

**ANALISIS KETERAMPILAN *SHOOTING* DAN KONSENTRASI DALAM
OLAHRAGA BOLA BASKET**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Rima Restiani

2008616

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2024

**ANALISIS KETERAMPILAN *SHOOTING* DAN KONSENTRASI DALAM
OLAHRAGA BOLA BASKET**

Oleh

Rima Restiani

NIM 2008616

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

© Rima Restiani

Universitas Pendidikan Indonesia

2024

Hak Cipta dilindungi undang – undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

RIMA RESTIANI

ANALISIS KETERAMPILAN *SHOOTING* DAN KONSENTRASI DALAM
OLAHRAGA BOLA BASKET

Disetujui dan disahkan oleh :

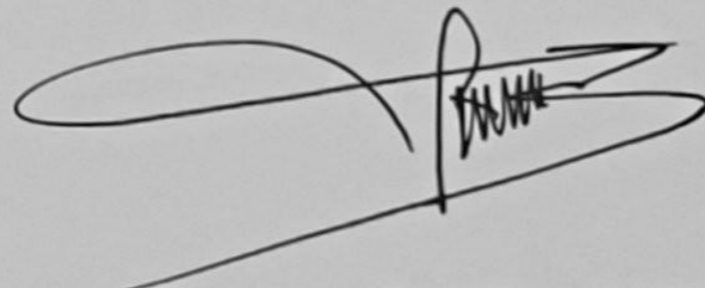
Pembimbing I



Drs. Mudjihartono M.Pd

NIP. 196508171990011001

Pembimbing II



Dr. Agus Gumilar, M.Pd

NIP. 920200119840815101

Mengetahui,

Ketua Program studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd

NIP. 1970101052002121001

PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Analisis Keterampilan Shooting Dan Konsentrasi Dalam Olahraga Bola Basket” ini beserta seluruh isinya adalah benar – benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, Agustus 2024
Peneliti,

Rima Restiani
2008616

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmannirrohim, Puji syukur ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW, Kepada keluarganya, sahabatnya, dan mudah-mudahan sampai pada kita semua selaku umatnya hingga akhir zaman. Berkat rahmat Allah SWT peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "ANALISIS KETERAMPILAN *SHOOTING* DAN KONSENTRASI DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET". Adapun tujuan disusunnya skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan kuliah dan mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Penulis sangat menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan agar skripsi ini menjadi bahan masukan khususnya bagi penulis. Akhir kata, semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan khususnya bagi dunia pendidikan. Selain itu, peneliti sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan selesai. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung baik secara moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Bandung, Agustus 2024

Rima Restiani

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah segala puji hanya milik Allah SWT. Berkat rahmat dan berkah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar dengan halangan – halangan yang dapat diatasi sekaligus menjadi sebuah pengalaman, hal tersebut semata – mata tidak hanya usaha penulis sendiri, melainkan bantuan tulus dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih.

Penulis sangat menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna, tetapi penulis berusaha untuk membuat karya tulis ilmiah ini menjadi berguna dan bermakna, karena manusia tempatnya salah dan Allah Subhanahu Wata'ala yang maha benar atas segalanya. Namun demikian, mudah – mudahan karya tulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Dengan terlaksananya seluruh rangkaian penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat petunjuk, pengalaman serta pengetahuan baru yang berharga dari berbagai pihak. Maka sudah sepantasnya penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada yang terhormat:

- 1) Bapak Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M.A sebagai Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk mengikuti studi hingga mendapangkangelar sarjana di Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Bapak Dr. H. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- 3) Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd. selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia atas izin rekomendasi diadakannya prasadang dan sidang skripsi ini.
- 4) Bapak Drs. Mudjihartono, M.Pd. selaku pembimbing akademik serta pembimbing 1 skripsi yang telah meluangkan waktunya dalam kesibukannya untuk membimbing, mengarahkan, memberi masukan,

petunjuk, sumbangan pikiran dan dorongan semangat dengan penuh ketulusan, keikhlasan, kesabaran, atas ilmu dan pengalaman yang beliau berikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini serta memberi motivasi semangat dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.

- 5) Bapak Dr. Agus Gumilar, M.Pd selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktunya dalam kesibukannya untuk membimbing, mengarahkan, memberi masukan, petunjuk, sumbangan pikiran dan dorongan semangat dengan penuh ketulusan, keikhlasan, kesabaran, atas ilmu dan pengalaman yang beliau berikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini serta memberi motivasi semangat dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
- 6) Seluruh Bapak, Ibu dosen dan staf Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu, bimbingan, motivasi, bantuan, informasi, serta pengertian selama penulis menjalankan proses studi.
- 7) Terima kasih kepada kedua orang tua, Mamah Entin Supriatin dan Bapak Olih Solihin yang telah memberikan segala dukungan, semangat, perhatian, doa serta telah mendidik dan membesarkan penulis dalam limpahan kasih sayang. Terima kasih atas apa yang telah diberikan kepada penulis yang tidak bisa dibandingkan dan digantikan dengan apapun selamanya.
- 8) Saudara-saudari tersayang penulis kepada Redy Sunjana, Resa Rismayanti, Riky Ramdani dan seluruh keluarga besar yang telah mensupport penulis baik dari memberikan materi, semangat, motivasi, pengorbanan, serta doa-doa kalian sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan ini. Semoga kita semua selalu diberikan kesehatan.
- 9) Kepada Ricky Gunawan selaku pelatih POPWILDA Kota Bandung yang telah memberikan izin melakukan riset serta memberikan ilmu dan pengalamannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

- 10) Kepada tim POPWILDA Kota Bandung yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 11) Orang-orang terdekat yang selalu bersedia memberikan bantuannya dalam keadaan apapun serta selalu mendukung penulis. Ardi Maulana, Khansa Kamila, Febri Wulandari, Tria Mutiara, Tasava Aulia.
- 12) Teman-teman seperjuangan Lafayza Kesya, Intan Siti Latiifah, Rifqi Abdusalam, Agung Gunawan, Fikri Multazam, Arya Wicaksono yang telah kebersamai penulis dalam keadaan apapun.
- 13) Charisma Azizah Ibrahim yang senantiasa membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan ini.
- 14) Kepada tim pelatda *Korfbal* Jawa Barat yang kebersamai dan memberi semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama Nurfitriana, Masayu Rizka, S. Michele, Anggi M, Intan siti, Jennifer A.
- 15) Rekan-rekan HMP PJKR yang sudah memberikan pengalaman dan pelajaran selama masa perkuliahan.
- 16) Rekan- rekan seperjuangan Prodi S1 PJKR UPI Angkatan 2020 khususnya teman-teman sekelas PJKR D 2020, terimakasih sudah mau menjadi tman terbaik, yang selalu menyemangati dan tela berbagi kisah suka maupun duka bersama sama selama 4 tahun terakhir ini.
- 17) Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga amal kebaikan yang telah diberikan kepada penulis diterima oleh Allah Subhanahu Wata'ala, Jazakumullah Khairan Katsiran. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Bandung, Agustus 2024

Rima Restiani

ANALISIS KETERAMPILAN *SHOOTING* DAN KONSENTRASI DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET

Rima Restiani

Rimaresti24@gmail.com

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing : 1. Drs. Mudjihartono, M.Pd.

2. Dr. Agus Gumilar, M.Pd.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan menganalisis keterampilan *shooting* dan konsentrasi dalam Olahraga Bola Basket. Jenis metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif. Pada penelitian ini teknik pengukuran data bersifat kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini yaitu Tim POPWILDA Kota Bandung berjumlah 11 pemain, teknik sampel yang digunakan adalah teknik *sampling* jenuh dengan mengambil seluruh jumlah populasi. Instrumen yang dipakai basketball jump shooting accuracy test dan concentration grid test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang tidak positif antara Keterampilan Shooting dan Konsentrasi dalam Permainan Bola Basket serta tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap atlet yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dan rendah. Namun, melihat pada nilai mean keterampilan shooting atlet yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi lebih baik daripada atlet yang memiliki tingkat konsentrasi rendah.

Kata Kunci: Bola Basket, Konsentrasi dan Keterampilan *shooting*

***ANALYSIS OF SHOOTING SKILLS AND CONCENTRATION IN THE
SPORT OF BASKETBALL***

Rima Restiani

Rimaresti24@gmail.com

Physical Education Health and Recreation Study Program

Indonesian Education University

Advisor I : Drs. Mudjihartono, M.Pd.

Advisor II : Dr. Agus Gumilar, M.Pd.

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship and analyze shooting skills and concentration in basketball. The type of research method used is descriptive research. In this research, the data measurement technique is quantitative. The sample in this research was the Bandung City POPWILDA Team, totaling 11 players. The sampling technique used was a saturated sampling technique by taking the entire population. The instruments used were basketball jump shot accuracy tests and concentration grid tests. The results of the research show that there is a non-positive relationship between Shooting Skills and Concentration in Basketball Games and there is no significant difference between athletes who have high and low levels of concentration. However, looking at the marks means that the shooting skills of athletes who have a high level of concentration are better than athletes who have a low level of concentration.

Keywords: Basketball, concentration and shooting skills

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Hakikat Bola Basket	8
2.2 Konsentrasi	12
2.3 Penelitian Relevan	15
2.4 Kerangka Berfikir	17
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Desain Penelitian	19
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	19
3.3 Partisipan	20
3.4 Populasi dan Sampel	20
3.4.1. Populasi	20
3.4.2 Sampel	20
3.5 Instrumen Penelitian	20
3.6 Prosedur Penelitian	21
3.7 Analisis Data	23
3.7.1 Analisis Uji Prasyarat:.....	23
3.7.2 Uji hipotesis	23
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Temuan	25
4.1.1 Uji Normalitas	27

4.1.2 Uji Korelasi Pearson	27
4.1.3 Uji Independent sampel T-Test.....	29
4.2 Pembahasan.....	30
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	34
5.1 Kesimpulan	34
5.2 Implikasi	34
5.3 Rekomendasi.....	35
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Statistik Deskriptif.....	26
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas (ShapiroWilk)	27
Tabel 4.3 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	28
Tabel 4.4 Hasil Uji Independent sampel T-Test	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Menembak dengan satu tangan (<i>one hand set shoot</i>).....	11
Gambar 2.2 Tembakan menggunakan dua tangan	12
Gambar 3.1 Basketball jump shooting accuracy test	21
Gambar 3.2 Concentration grid test.	21
Gambar 4.1 Diagram Hasil Keterampilan <i>Shooting</i>	25
Gambar 4.2 Diagram Hasil Tes Konsentrasi	26

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, I. I., & Fitroni, H. (2021). Pembinaan Cabang Olahraga Bola Basket Pada Usia Dibawah 20 Tahun Di Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga* , 9(4), 145–154.
- Agustina, W., Sulaiman, S., & Yudha, D. W. (2023). Kontribusi Kepercayaan Diri, Kecemasan dan Konsentrasi Terhadap Atlet Bola Basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 184–192.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92–95.
- Buszard, T., Farrow, D., Verswijveren, S. J. J. M., Reid, M., Williams, J., Polman, R., Ling, F. C. M., & Masters, R. S. W. (2017). Working memory capacity limits motor learning when implementing multiple instructions. *Frontiers in Psychology*, 8, 1350.
- Cao, S., Geok, S. K., Roslan, S., Sun, H., Lam, S. K., & Qian, S. (2022). Mental fatigue and basketball performance: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 819081.
- Dai, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2021). Gaya resiprokal untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 53–65.
<https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14056>
- Elbe, A.-M., & Wikman, J. M. (2017). Psychological factors in developing high performance athletes. In *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp. 169–180). Routledge.
- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. *PloS One*, 10(6), e0128885.
- Erickson, G. B. (2020). *Sports vision: vision care for the enhancement of sports performance*. Elsevier Health Sciences.
- Glazier, P. S. (2017). Towards a grand unified theory of sports performance. *Human Movement Science*, 56, 139–156.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya perhatian dan konsentrasi dalam menunjang penampilan atlet. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 89–102.
- Hardcastle, S. J., Tye, M., Glassey, R., & Hagger, M. S. (2015). Exploring the

- perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 139–149.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Jordalen, G., Lemyre, P.-N., & Durand-Bush, N. (2020). Interplay of motivation and self-regulation throughout the development of elite athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(3), 377–391.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., & Heidari, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240–245.
- 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.
- Kurniawan, N. A., & Sudarso. (2014). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa dengan Ketepatan Free Throw dalam Permainan BolaBasket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 249–252.
- Low, W. R., Freeman, P., Butt, J., Stoker, M., & Maynard, I. (2023). The role and creation of pressure in training: Perspectives of athletes and sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4), 710–730.
- Maggioni, M. A., Bonato, M., Stahn, A., La Torre, A., Agnello, L., Vernillo, G., Castagna, C., & Merati, G. (2019). Effects of ball drills and repeated-sprint-ability training in basketball players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(6), 757–764.
- Mancı, E., Herold, F., Günay, E., Güdücü, Ç., Müller, N. G., & Bediz, C. Ş. (2023). The influence of Acute Sprint interval training on the cognitive performance of male basketball players: An investigation of expertise-related differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4719.
- Nathial, M. S. (2014). Analysis of set shot in basketball in relation with time to perform the course and displacement of center of gravity. *American Journal*

- of Sports Science*, 2(5), 122–126.
- Nugroho, B. A. (2005). Strategi jitu memilih metode statistik penelitian dengan SPSS. *Yogyakarta: Andi*.
- Ortega, E., & Wang, C. J. K. (2018). Pre-performance physiological state: Heart rate variability as a predictor of shooting performance. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 43, 75–85.
- Putri, C. N., Adila, F., & Juita, A. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Akurasi Shooting Free Throw Atlet Basket Tim Heroes Ladies League Pekanbaru. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1902–1910.
- Ramadhan, M. F., Sulaiman, I., & Apriyanto, T. (2019). Upaya meningkatkan akurasi shooting 3point dengan menggunakan media j-glove pada tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 148–153.
- Randall, J. G., Oswald, F. L., & Beier, M. E. (2014). Mind-wandering, cognition, and performance: a theory-driven meta-analysis of attention regulation. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1411.
- Rienhoff, R., Fischer, L., Strauss, B., Baker, J., & Schorer, J. (2015). Focus of attention influences quiet-eye behavior: An exploratory investigation of different skill levels in female basketball players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 62.
- Romero, M., Usart, M., & Ott, M. (2015). Can serious games contribute to developing and sustaining 21st century skills? *Games and Culture*, 10(2), 148–177.
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622–639.
- Setyo Aji Kusnanto, Sutardji, S. J. (2012). Kemampuan Memasukkan Bola Ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1), 38–40.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/211>
- Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the

- study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3–14.
- Uludağ, S., Dorak, F., Vurgun, N., Yüzbaşıoğlu, Y., & Ateş, E. (2021). Effects of 10 weeks of imagery and concentration training on visual focus and free-throw performance in basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1761–1768.
- Utomo, E. B. (2017). Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 74–80.
- Abrar, I. I., & Fitroni, H. (2021). Pembinaan Cabang Olahraga Bola Basket Pada Usia Dibawah 20 Tahun Di Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 145–154.
- Agustina, W., Sulaiman, S., & Yudha, D. W. (2023). Kontribusi Kepercayaan Diri, Kecemasan dan Konsentrasi Terhadap Atlet Bola Basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 184–192.
- Bali, A. (2015). Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92–95.
- Buszard, T., Farrow, D., Verswijveren, S. J. J. M., Reid, M., Williams, J., Polman, R., Ling, F. C. M., & Masters, R. S. W. (2017). Working memory capacity limits motor learning when implementing multiple instructions. *Frontiers in Psychology*, 8, 1350.
- Cao, S., Geok, S. K., Roslan, S., Sun, H., Lam, S. K., & Qian, S. (2022). Mental fatigue and basketball performance: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 819081.
- Dai, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2021). Gaya resiprokal untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 53–65.
<https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14056>
- Elbe, A.-M., & Wikman, J. M. (2017). Psychological factors in developing high performance athletes. In *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp. 169–180). Routledge.
- Erčulj, F., & Štrumbelj, E. (2015). Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. *PloS One*, 10(6), e0128885.

- Erickson, G. B. (2020). *Sports vision: vision care for the enhancement of sports performance*. Elsevier Health Sciences.
- Glazier, P. S. (2017). Towards a grand unified theory of sports performance. *Human Movement Science, 56*, 139–156.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya perhatian dan konsentrasi dalam menunjang penampilan atlet. *Jurnal Performa Olahraga, 1*(01), 89–102.
- Hardcastle, S. J., Tye, M., Glassey, R., & Hagger, M. S. (2015). Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 139–149.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Jordalen, G., Lemyre, P.-N., & Durand-Bush, N. (2020). Interplay of motivation and self-regulation throughout the development of elite athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 12*(3), 377–391.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., & Heidari, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 13*(2), 240–245.
- 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.
- Kurniawan, N. A., & Sudarso. (2014). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa dengan Ketepatan Free Throw dalam Permainan BolaBasket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 2*(1), 249–252.
- Low, W. R., Freeman, P., Butt, J., Stoker, M., & Maynard, I. (2023). The role and creation of pressure in training: Perspectives of athletes and sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology, 35*(4), 710–730.
- Maggioni, M. A., Bonato, M., Stahn, A., La Torre, A., Agnello, L., Vernillo, G., Castagna, C., & Merati, G. (2019). Effects of ball drills and repeated-sprint-ability training in basketball players. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 14*(6), 757–764.

- Mancı, E., Herold, F., Günay, E., Güdücü, Ç., Müller, N. G., & Bediz, C. Ş. (2023). The influence of Acute Sprint interval training on the cognitive performance of male basketball players: An investigation of expertise-related differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4719.
- Nathial, M. S. (2014). Analysis of set shot in basketball in relation with time to perform the course and displacement of center of gravity. *American Journal of Sports Science*, 2(5), 122–126.
- Nugroho, B. A. (2005). Strategi jitu memilih metode statistik penelitian dengan SPSS. *Yogyakarta: Andi*.
- Ortega, E., & Wang, C. J. K. (2018). Pre-performance physiological state: Heart rate variability as a predictor of shooting performance. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 43, 75–85.
- Putri, C. N., Adila, F., & Juita, A. (2024). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Akurasi Shooting Free Throw Atlet Basket Tim Heroes Ladies League Pekanbaru. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1902–1910.
- Ramadhan, M. F., Sulaiman, I., & Apriyanto, T. (2019). Upaya meningkatkan akurasi shooting 3point dengan menggunakan media j-glove pada tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 148–153.
- Randall, J. G., Oswald, F. L., & Beier, M. E. (2014). Mind-wandering, cognition, and performance: a theory-driven meta-analysis of attention regulation. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1411.
- Rienhoff, R., Fischer, L., Strauss, B., Baker, J., & Schorer, J. (2015). Focus of attention influences quiet-eye behavior: An exploratory investigation of different skill levels in female basketball players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 62.
- Romero, M., Usart, M., & Ott, M. (2015). Can serious games contribute to developing and sustaining 21st century skills? *Games and Culture*, 10(2), 148–177.
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2018). International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health,

performance, and development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(6), 622–639.

Setyo Aji Kusnanto, Sutardji, S. J. (2012). Kemampuan Memasukkan Bola Ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1), 38–40.

<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/211>

Swann, C., Moran, A., & Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 3–14.

Uludağ, S., Dorak, F., Vurgun, N., Yüzbaşıoğlu, Y., & Ateş, E. (2021). Effects of 10 weeks of imagery and concentration training on visual focus and free-throw performance in basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1761–1768.

Utomo, E. B. (2017). Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 74–80.