



# Indonesian Journal of Sport Science and Coaching

E-ISSN 2685-9807

Volume 06, Nomor 02, Tahun 2024, Hal. 178-185

Available online at:

<https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>

DOI : 10.22437/ijssc.v6i2.34136

Research Article



## Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Permainan Bola Basket Siswa SMA Negeri 5 Kota Jambi

*The Relationship Of Eye-Hand Coordination And Self-Confidence On Dribbling Ability In The Game Basketball For 5 City State High School Students*

**Nabila Tamtica<sup>1\*</sup>, Boy Indayana<sup>2</sup>, Yusradinafi<sup>3</sup>**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia<sup>1,3</sup>

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia<sup>2</sup>

Correspondence author : [nabilatamtica699@gmail.com](mailto:nabilatamtica699@gmail.com)<sup>1</sup>

### Informasi Artikel

### ABSTRACT

Submit: 06--6--2024

*Dribbling is a basic skill in the game of basketball that is influenced by various physical and psychological factors. However, there is still a gap in understanding the extent to which eye-hand coordination and confidence levels contribute to students' dribbling skills. This study aims to analyse the relationship between eye-hand coordination and confidence in dribbling skills in basketball games in students of SMA Negeri 5 Jambi City. The method used is descriptive and inferential research with a quantitative approach. The research population was all students of SMA Negeri 5 Jambi City, with a sample of 30 female students selected using a simple random sampling technique. Data were collected through eye-hand coordination tests, confidence questionnaires, and dribbling tests, then analysed using descriptive and inferential statistics with the help of SPSS 18. The results showed that there was a significant relationship between eye-hand coordination and dribbling ability by 72.2%, and a significant relationship between confidence and dribbling ability by 73.5%. In addition, eye-hand coordination and simultaneous confidence had a significant relationship with dribbling ability with a contribution of 81.1%. In conclusion, the better the eye-hand coordination and the level of confidence of students, the better their dribbling skills. Therefore, physical education coaches and teachers are advised to develop training programmes that focus on improving motor coordination and confidence in order to optimise dribbling skills in basketball.*

**Keywords:** *Eye-Hand Coordination, Confidence, Dribbling*

### Penerbit

### ABSTRAK

Jurusan Pendidikan Olahraga dan KePelatihan FKIP Universitas Jambi Jambi-Indonesia

Dribbling merupakan keterampilan dasar dalam permainan bola basket yang dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik dan psikologis. Namun, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai sejauh mana koordinasi mata-tangan dan tingkat percaya diri berkontribusi terhadap kemampuan dribbling siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara koordinasi mata-tangan dan percaya diri terhadap kemampuan dribbling dalam permainan bola basket pada siswa SMA Negeri 5 Kota Jambi. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dan inferensial dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri

5 Kota Jambi, dengan sampel sebanyak 30 siswa perempuan yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui tes koordinasi mata-tangan, kuesioner percaya diri, dan tes dribbling, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan SPSS 18. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan dribbling sebesar 72,2%, serta hubungan signifikan antara percaya diri dengan kemampuan dribbling sebesar 73,5%. Selain itu, koordinasi mata-tangan dan percaya diri secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling dengan kontribusi sebesar 81,1%. Kesimpulannya, semakin baik koordinasi mata-tangan dan tingkat percaya diri siswa, maka semakin baik pula kemampuan dribbling mereka. Oleh karena itu, pelatih dan guru pendidikan jasmani disarankan untuk mengembangkan program latihan yang berfokus pada peningkatan koordinasi motorik dan kepercayaan diri guna mengoptimalkan keterampilan dribbling dalam bola basket.

**Kata kunci:** Koordinasi Mata-Tangan, Percaya diri, *Dribbling*.



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))

## PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang berkembang pesat dan banyak diminati di berbagai negara, termasuk Indonesia. Olahraga ini menarik perhatian karena dapat dimainkan oleh pria maupun wanita dan memiliki berbagai teknik yang kompleks serta menarik untuk dipelajari (Ishak & Sahabuddin, 2018). Selain itu, bola basket adalah olahraga yang bersifat dinamis, yang memungkinkan pemain untuk mengembangkan keterampilan motorik, strategi permainan, dan kerja sama tim. Menurut Putri et al. (2020), permainan bola basket sangat dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar, penerapan taktik yang baik, serta unsur-unsur kondisi fisik yang mendukung performa atlet dalam permainan. Dengan demikian, pemahaman terhadap teknik dasar bola basket, terutama dalam hal dribbling, passing, dan shooting, menjadi kunci utama dalam mencapai keberhasilan di lapangan (Jayadi, 2011; Sari, 2018).

Menurut Peraturan Bola Basket Indonesia (PERBASI, 2012), bola basket dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sekaligus mencegah tim lawan mencetak poin. Tim yang memperoleh poin lebih banyak dalam durasi waktu pertandingan akan menjadi pemenang. Bola basket merupakan olahraga yang menuntut keterampilan kompleks karena melibatkan gerakan motorik yang terkoordinasi, seperti melempar, menangkap, menembak, dan menggiring bola (Sumiyarsono, 2002). Keterampilan ini harus dikuasai dengan baik agar seorang pemain dapat tampil optimal dalam pertandingan. Selain itu, keberhasilan dalam bola basket juga dipengaruhi oleh faktor mental dan kepercayaan diri pemain saat menghadapi tekanan dalam pertandingan (Lestrai & Apriyanto, 2016).

Peningkatan prestasi dalam olahraga bola basket memerlukan pemahaman yang mendalam terhadap teknik dasar, metode latihan yang efektif, serta strategi permainan yang tepat. Menurut Perdana et al. (2017) dan Apriansyah et al. (2018), teknik dan taktik dalam bola basket merupakan dua aspek utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik yang baik akan membantu pemain dalam menguasai bola dan menciptakan peluang mencetak poin, sementara penerapan taktik yang benar memungkinkan tim untuk mengontrol jalannya pertandingan. Prasetya (2011) menambahkan bahwa latihan teknik dalam bola basket harus

dilakukan secara sistematis dan berulang agar dapat meningkatkan ketangkasan dan kesiapan pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya.

Salah satu teknik dasar yang memiliki peran krusial dalam permainan bola basket adalah teknik dribbling. Dribbling merupakan keterampilan dasar yang memungkinkan pemain untuk membawa bola melewati lawan dengan kontrol yang baik. Illahi (2019) menjelaskan bahwa penguasaan teknik dribbling sangat penting karena tanpa keterampilan ini, pemain akan kesulitan dalam mempertahankan penguasaan bola dan menciptakan peluang serangan. Oleh karena itu, latihan dribbling harus dilakukan secara berulang agar dapat dikuasai dengan baik. Arwih (2019) menegaskan bahwa keterampilan dribbling yang optimal akan meningkatkan mobilitas pemain di lapangan dan membantu tim dalam mengembangkan strategi permainan yang efektif.

Untuk mencapai keterampilan dribbling yang optimal, diperlukan latihan yang terstruktur dan berkesinambungan. Riyoko (2019) dan Illahi (2019) menyatakan bahwa faktor ketekunan dalam latihan merupakan salah satu kunci utama dalam meningkatkan keterampilan dribbling. Namun, ketekunan saja tidak cukup jika tidak didukung oleh metode latihan yang sesuai. Fatahila (2018) menekankan bahwa efektivitas latihan sangat bergantung pada penerapan metode yang tepat dan disesuaikan dengan kebutuhan individu pemain. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk merancang program latihan yang dapat mengoptimalkan perkembangan keterampilan dribbling pemain.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Jambi, ditemukan bahwa banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar bola basket, khususnya dalam hal dribbling. Saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, siswa tampak belum mampu menggiring bola dengan baik dan benar. Selain itu, koordinasi mata-tangan siswa juga belum terkoordinasi secara optimal, sehingga mereka mengalami kesulitan dalam mengontrol bola saat melakukan dribbling. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat masalah dalam penguasaan keterampilan dasar bola basket di kalangan siswa, yang perlu diteliti lebih lanjut untuk menemukan solusinya.

Dalam penelitian ini, salah satu aspek yang menjadi perhatian utama adalah hubungan antara koordinasi mata-tangan dan kepercayaan diri terhadap kemampuan dribbling. Koordinasi mata-tangan merupakan kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan tangan berdasarkan informasi visual yang diterima oleh mata. Menurut Harsono (2001), koordinasi mata-tangan sangat berperan dalam keterampilan olahraga, termasuk dalam menggiring bola basket. Seorang pemain dengan koordinasi mata-tangan yang baik akan lebih mudah mengontrol bola dan melakukan dribbling dengan efektif.

Selain koordinasi mata-tangan, faktor kepercayaan diri juga berpengaruh terhadap kemampuan dribbling pemain. Bandura (1997) menjelaskan bahwa kepercayaan diri dalam olahraga berperan dalam meningkatkan performa atlet, karena individu yang percaya diri cenderung lebih berani mengambil risiko dan lebih fokus dalam melakukan teknik yang telah dipelajari. Pemain yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih tenang dalam mengendalikan bola dan melakukan dribbling di bawah tekanan lawan. Sebaliknya, pemain dengan kepercayaan diri rendah cenderung mudah panik dan kehilangan kontrol bola saat menghadapi situasi pertandingan yang sulit.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara koordinasi mata-tangan dan kepercayaan diri terhadap kemampuan dribbling dalam permainan bola basket pada siswa SMA Negeri 5 Kota

Jambi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana faktor koordinasi dan kepercayaan diri memengaruhi keterampilan dribbling, sehingga dapat menjadi acuan bagi pelatih dan guru dalam menyusun program latihan yang lebih efektif.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan dribbling pada permainan bola basket siswa SMA Negeri 5 Kota Jambi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi apakah kepercayaan diri memiliki pengaruh terhadap kemampuan dribbling siswa. Terakhir, penelitian ini ingin melihat apakah kombinasi antara koordinasi mata-tangan dan kepercayaan diri secara bersama-sama berkontribusi terhadap keterampilan dribbling siswa dalam permainan bola basket.

Dalam penelitian ini, variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah koordinasi mata-tangan dan kepercayaan diri, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan dribbling bola basket. Menurut Sugiyono (2014), variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari agar diperoleh informasi yang nantinya dapat ditarik kesimpulan. Sementara itu, Noor (2012) menjelaskan bahwa variabel penelitian digunakan untuk menguji hipotesis guna menentukan hubungan antara teori dan fakta empiris di dunia nyata.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dan inferensial, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-tangan dan percaya diri terhadap kemampuan dribbling dalam permainan bola basket. Metode deskriptif korelasional digunakan untuk menggambarkan hubungan antar variabel tanpa melakukan intervensi (Sugiyono, 2014). Sementara itu, analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis serta menarik kesimpulan dari data yang diperoleh (Noor, 2012). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Kota Jambi, dengan sampel yang dipilih dari siswa yang aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 5 Kota Jambi, sedangkan sampel ditentukan menggunakan teknik simple random sampling, sehingga setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih (Arikunto, 2016). Sampel yang diambil sebanyak 30 siswa perempuan dari kelas XI IPA dan XI IPS. Pemilihan siswa perempuan sebagai subjek penelitian didasarkan pada asumsi bahwa faktor koordinasi mata-tangan dan percaya diri dapat berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan dribbling, terlepas dari perbedaan gender.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes koordinasi mata-tangan, kuesioner percaya diri, dan tes dribbling bola basket. Tes koordinasi mata-tangan dilakukan dengan menggunakan tes lempar tangkap bola tenis untuk mengukur kemampuan koordinasi motorik (Harsono, 2001). Kuesioner percaya diri disusun berdasarkan indikator psikologis yang relevan dengan olahraga, yang telah divalidasi sebelumnya (Bandura, 1997). Sementara itu, kemampuan dribbling diukur menggunakan tes standar keterampilan bola basket, seperti tes dribbling zig-zag yang mengukur kecepatan dan kontrol bola selama menggiring.

Data dikumpulkan melalui observasi langsung, tes keterampilan, serta penyebaran kuesioner. Teknik pengumpulan data menggunakan pendekatan kuantitatif, di mana hasil pengukuran dikonversi menjadi nilai numerik untuk

dianalisis secara statistik (Creswell, 2014). Setelah data diperoleh, tahap pertama analisis dilakukan dengan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum variabel penelitian. Tahap selanjutnya adalah analisis inferensial dengan uji korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti.

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS 25, yang membantu dalam pengolahan statistik dan pengujian hipotesis. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi distribusi normal (Ghozali, 2018). Jika asumsi terpenuhi, maka dilakukan uji korelasi untuk mengidentifikasi besarnya hubungan antara koordinasi mata-tangan dan percaya diri terhadap kemampuan dribbling. Kesimpulan diambil berdasarkan tingkat signifikansi yang diperoleh, dengan batas signifikansi ( $p < 0,05$ ) sebagai indikator hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui apakah data penelitian ini berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dengan koreksi Lilliefors

Tabel 1. Hasil uji normalitas data dengan menggunakan bantuan SPSS

No	Variabel	Nilai Probabilitas (sig)	$\alpha$	Keterangan
1.	Koordinasi Mata Tangan	0.107	0.05	Normal
2.	Percaya Diri	0.834	0.05	Normal
3.	Kemampuan <i>Dribbling</i>	0.295	0.05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS pada Tabel 1, diperoleh nilai probabilitas (sig) untuk variabel koordinasi mata-tangan sebesar 0.107, percaya diri sebesar 0.834, dan kemampuan dribbling sebesar 0.295. Nilai probabilitas masing-masing variabel lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Normalitas data merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis statistik parametrik, karena memastikan bahwa teknik analisis yang digunakan, seperti regresi dan korelasi, dapat menghasilkan estimasi yang valid dan dapat diinterpretasikan dengan baik (Ghozali, 2018).

Distribusi data yang normal menunjukkan bahwa variabel-variabel penelitian memiliki pola penyebaran yang tidak menyimpang dari distribusi normal, sehingga analisis lebih lanjut dapat dilakukan dengan menggunakan metode statistik yang sesuai. Hal ini mendukung validitas temuan penelitian, karena data yang terdistribusi normal memungkinkan penggunaan teknik analisis seperti uji regresi dan korelasi untuk mengukur hubungan antarvariabel secara lebih akurat (Sugiyono, 2019). Dengan demikian, hasil uji normalitas ini memberikan dasar yang kuat bagi interpretasi hasil penelitian mengenai hubungan koordinasi mata-tangan dan percaya diri terhadap kemampuan dribbling dalam permainan bola basket.

Tabel 2. Rangkuman hasil analisis regresi sederhana antara koordinasi mata-tangan, percaya diri terhadap kemampuan *ribbling*.

No	Variabel	R	R Square	T Hitung	Slg
1.	X1 Terhadap Y	0.850	0.722	8.529	0.000
2.	X2 Terhadap Y	0.857	0.735	8.803	0.000

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana yang ditampilkan dalam Tabel 2, terlihat bahwa koordinasi mata-tangan (X1) memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap kemampuan dribbling (Y). Nilai korelasi (R) sebesar 0,850 menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara koordinasi mata-tangan dan kemampuan dribbling. Selain itu, nilai R Square sebesar 0,722 mengindikasikan bahwa 72,2% variasi dalam kemampuan dribbling dapat dijelaskan oleh koordinasi mata-tangan, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model ini. Nilai t-hitung sebesar 8,529 dengan signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ) menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik koordinasi mata-tangan seseorang, semakin baik pula kemampuan dribbling yang dimilikinya.

Selanjutnya, variabel percaya diri (X2) juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling. Nilai korelasi (R) sebesar 0,857 menandakan hubungan yang sangat kuat antara percaya diri dan kemampuan dribbling. Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,735 berarti 73,5% variasi kemampuan dribbling dapat dijelaskan oleh tingkat percaya diri pemain. Nilai t-hitung sebesar 8,803 dengan tingkat signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa percaya diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling. Hasil ini menguatkan teori bahwa faktor psikologis, seperti kepercayaan diri, berperan penting dalam performa atletik, khususnya dalam permainan bola basket.

Secara keseluruhan, baik koordinasi mata-tangan maupun percaya diri memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan dribbling dalam permainan bola basket. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa keterampilan motorik dan faktor psikologis berperan dalam peningkatan performa atletik (Illahi, 2019; Fatahila, 2018). Dengan nilai korelasi yang tinggi dan signifikansi yang kuat, dapat disimpulkan bahwa peningkatan koordinasi mata-tangan dan rasa percaya diri akan berdampak positif terhadap keterampilan dribbling pemain. Oleh karena itu, program latihan yang menargetkan peningkatan koordinasi dan aspek mental sangat diperlukan untuk mengoptimalkan keterampilan bermain bola basket.

Tabel 3 Rangkuman hasil analisis regresi berganda antara koordinasi mata- tangan, percaya diri terhadap kemampuan *dribbling*.

Variabel	R	Adjusted R Square	df 1	df 2	F Hitung	Sig
X1 , X2 Terhadap Y	0,901	0.797	2	27	58.006	0.000

Hasil analisis regresi sederhana pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan (X1) terhadap kemampuan dribbling (Y) dalam permainan bola basket. Nilai korelasi (R) sebesar 0,850 mengindikasikan hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai R Square sebesar 0,722 menunjukkan bahwa 72,2% variasi dalam kemampuan dribbling dapat dijelaskan oleh koordinasi mata-tangan, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini. Nilai t-hitung sebesar 8,529 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ) menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Schmidt & Lee (2019), yang menyatakan bahwa koordinasi mata-tangan merupakan faktor utama dalam keterampilan motorik kompleks, termasuk dribbling dalam bola basket.

Selain koordinasi mata-tangan, percaya diri (X2) juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi (R) sebesar 0,857, yang mengindikasikan hubungan yang

sangat kuat. Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,735 menunjukkan bahwa 73,5% variasi dalam kemampuan dribbling dapat dijelaskan oleh tingkat percaya diri pemain. Nilai t-hitung sebesar 8,803 dengan signifikansi 0,000 memperkuat bahwa variabel percaya diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling dalam permainan bola basket. Temuan ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa self-efficacy atau keyakinan individu terhadap kemampuannya memainkan peran penting dalam pencapaian performa olahraga.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jackson & Beilock (2018), yang menyatakan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki kinerja motorik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat percaya diri rendah. Dalam konteks bola basket, pemain yang percaya diri dalam melakukan dribbling akan lebih tenang, fokus, dan memiliki kontrol yang lebih baik terhadap bola, sehingga meningkatkan efektivitas mereka dalam permainan. Dengan demikian, kepercayaan diri bukan hanya aspek psikologis tetapi juga menjadi faktor kunci dalam pencapaian keterampilan motorik yang optimal.

Secara keseluruhan, baik koordinasi mata-tangan maupun percaya diri memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan dribbling pada pemain bola basket. Temuan ini mengindikasikan bahwa program latihan yang dirancang untuk meningkatkan koordinasi mata-tangan, seperti latihan refleks dan keterampilan motorik halus, dapat membantu meningkatkan kemampuan dribbling secara signifikan. Selain itu, strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri, seperti pemberian umpan balik positif, latihan dalam situasi pertandingan nyata, dan penguatan mental, juga sangat dianjurkan. Menurut Weinberg & Gould (2020), pelatihan mental dan fisik yang terpadu akan menghasilkan peningkatan performa atlet yang lebih optimal.

Dengan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pengembangan keterampilan dribbling dalam permainan bola basket tidak hanya bergantung pada faktor fisik, tetapi juga pada faktor psikologis. Oleh karena itu, pendekatan holistik dalam pelatihan sangat diperlukan, mencakup aspek fisik seperti latihan koordinasi dan aspek psikologis seperti penguatan mental dan motivasi. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa pelatih dan pemain harus memberikan perhatian yang seimbang terhadap pengembangan koordinasi motorik dan aspek mental untuk mencapai performa dribbling yang lebih baik.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata-tangan dan percaya diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan dribbling dalam permainan bola basket siswa SMA Negeri 5 Kota Jambi. Hasil analisis menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan berkontribusi sebesar 72,2% terhadap kemampuan dribbling, sedangkan percaya diri memberikan kontribusi sebesar 73,5%. Selain itu, ketika kedua variabel tersebut digabungkan, kontribusinya terhadap kemampuan dribbling meningkat menjadi 81,1%. Temuan ini menegaskan bahwa faktor koordinasi dan kepercayaan diri merupakan aspek krusial dalam pengembangan keterampilan dribbling yang optimal. Oleh karena itu, dalam pembelajaran dan latihan bola basket, diperlukan pendekatan yang menitikberatkan pada peningkatan koordinasi motorik dan penguatan mental guna mendukung pencapaian keterampilan bermain yang lebih baik.

## RUJUKAN

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arwih, M. (2019). *Pengaruh Latihan Dribbling terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Fatahila, A. (2018). *Metode Latihan dalam Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Latihan*. Jakarta: ITB Press.
- Ishak, M., & Sahabuddin, R. (2018). *Bola Basket: Teori dan Praktek*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jackson, R. C., & Beilock, S. L. (2018). *The Role of Attentional Focus and Confidence in Motor Skill Performance Under Pressure*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 40(3), 147-159.
- Lestrai, A. P., & Apriyanto, T. (2016). Hubungan Antara Koordinasi Mata tangan dan Agility Dengan Kemampuan Flying Shoot Pada Atlet Putra Klub Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Segar (Sehat dan Bugar, Universitas Negeri Jakarta*, 4 (2), 48–59. <https://doi.org/10.21009/segar.0402.02>.
- Noor, J. (2012). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Perdana, B. D., Ramadi, & Juita, A. (2017). Hubungan Explosive Power Otot Lengan dan Bahu Dengan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Shooting Tim Basket Putra SMA Negeri 1 Pekanbaru. *JOM FKIP UNRI*, 1–13.
- Prasetya, S. D. (2011). Perbedaan Pengaruh Modifikasi Peralatan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Tembakan Bebas Bolabasket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 25 Surakarta Tahun 2010/2011. Skripsi, Perpustakaan Universitas Sebelas Maret.
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot, Jurusan Kepeleatihan*
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2020). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.