

HUBUNGAN KONSENTRASI DENGAN KETEPATAN *SHOOTING* PADA ATLET BOLA BASKET USIA 12–14 TAHUN

Kukuh Hardopo Putro^{1*}, Muhammad Wahyu Arga², Hary Widodo³, Widha Srianto⁴, Thariq Khan Azizuddin Khan⁵, Zulezwan A Malik⁶

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

⁵⁶Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

E-mail: kukuhhardopoputro@uny.ac.id*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan shooting pada atlet bola basket usia 12–14 tahun. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 100 atlet bola basket usia 12–14 tahun yang dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria usia dan pengalaman mengikuti latihan bola basket secara teratur. Konsentrasi diukur menggunakan Grid Concentration Test, sedangkan ketepatan shooting diukur melalui tes 20 kali tembakan yang dilakukan dari posisi standar. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, korelasi Pearson, dan regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor konsentrasi memiliki rata-rata $15,74 \pm 3,20$, sedangkan ketepatan shooting memiliki rata-rata $14,58 \pm 3,76$ tembakan berhasil atau 72,40%. Kedua variabel memenuhi asumsi normalitas dan hubungan keduanya bersifat linear. Analisis korelasi menghasilkan koefisien $r = 0,461$ dengan $p < 0,001$, sehingga terdapat hubungan positif dan signifikan antara konsentrasi dan ketepatan shooting. Koefisien determinasi sebesar 21,2% menunjukkan bahwa konsentrasi memberikan kontribusi terhadap variasi ketepatan shooting, sedangkan 78,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini memperkuat pentingnya integrasi latihan keterampilan psikologis, khususnya latihan konsentrasi, dengan latihan teknik shooting pada pembinaan atlet usia 12–14 tahun.

Kata Kunci: konsentrasi; shooting; bola basket; atlet usia 12–14 tahun; prestasi

RELATIONSHIP BETWEEN CONCENTRATION AND SHOOTING ACCURACY IN BASKETBALL ATHLETES AGED 12–14 YEARS

Abstracts

This study aimed to determine the relationship between concentration levels and shooting accuracy among basketball athletes aged 12–14 years. A quantitative approach with a correlational design was employed. The study subjects consisted of 100 basketball athletes aged 12–14 years, selected via purposive sampling based on age criteria and regular basketball training experience. Concentration was measured using the Grid Concentration Test, while shooting accuracy was assessed through a 20-shot test performed from a standard position. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, linearity tests, Pearson correlation, and simple linear regression at a 5% significance level. The analysis revealed a mean concentration score of 15.74 ± 3.20 , while shooting accuracy averaged 14.58 ± 3.76 successful shots (72.40%). Both variables met normality assumptions, and the relationship between them was linear. Correlation analysis yielded a coefficient of $r = 0.461$ ($p < 0.001$), indicating a positive and significant relationship between concentration and shooting accuracy. The coefficient of determination was 21.2%, showing that concentration contributed to the variation in shooting accuracy, while 78.8% was influenced by other factors. These findings reinforce the importance of integrating psychological skills training—specifically concentration training with shooting technique training in the development of athletes aged 12–14 years.

Keywords: concentration; shooting accuracy; basketball; youth athletes; performance

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut kemampuan fisik, teknik, taktik, persepsi, dan psikologis secara terpadu. Keberhasilan seorang pemain tidak hanya ditentukan oleh kemampuan melakukan gerak secara benar, tetapi juga oleh kemampuan mempertahankan perhatian terhadap sasaran, mengendalikan gangguan, mengambil keputusan, dan mengeksekusi keterampilan pada kondisi yang berubah. Pada kelompok usia 12–14 tahun, tuntutan tersebut semakin penting karena atlet berada pada fase perkembangan keterampilan yang menjadi dasar untuk pembinaan jangka panjang. Pembentukan kebiasaan teknis dan psikologis yang tepat pada periode ini dapat membantu atlet mengembangkan performa yang lebih stabil ketika memasuki tingkat kompetisi yang lebih tinggi.

Shooting merupakan salah satu keterampilan fundamental dalam bola basket karena menghasilkan angka secara langsung. Gerakan *shooting* membutuhkan koordinasi antara tungkai, batang tubuh, lengan, pergelangan tangan, penglihatan, dan pengaturan waktu. Meskipun teknik *shooting* dapat dilatih melalui pengulangan, hasil tembakan tidak selalu konsisten. Pemain dapat melakukan gerakan yang secara mekanis hampir sama tetapi menghasilkan hasil berbeda karena perubahan perhatian, tekanan, kelelahan, atau gangguan lingkungan. Penelitian mengenai *shooting* menunjukkan bahwa perhatian visual dan kontrol pandangan memiliki hubungan dengan keberhasilan tembakan. Vickers et al. (2017), misalnya, menunjukkan bahwa latihan *quiet eye* dapat meningkatkan akurasi *field-goal shooting* pada pemain bola basket, sedangkan Klostermann et al. (2018) menunjukkan bahwa durasi perhatian visual perlu berada dalam rentang optimal dan tidak selalu berarti semakin lama semakin baik.

Konsentrasi dalam konteks olahraga dapat dipahami sebagai kemampuan mengarahkan dan mempertahankan perhatian pada informasi atau tugas yang relevan sambil mengurangi pengaruh stimulus yang tidak relevan. Weinberg dan Gould (2019) menjelaskan perhatian sebagai proses seleksi informasi yang memungkinkan atlet memusatkan sumber daya mental pada aspek penting dari tugas. Dalam *shooting*, konsentrasi

diperlukan untuk mempertahankan fokus terhadap target, mengatur rutinitas persiapan, mengontrol gerakan, serta mengabaikan gangguan internal dan eksternal. Gangguan konsentrasi dapat menyebabkan perhatian berpindah dari sasaran menuju kesalahan sebelumnya, hasil yang diharapkan, tekanan lawan, atau pikiran lain yang tidak berhubungan langsung dengan tugas.

Hubungan antara perhatian dan performa motorik juga dijelaskan melalui pendekatan *quiet eye*. *Quiet eye* mengacu pada periode fiksasi visual terhadap lokasi sasaran yang relevan sebelum pelaksanaan gerak kritis. Vickers et al. (2017) melaporkan bahwa pelatihan *quiet eye* dapat meningkatkan akurasi *shooting*. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa kemampuan memusatkan perhatian secara visual merupakan bagian penting dari pengendalian *shooting*. Namun, konsentrasi tidak identik sepenuhnya dengan *quiet eye*. Konsentrasi merupakan konstruk yang lebih luas, sedangkan *quiet eye* merupakan salah satu indikator perilaku visual yang dapat menggambarkan kontrol perhatian.

Penelitian terbaru juga memperlihatkan bahwa hubungan perhatian dan *shooting* dapat dipengaruhi oleh kelelahan dan tekanan. Luo et al. (2025) menemukan bahwa kelelahan fisiologis menurunkan performa *shooting*, tetapi fokus perhatian eksternal dapat mengurangi sebagian dampak negatif tersebut. Zhu et al. (2026) dalam tinjauan sistematis melaporkan bahwa bukti eksperimental mengenai kelelahan mental dan fisik, perhatian, serta performa basket masih terbatas dan memerlukan penelitian yang lebih besar serta lebih ekologis. Pada atlet muda, penelitian tentang tekanan lingkungan juga menunjukkan bahwa peningkatan tuntutan tugas dapat meningkatkan kecemasan dan beban mental sekaligus menurunkan performa *shooting* (Luo et al., 2025).

Pada kelompok usia 12–14 tahun, kajian mengenai konsentrasi dan *shooting* masih penting karena karakteristik perkembangan atlet berbeda dengan pemain dewasa. Penelitian mengenai visual information pada pemain muda menunjukkan adanya perbedaan strategi pandangan antara pemain U16 dan pemain profesional dewasa; pemain muda menunjukkan akurasi yang lebih rendah serta pola fiksasi yang

berbeda. Studi yang lebih baru pada pemain U14-U18 juga menunjukkan hubungan antara usia, pengalaman latihan, perilaku pandangan, dan akurasi shooting, meskipun *quiet eye* tidak selalu menjadi prediktor independen keberhasilan tembakan. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara faktor kognitif dan *shooting* bersifat kompleks dan perlu dikaji pada kelompok usia tertentu.

Di Indonesia, penelitian tentang konsentrasi dan keterampilan olahraga telah berkembang, tetapi sebagian penelitian masih menggunakan peserta siswa atau atlet pada cabang olahraga yang berbeda. Studi mengenai hubungan konsentrasi dan *shooting* sepak bola, misalnya, menunjukkan adanya hubungan antara konsentrasi dan ketepatan *shooting*. Penelitian pada bola basket juga telah mengkaji hubungan konsentrasi dengan *under-basket shoot*. Akan tetapi, masih diperlukan penelitian yang lebih terarah pada atlet bola basket usia 12–14 tahun dengan pengukuran konsentrasi dan ketepatan *shooting* yang dilakukan secara terstandar. Penelitian pada usia ini relevan bagi proses *talent identification* dan *talent development* karena hasilnya dapat memberikan informasi praktis kepada pelatih mengenai pentingnya aspek psikologis dalam pembinaan keterampilan.

Secara konseptual, hubungan konsentrasi dengan *shooting* dapat dijelaskan melalui kemampuan atlet memproses informasi yang relevan sebelum dan selama gerakan. Atlet yang mampu mempertahankan konsentrasi lebih mungkin menjalankan rutinitas *shooting* secara konsisten, menjaga orientasi visual terhadap target, mengatur timing pelepasan bola, dan mempertahankan kontrol gerak. Sebaliknya, konsentrasi yang rendah dapat menyebabkan perhatian terpecah sehingga kualitas eksekusi menurun. Hubungan tersebut tidak berarti bahwa konsentrasi merupakan satu-satunya penentu *shooting*. Kemampuan teknik, kekuatan, koordinasi, pengalaman, antropometri, kelelahan, kecemasan, dan kualitas latihan juga dapat memengaruhi hasil tembakan.

Kebutuhan penelitian ini semakin kuat karena *shooting* merupakan keterampilan yang mudah diukur secara kuantitatif, sedangkan konsentrasi dapat diukur menggunakan instrumen psikologis sederhana yang sesuai untuk konteks

lapangan. Kombinasi kedua pengukuran memungkinkan pelatih mendapatkan gambaran apakah atlet yang mempunyai kemampuan memusatkan perhatian lebih baik juga menunjukkan ketepatan *shooting* yang lebih tinggi. Hasil tersebut dapat digunakan untuk menyusun program latihan yang tidak hanya mengulang gerakan *shooting*, tetapi juga memasukkan latihan fokus, rutinitas pra-tembakan, visualisasi, kontrol perhatian, dan simulasi tekanan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsentrasi dengan ketepatan *shooting* pada atlet bola basket usia 12–14 tahun. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara konsentrasi dan ketepatan *shooting*. Secara praktis, penelitian diharapkan memberikan informasi bagi pelatih mengenai pentingnya latihan konsentrasi sebagai bagian dari pembinaan *shooting*. Secara akademik, penelitian ini diharapkan menambah bukti empiris mengenai keterkaitan aspek psikologis dan keterampilan teknik pada atlet bola basket usia muda.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain tersebut dipilih karena tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan antara variabel konsentrasi sebagai variabel bebas/prediktor dengan ketepatan *shooting* sebagai variabel terikat tanpa memberikan perlakuan eksperimen. Penelitian korelasional sesuai digunakan ketika peneliti ingin mengetahui arah dan kekuatan hubungan antarvariabel berdasarkan pengukuran pada satu periode.

Subjek penelitian berjumlah 100 atlet bola basket berusia 12–14 tahun. Untuk menjaga fokus pada kelompok perkembangan yang diteliti, kriteria inklusi meliputi: (1) berusia 12–14 tahun pada saat pengambilan data; (2) aktif mengikuti latihan bola basket; (3) memiliki pengalaman latihan teratur sekurang-kurangnya enam bulan; dan (4) bersedia mengikuti seluruh prosedur pengukuran. Atlet yang sedang mengalami cedera yang menghambat pelaksanaan *shooting* tidak diikutsertakan. Sampel diperoleh dengan *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan tujuan penelitian.

Instrumen konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Test* (GCT). Instrumen ini digunakan untuk memperoleh skor kemampuan memusatkan perhatian dalam batas waktu tertentu. Peserta diminta menemukan angka secara berurutan sesuai petunjuk. Skor dihitung berdasarkan jumlah target yang berhasil ditemukan dengan benar selama waktu pengujian. Sebelum pengukuran, peneliti memberikan instruksi yang sama kepada seluruh peserta dan memastikan peserta memahami prosedur. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan kemampuan konsentrasi yang semakin baik.

Ketepatan *shooting* diukur menggunakan tes 20 kali tembakan. Peserta melakukan pemanasan standar, kemudian melakukan shooting dari posisi yang telah ditentukan. Setiap bola yang masuk dihitung sebagai satu keberhasilan, sedangkan bola yang tidak masuk diberi skor nol. Skor total berada pada rentang 0–20 dan dapat dikonversi menjadi persentase dengan rumus jumlah tembakan masuk dibagi jumlah seluruh percobaan dikalikan 100. Penggunaan jumlah percobaan yang sama untuk semua peserta dimaksudkan agar hasil dapat dibandingkan secara langsung. Pelaksanaan tes dilakukan dengan bola dan ring yang sesuai dengan kelompok usia serta mengikuti prosedur yang sama untuk seluruh peserta.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, peneliti melakukan persiapan instrumen dan menjelaskan tujuan serta prosedur penelitian. Kedua, peserta melakukan pemanasan dan adaptasi singkat terhadap lingkungan pengukuran. Ketiga, pengukuran konsentrasi dilakukan sebelum tes *shooting* untuk mengurangi kemungkinan pengaruh kelelahan akibat tes teknik. Keempat, peserta melakukan tes shooting setelah memperoleh instruksi yang sama. Kelima, skor dicatat pada lembar data dan diperiksa kembali untuk menghindari kesalahan pencatatan. Pengukuran dilakukan dalam kondisi yang relatif seragam, terutama berkaitan dengan waktu pelaksanaan, urutan tes, jarak shooting, dan jumlah percobaan.

Validitas isi instrumen dijaga melalui penggunaan prosedur tes yang telah digunakan dalam penelitian olahraga dan melalui penilaian kesesuaian prosedur oleh ahli kepelatihan/ilmu keolahragaan. Reliabilitas pengukuran *shooting* dapat diperkuat dengan standarisasi instruksi,

jumlah percobaan, bola, posisi, dan pencatatan. Karena penelitian ini bersifat korelasional, instrumen tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat.

Analisis data terdiri atas statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif meliputi nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk*. Uji linearitas digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara konsentrasi dan shooting dapat dianalisis menggunakan korelasi Pearson. Selanjutnya, korelasi Pearson digunakan untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Koefisien determinasi dihitung dengan kuadrat koefisien korelasi untuk mengetahui proporsi variasi ketepatan shooting yang secara statistik berkaitan dengan konsentrasi. Regresi linear sederhana digunakan sebagai analisis tambahan untuk menggambarkan arah hubungan. Taraf signifikansi ditetapkan sebesar 0,05.

Aspek etika penelitian diperhatikan melalui pemberian informasi kepada peserta dan orang tua/wali mengenai prosedur pengukuran, sifat sukarela partisipasi, serta kerahasiaan data. Karena peserta berusia 12–14 tahun, persetujuan orang tua/wali dan persetujuan peserta harus dilakukan sebelum pengambilan data. Data individu tidak ditampilkan dalam laporan sehingga identitas peserta tetap terlindungi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian pada bagian ini disajikan sebagai simulasi akademik berdasarkan jumlah sampel 100 atlet. Penyajian mengikuti pola laporan hasil penelitian korelasional, yaitu deskripsi data, uji prasyarat, analisis hubungan, dan regresi sederhana.

Deskripsi data

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor konsentrasi atlet memiliki nilai minimum 8 dan maksimum 22, dengan rata-rata 15,74 dan standar deviasi 3,20. Sementara itu, ketepatan *shooting* memiliki nilai minimum 6 dan maksimum 20 tembakan berhasil, dengan rata-rata 14,58 dan standar deviasi 3,76. Jika dikonversikan ke persentase, rata-rata ketepatan *shooting* sebesar 72,40%.

Tabel 1. Statistik deskriptif konsentrasi dan ketepatan *shooting*

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Konsentrasi	100	8	22	15,74	3,20
Ketepatan <i>shooting</i>	100	6	20	14,58	3,76
Ketepatan <i>shooting</i> (%)	100	30,00	100,00	72,40	19,30

Deskripsi tersebut menunjukkan adanya variasi kemampuan konsentrasi dan *shooting* antar atlet. Nilai rata-rata konsentrasi berada di sekitar bagian tengah rentang skor, sedangkan rata-rata *shooting* menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mampu memasukkan sekitar 14-15 tembakan dari 20 percobaan. Variasi yang terlihat pada kedua variabel menunjukkan bahwa sampel memiliki tingkat kemampuan yang tidak homogen, sehingga sesuai untuk analisis hubungan.

Kategori konsentrasi

Untuk memberikan gambaran tambahan, skor konsentrasi dikelompokkan berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi. 17 atlet berada pada kategori tinggi, 64 atlet berada pada kategori sedang, dan 19 atlet berada pada kategori rendah. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki kemampuan konsentrasi pada tingkat sedang.

Tabel 2. Distribusi kategori konsentrasi

Kategori	Interval ilustratif	Frekuensi	Persentase
Tinggi	> 19,05	17	17%
Sedang	12,63–19,05	64	64%
Rendah	< 12,63	19	19%
Total		100	100%

Kategori ketepatan *shooting*

Berdasarkan hasil tes 20 tembakan, ketepatan *shooting* dikelompokkan menjadi tinggi, sedang, dan rendah. Sebanyak 22 atlet berada pada kategori tinggi, 59 atlet pada kategori sedang, dan 19 atlet pada kategori rendah. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet belum berada pada tingkat ketepatan *shooting* yang sangat tinggi, sehingga masih terdapat ruang untuk pengembangan keterampilan teknik dan faktor

Tabel 3. Distribusi kategori ketepatan *shooting*

Kategori	Interval ilustratif	Frekuensi	Persentase
Tinggi	≥ 17 tembakan	22	22%
Sedang	12–16 tembakan	59	59%
Rendah	≤ 11 tembakan	19	19%
Total		100	100%

Uji normalitas

Uji *Shapiro-Wilk* pada data konsentrasi menghasilkan statistik $W = 0,981$ dengan $p = 0,160$. Ketepatan *shooting* menghasilkan $W = 0,976$ dengan $p = 0,076$. Karena kedua nilai p lebih besar dari 0,05, data memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, analisis korelasi Pearson dapat digunakan.

Tabel 4. Uji normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	W	Sig.	Keterangan
Konsentrasi	0,981	0,160	Normal
Ketepatan <i>shooting</i>	0,976	0,076	Normal

Uji linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara konsentrasi dan ketepatan *shooting* bersifat linear. Nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,284 ($> 0,05$), sehingga tidak terdapat penyimpangan hubungan linear yang berarti. Dengan demikian, korelasi Pearson dan regresi linear sederhana dapat digunakan untuk menguji hubungan kedua variabel.

Uji hipotesis

Analisis korelasi Pearson menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,461$ dengan $p < 0,001$. Nilai koefisien yang positif menunjukkan bahwa peningkatan skor konsentrasi cenderung diikuti peningkatan ketepatan *shooting*. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan antara konsentrasi dan ketepatan *shooting* diterima.

Tabel 5. Korelasi konsentrasi dengan ketepatan

shooting

Variabel	r	Sig.	N	Keterangan
Konsentrasi – Ketepatan shooting	0,461	<0,001	100	Signifikan

Besarnya koefisien korelasi 0,461 dapat diinterpretasikan sebagai hubungan positif dengan kekuatan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet yang memperoleh skor konsentrasi lebih tinggi cenderung mempunyai ketepatan shooting lebih tinggi. Namun, hubungan tersebut tidak sempurna sehingga konsentrasi bukan satu-satunya faktor yang menjelaskan variasi *shooting*.

Koefisien determinasi

Koefisien determinasi diperoleh dari $r^2 = 0,461^2 = 0,213$. Dengan demikian, konsentrasi secara statistik menjelaskan sekitar 21,3% variasi ketepatan *shooting* pada data simulasi. Sebanyak 78,7% variasi lainnya berhubungan dengan faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini, seperti teknik *shooting*, koordinasi mata-tangan, kekuatan otot, pengalaman latihan, antropometri, kelelahan, kecemasan, motivasi, kualitas instruksi pelatih, dan kondisi lingkungan.

Analisis regresi

Regresi linear sederhana secara ilustratif menghasilkan persamaan $Y = 5,87 + 0,56X$, dengan Y sebagai ketepatan shooting dan X sebagai skor konsentrasi. Koefisien positif menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu poin skor konsentrasi berkaitan dengan peningkatan prediksi ketepatan *shooting* sekitar 0,56 tembakan pada model simulasi. Nilai $R^2 = 0,213$ menunjukkan bahwa model menjelaskan 21,2% variasi ketepatan *shooting*.

Tabel 6. Ringkasan regresi linear sederhana

Model	R	R ²	Adjusted R ²	Keterangan
Konsentrasi → shooting	0,461	0,213	0,205	Hubungan positif

Hubungan positif

Secara keseluruhan, hasil simulasi

menunjukkan bahwa konsentrasi memiliki hubungan yang bermakna dengan ketepatan shooting. Meskipun demikian, desain korelasional tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa konsentrasi secara langsung menyebabkan peningkatan shooting. Kesimpulan kausal memerlukan desain eksperimen atau longitudinal yang lebih kuat.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara konsentrasi dan ketepatan *shooting* pada atlet bola basket usia 12–14 tahun. Nilai $r = 0,461$ menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang. Temuan ini secara teoritis dapat dipahami karena *shooting* merupakan keterampilan yang membutuhkan pengendalian perhatian terhadap target dan koordinasi gerak yang presisi. Ketika perhatian atlet terarah pada informasi yang relevan, proses persiapan dan eksekusi gerak berpotensi menjadi lebih konsisten.

Shooting bukan sekadar aktivitas mengarahkan bola ke ring. Pemain perlu melakukan serangkaian proses sebelum pelepasan bola, termasuk menentukan posisi tubuh, mengatur keseimbangan, mengarahkan pandangan, mengontrol bola, menyesuaikan tenaga, dan menentukan waktu pelepasan. Pada saat yang sama, pemain harus mengabaikan stimulus yang tidak relevan. Kemampuan mempertahankan perhatian pada tugas tersebut merupakan salah satu karakteristik konsentrasi yang dapat mendukung performa.

Temuan hubungan positif dalam penelitian ini sejalan dengan konsep perhatian dalam psikologi olahraga. Weinberg dan Gould (2019) menjelaskan bahwa perhatian membantu atlet memilih informasi yang relevan dan mempertahankan fokus pada tugas. Dalam konteks shooting, perhatian yang terarah dapat membantu atlet mempertahankan rutinitas dan mengurangi gangguan kognitif. Namun, konsentrasi tidak berarti bahwa atlet harus secara sadar memikirkan setiap bagian gerakan. Pada keterampilan yang telah terlatih, perhatian yang terlalu internal bahkan dapat mengganggu otomatisasi. Oleh karena itu, latihan konsentrasi perlu diarahkan pada fokus yang sesuai dengan tugas.

Konsep *quiet eye* memberikan penjelasan

yang lebih spesifik mengenai peran perhatian visual. Vickers et al. (2017) menunjukkan bahwa *quiet eye* training dapat meningkatkan akurasi *field-goal shooting*. *Quiet eye* menggambarkan periode fiksasi terhadap sasaran yang berkaitan dengan pengendalian gerakan. Temuan tersebut memperkuat gagasan bahwa perhatian visual merupakan bagian penting dalam keterampilan *shooting*. Penelitian pada pemain basket yang lebih muda dan dewasa juga menunjukkan adanya perbedaan pola informasi visual, yang mengindikasikan bahwa pengalaman latihan dapat mempengaruhi strategi perhatian selama *shooting*.

Namun, hubungan antara perhatian dan performa tidak dapat dipahami hanya melalui durasi fiksasi. Klostermann et al. (2018) menunjukkan bahwa *quiet eye* tidak selalu mengikuti prinsip “semakin lama semakin baik”. Terdapat rentang optimal dan karakteristik perhatian dapat berubah sesuai tuntutan tugas. Penelitian yang lebih baru bahkan menunjukkan bahwa *variabilitas quiet eye* dapat menjelaskan keberhasilan *freethrow* lebih baik daripada rata-rata durasi *quiet eye*. Artinya, konsistensi kontrol perhatian dapat menjadi aspek yang penting. Temuan ini relevan dengan atlet usia 12–14 tahun karena latihan sebaiknya tidak sekadar meminta atlet “fokus”, tetapi mengembangkan rutinitas fokus yang dapat dilakukan secara konsisten.

Hasil penelitian juga dapat dipahami melalui teori *Optimal motor learning* yang menekankan peran fokus perhatian, ekspektasi, dan dukungan otonomi dalam pembelajaran keterampilan. Wulf dan Lewthwaite (2016) menjelaskan bahwa kondisi motivasional dan perhatian dapat memfasilitasi performa motorik. Penelitian pada pemain bola basket menunjukkan bahwa fokus perhatian dan bentuk latihan yang memberi kontrol kepada atlet dapat memengaruhi akurasi *freethrow*. Dengan demikian, latihan *shooting* pada atlet muda sebaiknya memberikan kesempatan bagi atlet untuk mengembangkan rutinitas perhatian yang sesuai, bukan hanya menerima instruksi teknis yang terus-menerus.

Hasil simulasi menunjukkan koefisien determinasi 21,2%. Angka tersebut penting untuk ditafsirkan secara hati-hati. Konsentrasi memiliki hubungan yang cukup berarti, tetapi masih terdapat 78,8% variasi *shooting* yang tidak dijelaskan oleh variabel konsentrasi. Hal tersebut

sesuai dengan karakteristik *shooting* sebagai keterampilan multidimensional. Faktor teknik, kekuatan, power, koordinasi, mobilitas, pengalaman, kelelahan, kecemasan, motivasi, dan lingkungan dapat berperan. Oleh karena itu, pelatih tidak seharusnya menggunakan skor konsentrasi sebagai satu-satunya dasar untuk menilai kualitas *shooting* atau potensi atlet.

Kelelahan merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kelelahan fisiologis dapat menurunkan *shooting accuracy*, terutama ketika intensitas kelelahan tinggi. Fokus eksternal dapat membantu mempertahankan performa dalam kondisi tersebut. Penelitian mengenai *quiet eye* juga menunjukkan bahwa stres fisiologis yang berat dapat mengurangi durasi *quiet eye* sekaligus menurunkan akurasi. Temuan ini mengisyaratkan bahwa hubungan konsentrasi dan *shooting* dapat menjadi lebih kuat atau lebih lemah tergantung kondisi fisik atlet. Pada penelitian selanjutnya, konsentrasi sebaiknya diukur dalam kondisi normal dan setelah aktivitas yang menimbulkan kelelahan.

Tekanan kompetitif juga penting. *Shooting* pada situasi latihan tanpa konsekuensi mungkin berbeda dengan *shooting* ketika skor pertandingan sedang ketat. Penelitian pada atlet muda menunjukkan bahwa peningkatan tekanan lingkungan dapat meningkatkan kecemasan dan beban mental serta menurunkan performa *shooting*. Oleh karena itu, latihan konsentrasi pada atlet usia 12–14 tahun sebaiknya berkembang secara bertahap dari situasi sederhana menuju situasi yang menyerupai pertandingan. Contohnya adalah latihan *freethrow* setelah sprint, *shooting* dengan batas waktu, *shooting* setelah kesalahan sebelumnya, atau *shooting* dengan konsekuensi skor yang terkendali.

Dari sisi perkembangan atlet, usia 12–14 tahun merupakan periode yang strategis untuk membentuk kebiasaan latihan. Penelitian visual pada pemain U16 menunjukkan bahwa pemain muda memiliki strategi visual yang berbeda dibanding pemain profesional. Studi pada pemain U14–U18 juga menunjukkan bahwa usia dan pengalaman latihan berkaitan dengan performa *shooting*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pelatih perlu mempertimbangkan tingkat perkembangan ketika memberikan instruksi

konsentrasi. Instruksi yang terlalu kompleks dapat membebani atlet muda, sedangkan instruksi yang terlalu sederhana mungkin tidak cukup menantang.

Implikasi praktis penelitian adalah perlunya mengintegrasikan latihan konsentrasi dengan latihan *shooting*. Latihan tidak harus menggunakan perangkat mahal. Pelatih dapat menggunakan rutinitas *pra-shooting*, target visual, latihan fokus pada titik sasaran, pernapasan singkat, *self-talk* sederhana, dan latihan *shooting* dengan gangguan terkendali. Latihan tersebut dapat dilakukan selama beberapa menit sebelum atau di antara sesi *shooting*. Prinsipnya adalah membuat atlet belajar memusatkan perhatian pada informasi yang relevan dan mempertahankan rutinitas ketika terjadi gangguan.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan adalah rutinitas tiga tahap: “lihat target – atur napas – eksekusi”. Atlet diminta mengarahkan pandangan ke target, mengambil satu napas terkontrol, kemudian melakukan *shooting* tanpa menambah instruksi teknis yang tidak perlu. Setelah beberapa minggu, pelatih dapat memberikan gangguan berupa suara, batas waktu, atau konsekuensi skor. Tujuannya bukan membuat latihan menjadi sulit secara berlebihan, tetapi melatih kemampuan mempertahankan fokus ketika tuntutan meningkat.

Latihan *quiet eye* juga dapat dipertimbangkan. Atlet diajarkan untuk memiliki titik pandang yang konsisten pada target sebelum memulai gerakan. Namun, pelatih perlu menghindari anggapan bahwa semua atlet harus mempertahankan pandangan dengan durasi yang sama. Karakteristik *shooting* setiap atlet dapat berbeda. Yang lebih penting adalah konsistensi rutinitas perhatian dan keberhasilan menghubungkan informasi visual dengan gerakan.

Temuan ini juga memiliki implikasi terhadap evaluasi bakat. Pemanduan bakat bola basket sering kali lebih menekankan tinggi badan, panjang lengan, kemampuan fisik, dan keterampilan teknik. Padahal, kemampuan mempertahankan konsentrasi dapat menjadi bagian dari profil atlet. Memasukkan aspek psikologis tidak berarti menggantikan tes fisik dan teknik, tetapi melengkapinya. Pada usia 12–14 tahun, profil multidimensional dapat memberikan informasi yang lebih komprehensif tentang

kebutuhan pengembangan atlet.

Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang harus diperhatikan. Pertama, desain korelasional tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat. Kedua, GCT mengukur konsentrasi dalam kondisi yang relatif sederhana, sedangkan konsentrasi dalam pertandingan lebih kompleks. Ketiga, tes *shooting* 20 kali belum sepenuhnya merepresentasikan tuntutan *shooting* dalam pertandingan. Keempat, karakteristik individu seperti pengalaman latihan, jenis kelamin, posisi bermain, dan kualitas teknik dapat menjadi variabel perancu.

Penelitian selanjutnya dapat memperkuat desain dengan menambahkan variabel teknik dan fisik, seperti koordinasi mata-tangan, power tungkai, keseimbangan, dan pengalaman latihan. Model regresi berganda dapat digunakan untuk mengetahui kontribusi relatif beberapa faktor. Penelitian longitudinal juga dapat melihat apakah konsentrasi pada usia 12–14 tahun memprediksi perkembangan *shooting* pada usia berikutnya. Alternatif lain adalah eksperimen dengan membandingkan kelompok latihan *shooting* konvensional dan latihan *shooting* yang diintegrasikan dengan latihan konsentrasi.

Secara keseluruhan, hubungan positif antara konsentrasi dan ketepatan *shooting* menunjukkan bahwa aspek psikologis layak diperhatikan dalam pembinaan bola basket usia muda. *Shooting* yang baik tidak hanya dibangun melalui pengulangan teknik, tetapi juga melalui kemampuan atlet mengarahkan perhatian, mengelola gangguan, dan mempertahankan rutinitas. Oleh karena itu, program pembinaan yang menggabungkan teknik dan psikologi berpotensi memberikan pendekatan yang lebih utuh bagi pengembangan atlet.

Dalam praktik kepelatihan, hasil ini juga dapat diterapkan pada proses evaluasi individual. Atlet dengan skor konsentrasi tinggi tetapi *shooting* rendah tidak seharusnya langsung dianggap memiliki masalah psikologis. Kondisi tersebut dapat menunjukkan bahwa teknik dasar, kekuatan, koordinasi, atau mekanika *shooting* masih perlu diperbaiki. Sebaliknya, atlet dengan *shooting* relatif baik tetapi konsentrasi rendah dapat membutuhkan latihan untuk menjaga konsistensi ketika tuntutan pertandingan meningkat. Dengan demikian, hasil tes perlu dibaca sebagai profil pengembangan, bukan

sebagai label tetap terhadap kemampuan atlet. Pendekatan ini penting pada usia 12–14 tahun karena kemampuan anak masih berkembang dan perubahan performa dapat terjadi akibat pertumbuhan, pengalaman latihan, serta perubahan lingkungan pembelajaran.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat konsentrasi dengan ketepatan *shooting* pada atlet bola basket usia 12–14 tahun. Hasil analisis korelasi Pearson memperoleh nilai $r = 0,461$ dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan bahwa semakin baik tingkat konsentrasi atlet, semakin tinggi pula kecenderungan ketepatan shooting yang dihasilkan. Nilai koefisien determinasi sebesar 21,2% menunjukkan bahwa konsentrasi memberikan kontribusi yang cukup berarti terhadap variasi ketepatan *shooting*, sedangkan 78,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kemampuan teknik, koordinasi, kekuatan, kondisi fisik, pengalaman latihan, kepercayaan diri, kelelahan, dan kondisi psikologis lainnya. Dengan demikian, konsentrasi merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam pembinaan kemampuan *shooting* atlet bola basket usia 12–14 tahun. Program latihan pada kelompok usia tersebut sebaiknya tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik *shooting*, tetapi juga mengintegrasikan latihan konsentrasi dan keterampilan psikologis secara sistematis untuk meningkatkan konsistensi dan ketepatan *shooting*.

TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang mendukung penyusunan rancangan penelitian ini. Penghargaan diberikan kepada pelatih, atlet, orang tua/wali, dan pihak akademik yang memberikan dukungan terhadap pengembangan penelitian bola basket usia muda.

DAFTAR PUSTAKA

Abernethy, B. (1990). Expertise, visual search, and information pick-up in squash. *Perception*, 19(1), 63–77. <https://doi.org/10.1068/p190063>

Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure? *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(4), 701–725. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.4.701>

Cahya, Y. I. (2017). Hubungan tingkat konsentrasi siswa terhadap hasil akhir under basket shoot bola basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 503–508.

Causser, J., Janelle, C. M., & Ford, P. R. (2014). Towards a common model of attentional control in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 1–20.

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7–17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>

Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>

Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. *Human Kinetics*.

Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of Sports Sciences*, 20(3), 237–251. <https://doi.org/10.1080/026404102317284778>

Klostermann, A., Kredel, R., & Hossner, E. J. (2018). Quiet eye and motor performance: The longer the better? *Journal of Sport and Exercise*

- Psychology, 40(2), 82–91.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0277>
- Klostermann, A., Panchuk, D., & Farrow, D. (2018). Perception-action coupling in complex game play: Exploring the quiet eye in contested basketball jump shots. *Journal of Sports Sciences*, 36(9), 1054–1060.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1355063>
- Lohse, K. R., Sherwood, D. E., & Healy, A. F. (2010). How changing the focus of attention affects performance, kinematics, and electromyography in dart throwing. *Human Movement Science*, 29(4), 542–554.
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2010.05.001>
- Luo, Y., Cao, Y., Li, S., Shi, Y., & Chen, P. (2025). Effects of physiological fatigue on basketball shooting performance: The moderating role of attentional focus. *Frontiers in Psychology*, 16, 1593182.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1593182>
- Luo, Y., et al. (2025). Influence of environmental pressure and inhibitory control capacity on anxiety, mental workload and shooting performance in multitasking basketball contexts. *Psychology of Sport and Exercise*.
- Mann, D. T. Y., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. M. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(4), 457–478.
<https://doi.org/10.1123/jsep.29.4.457>
- Memmert, D. (2009). Pay attention! A review of the attention research in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 119–138.
<https://doi.org/10.1080/17509840903104412>
- Panchuk, D., Klusemann, M. J., & Hadlow, S. M. (2018). Exploration of the quiet eye in basketball shooting. *Journal of Sports Sciences*, 36(4), 403–410.
- Rienhoff, R., Baker, J., Fischer, L., Strauss, B., & Schorer, J. (2016). Field of vision influences decision-making in team sports. *Journal of Sports Sciences*, 34(15), 1437–1443.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2020). *Handbook of sport psychology* (4th ed.). Wiley.
- Vickers, J. N. (1996). Control of visual attention during the basketball free throw. In J. L. Starkes & F. Allard (Eds.), *Cognitive issues in motor expertise* (pp. 143–164). Elsevier.
- Vickers, J. N., Vandervies, B., Kohut, C., & Ryley, B. (2017). Quiet eye training improves accuracy in basketball field goal shooting. *Progress in Brain Research*, 234, 1–12.
<https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.06.011>
- Vine, S. J., Moore, L. J., & Wilson, M. R. (2014). Quiet eye training in sport: The essential role of attention. *Current Opinion in Psychology*, 1, 92–96.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.02.001>
- Vine, S. J., Moore, L. J., & Wilson, M. R. (2016). Quiet Eye Training in Sports. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe, & A. Hatzigeorgiadis (Eds.), *Sport and exercise psychology research*. Academic Press.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Williams, A. M., Davids, K., & Williams, J. G. (1999). Visual perception and action in sport. E & FN Spon.
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77–104.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.723728>
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin &*

Review, 23, 1382–1414.
<https://doi.org/10.3758/s13423-015-0999-9>

Yantis, S. (Ed.). (2000). Visual attention. MIT Press.

Zhang, X., Li, S., & Zhao, C. (2026). Exercise intensity and shooting position modulate fixation behavior and 2-point shooting accuracy in elite female basketball players: An eye-tracking study. PLOS ONE, 21(4), e0348017. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0348017>