarianti, N. L., Masri, M., Karimuddin, K., Santoso, N., & Wiyanto, A. (2024). Analisa Konsentrasi Terhadap Performa Shooting Atlet Petanque Binaan Koni Aceh. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 5(3), 181–187. <https://doi.org/10.53869/jpas.v5i3.280>.
- Jafar, M., Mansur, M., & Nusufi, M. (2023). The influence of sports on student's motoric coordination and concentration. *International Journal of Sports, Health and Physical Education*, 5(1), 119–127. <https://doi.org/10.33545/26647559.2023.v5.i1b.69>.

- Jiang, W. (2017). The influence of basketball shooting Angle afor shooting. <https://doi.org/10.1051/701022>.
- Kartikasari, D., Komariyah, L., Rahmat, A., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Kunci, K., & Jasmani, P. (2023). Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 294–306. <https://doi.org/10.46838/SPR.V4I3.433>.
- Kidwai, M. Z., & Prajapati, M. N. (2025). Pilot Statistical Analysis Of Exercise Attitudes And Mental Health: A Correlational Study. <https://doi.org/10.51767/ic250510>.
- Makhroja, E., Komarudin, K., Hidayah, N., & Novian, G. (2026). The Effect of Attention Training Techniques on The Attention and Performance of Taekwondo Athletes. *Jurnal Moderasi Olahraga*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.53863/MOR.V6I1.1975>.
- Mawarti, S., & Arsiwi, A. A. (2020). Analisis pengembangan materi pembelajaran bola basket berorientasi high order thinking skill di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 55–64. <https://doi.org/10.21831/JPJI.V16I1.30730>.
- Mubarok, A. J., Ardha, M. A., Nurhayati, F., & Juniarisca, D. L. (2024). Application Of Peer Teaching Learning Methods To Basketball Free Throw Shooting Learning Outcomes. *International Journal of Educational Development*, 1(2), 88–99. <https://doi.org/10.61132/ijed.v1i2.51>.
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61. <https://doi.org/10.24114/JIK.V15I2.6139>.
- Pal, A., & Bhati, C. P. S. (2024). Analysing Changes In Shooting Performance: Analysis Of Pre And Post Training Scores. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*, 5(4), 643–649. <https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i4.2024.2348>.
- Permana, I. (2024). The Influence Of Learning Strategies And Confidence On Basketball Dribble Learning Outcomes. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(4), 541–548. <https://doi.org/10.21009/gjik.154.11>.
- Pranoto, N. W., Sari, A. P., Syaffitri, M., & Fauziah, V. (2025). Konsentrasi Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan. *Jurnal Sporta Saintika*, 10(1), 127–135. <https://doi.org/10.24036/SPORTA.V10I1.422>.
- Putri Nauli Sabilla, A., & Noviardila, I. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Pembelajaran Pjok Di Kelas Vii Smp Negeri 1 Kampar. *Jurnal JOLMA Licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*. <https://doi.org/10.31851/v5i1.18204>.

- Rahmawati, K. A., Nurlia, R., Oktavia, R., Ihsani, V. N. A., & Hafiza, N. D. (2024). Peran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter dan Perkembangan Gerak Anak Sekolah Dasar. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2741–2749.
<https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1143>.
- Reliana, E., & Herdyanto, Y. (2020). Analisis Gerak Kinetik Free Throw Bola Basket (Studi Pada Mahapeserta didik Ukm Bola Basket Putera Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/35701>.
- Saftari, M., & Sinta, S. (2022). Analisis Faktor Peserta, Pelatih, Prasarana, serta Materi Pelatihan yang Mempengaruhi Efektifitas Pelatihan Menggunakan Smart-PLS. *Indiktika : Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika*, 4(2), 86–98.
<https://doi.org/10.31851/INDIKTIK A.V4I2.7677>.
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Fajar, D., Permana, W., Mukarromah, S. B., Studi, P., & Keolahragaan, I. (2023). Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Concentration Level And Limb Muscle Power On The Accuracy Of Football Shooting*. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1).
- Shooli, M., Saemi, E., Boushehri, N. S., Seifourian, M., & Simpson, T. (2024). Effects of self-controlled practice and focus of attention on free throw accuracy: Exploring optimal theory among skilled basketball players. *Human Movement Science*, 94, 103187.
<https://doi.org/10.1016/J.HUMOV.2024.103187>.
- Simamora, H. H. (2023). Improve Basketball Shoothing Skills With The Target Method. *Indonesian Journal of Sport, Health and Physical Education Science*, 1(1), 1–8.
<https://doi.org/10.58723/inasport.v1i1.61>.
- Sirnik, M., Erčulj, F., & Rošker, J. (2022). Research of visual attention in basketball shooting: A systematic review with meta-analysis. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol. 17, Number 5, pp. 1195–1210). SAGE Publications Inc.
<https://doi.org/10.1177/17479541221075740>.
- Suárez, M. C., Serenini, A. L. P., Fernández-Echeverría, C., Collado-Mateo, D., & Perla Moreno Arroyo, M. (2020). The Effect of Decision Training, from a Cognitive Perspective, on Decision-Making in Volleyball: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 3628, 17(10), 3628.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH17103628>.
- Vermansyah, R. (2016). Pengaruh Ordinal Games Terhadap Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Sma

- N 1 Jetis Bantul. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 1(2).
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/2232>.
- Wahyu, M., Prakosa, B., Hariyanto, A., & Ismalasari, R. (2021). Pengaruh Latihan Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Tusukan dalam Olahraga Anggar. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 19–27.
<https://doi.org/10.26740/JOSSAE.V6N1.P19-27>.
- Wetik, S. V, Laka, A. A. M. L., Sumilat, V. J., Keperawatan, F., De, U. K., & Manado, L. S. (2024). Penguatan Dukungan Psikologis Lingkungan Sekolah Melalui Kegiatan Skrining Dan Stimulasi Psikososial. *Jurnal Lintas Karsa*, 1(1), 1–10.
<https://doi.org/10.26740/LINTASKA.RSA.V1I1.64579>.
- Widya Pranoto, N., Permata Sari, A., Syaffitri, M., Fauziah, V., Ilmu Keolahragaan, P., Kesehatan dan Rekreasi, D., & Ilmu Keolahragaan, F. (2025). Konsentrasi Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan. *Jurnal Sporta Saintika*.
<https://doi.org/10.24036/Sporta>.