
Hubungan Antara Koordinasi Mata dan Tangan dengan Ketepatan Shooting Pada Permainan Bola Basket Untuk Menumbuhkan Karakter Disiplin Peserta Didik

Putu Arya Gita Cindrawan^{1*}, I Putu Agus Dharma Hita¹, Ida Bagus Gede Jaya Mahotama¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

*Corresponding author : arya.gita@student.undiksha.ac.id

Article History:

Received : 23-06-2025

Accepted : 17-08-2025

Keywords: Koordinasi Mata-Tangan; Shooting; Karakter Disiplin

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam hubungan fungsional antara koordinasi mata dan tangan dengan tingkat ketepatan shooting dalam permainan bola basket, serta bagaimana penerapan teknik shooting yang efektif dapat berperan dalam pembentukan karakter disiplin pada peserta didik. Melalui metode studi literatur, penelitian ini menelaah berbagai artikel ilmiah nasional maupun internasional yang diterbitkan pada rentang waktu 2021 hingga 2024, dengan fokus pada aspek koordinasi visual-motorik dan pengaruhnya terhadap performa teknik shooting, serta kontribusinya dalam pengembangan nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Hasil temuan mengindikasikan bahwa koordinasi mata dan tangan yang terlatih secara optimal meningkatkan akurasi shooting, dan pembelajaran berbasis permainan yang menitikberatkan pada penguasaan teknik shooting mampu menjadi media efektif dalam menumbuhkan sikap disiplin yang berkelanjutan pada peserta didik. Oleh karena itu, kajian ini memberikan rekomendasi strategis untuk mengintegrasikan pelatihan koordinasi dan teknik shooting dalam kurikulum olahraga yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan fisik tetapi juga pada pembentukan karakter positif peserta didik secara holistik.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, serta perilaku hidup sehat. Lingkungan belajar dalam pendidikan jasmani diatur sedemikian rupa untuk menunjang perkembangan ranah psikomotor, kognitif, dan afektif peserta didik secara seimbang. Menurut Suryobroto (2004), tujuan dari pendidikan jasmani adalah membentuk peserta didik agar memiliki sikap dan etika yang baik, kecerdasan, serta keterampilan motorik, sehingga mampu berpikir dewasa dan mandiri dalam menghadapi kehidupan sosial maupun aktivitas sehari-hari.

Dalam konteks pendidikan jasmani, permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan diminati oleh berbagai kalangan, baik anak-anak hingga orang dewasa. Selain sepak bola dan bola voli, bola basket menjadi olahraga yang digemari karena karakteristik permainannya yang fleksibel dan dapat dimainkan oleh berbagai

usia. Menurut Azhari, et al. (2023), bola basket tidak hanya berfungsi sebagai olahraga yang kompetitif dan menyenangkan, tetapi juga sebagai sarana edukatif yang mampu memberikan manfaat fisik, emosional, dan sosial secara menyeluruh.

Permainan bola basket memiliki keunggulan dalam menciptakan suasana kompetitif yang mendidik dan menghibur, sehingga cocok diterapkan dalam pembelajaran formal. Dalam pembelajaran bola basket, peserta didik tidak hanya belajar teknik dasar seperti dribbling, passing, dan shooting, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sosial seperti sportivitas, kejujuran, kerja sama, dan disiplin (Cahya, et al., 2021). Bahkan, menurut Amalia (2024), pembelajaran bola basket secara signifikan dapat meningkatkan karakter siswa dalam hal tanggung jawab, kerja sama, dan rasa percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa bola basket dapat menjadi instrumen pembelajaran yang efektif dalam menanamkan nilai-nilai karakter secara konkret dan aplikatif.

Melihat potensi tersebut, bola basket telah diintegrasikan secara resmi dalam kurikulum pendidikan jasmani di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari SD, SMP, hingga SMA. Bahkan, beberapa perguruan tinggi pun menjadikannya sebagai bagian dari pembinaan prestasi dan program kurikulum olahraga. Integrasi ini mempertegas posisi bola basket sebagai wahana pembinaan karakter yang tidak hanya terbatas pada pengembangan fisik, tetapi juga sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang mendukung pembangunan karakter peserta didik secara holistik.

Pendidikan karakter memainkan peranan penting dalam membentuk moralitas, tanggung jawab, dan kesiapan peserta didik dalam menghadapi tantangan kehidupan yang kompleks, terutama di era globalisasi dan kemajuan teknologi saat ini. Supriatna (2023) menyoroti perlunya integrasi nilai-nilai karakter dalam proses pembelajaran sebagai respons terhadap berbagai persoalan seperti menurunnya moralitas, meningkatnya kasus perundungan, serta rendahnya empati dan tanggung jawab sosial. Data dari Kemendikbud (2023) menunjukkan bahwa lebih dari 35% pelanggaran kedisiplinan di tingkat sekolah menengah berkaitan dengan perilaku tidak sportif, kurangnya toleransi, serta lemahnya pengendalian emosi. Fakta ini menggarisbawahi urgensi penanaman karakter secara sistematis melalui pendekatan yang kontekstual dan menyeluruh.

Salah satu pendekatan yang memiliki potensi besar dalam pembentukan karakter adalah pembelajaran olahraga, khususnya permainan bola basket. Permainan ini menuntut adanya koordinasi tim yang baik, tanggung jawab individu, serta disiplin dalam mengikuti aturan permainan dan strategi. Teknik shooting menjadi salah satu inti dalam permainan bola basket yang keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh koordinasi mata dan tangan. Koordinasi ini memungkinkan pemain untuk mengarahkan bola dengan presisi ke ring dalam situasi permainan yang dinamis, mencerminkan keterpaduan fungsi motorik dan kognitif yang menuntut konsentrasi serta disiplin tinggi.

Latihan shooting yang baik harus mencakup pemahaman mekanika tubuh serta penguatan koordinasi mata dan tangan, yang tidak hanya mengasah keterampilan teknis, tetapi juga menanamkan nilai disiplin melalui fokus dan tanggung jawab dalam melaksanakan tugas permainan. Sayangnya, dalam praktiknya, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sering kali mengalami keterbatasan, terutama dalam menerapkan metode pembelajaran yang menyenangkan dan kontekstual (Rabani & Nurhidayat, 2021). Pendekatan yang monoton dan berfokus pada aspek teknis semata dapat menyebabkan kebosanan, sehingga hasil belajar,

termasuk dalam penguasaan teknik shooting, menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih aktif, kompetitif, dan menyerupai permainan nyata agar siswa lebih terlibat secara utuh.

Lebih lanjut, pembelajaran olahraga seharusnya mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik secara terpadu. Permainan bola basket menyediakan lingkungan sosial yang menantang namun mendidik, sehingga menjadi wahana efektif dalam menanamkan karakter peserta didik, khususnya karakter disiplin. Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa belum semua guru PJOK mengoptimalkan potensi bola basket untuk membentuk karakter siswa. Fokus pembelajaran masih dominan pada aspek keterampilan teknis dan pencapaian prestasi, tanpa memperhatikan pentingnya integrasi nilai karakter dalam proses pembelajaran (Cahya, et al., 2021).

Meskipun berbagai penelitian telah menyoroiti pentingnya koordinasi motorik dan pendidikan karakter dalam konteks olahraga, belum banyak kajian yang secara khusus mengkaji keterkaitan antara koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan shooting, serta hubungannya dengan pembentukan karakter disiplin dalam pembelajaran PJOK. Kajian studi literatur ini menawarkan kebaruan dengan memadukan aspek teknis dan karakter dalam pembelajaran teknik shooting, khususnya pada tingkat SMP. Diharapkan, kajian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan metode pembelajaran bola basket yang tidak hanya fokus pada keterampilan teknis, tetapi juga membentuk karakter peserta didik secara menyeluruh dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (literature review) sebagai metode utama untuk menganalisis keterkaitan antara teknik pembelajaran shooting dalam permainan bola basket dengan pembentukan karakter disiplin peserta didik melalui pendekatan pembelajaran berbasis permainan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menghimpun, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai sumber literatur ilmiah guna memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif terhadap topik yang dikaji. Adapun tahapan pelaksanaan metode ini merujuk pada panduan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2016), yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Pemilihan Sumber Literatur

Tahap awal dilakukan dengan mengidentifikasi dan menyeleksi literatur yang memiliki keterkaitan erat dengan aspek koordinasi mata dan tangan, teknik shooting dalam permainan bola basket, serta nilai karakter disiplin dalam pendidikan jasmani. Sumber literatur meliputi artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi, buku referensi ilmiah, prosiding seminar, serta skripsi atau tesis yang relevan. Fokus seleksi diarahkan pada literatur yang mendukung pengembangan strategi pembelajaran berbasis permainan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting serta penanaman nilai disiplin peserta didik.

2. Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan menelusuri dokumen akademik melalui berbagai basis data ilmiah seperti Google Scholar, SINTA, DOAJ, dan PubMed. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian antara lain: koordinasi mata dan tangan, ketepatan shooting bola basket, pembentukan karakter melalui olahraga, pembelajaran PJOK berbasis permainan, serta disiplin peserta didik melalui bola basket. Strategi ini memastikan bahwa kajian mencakup

sudut pandang teoritis, praktis, dan kontekstual, serta mencerminkan data yang mutakhir dan relevan.

3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Literatur yang diikutsertakan dalam kajian ini dibatasi pada publikasi dalam kurun waktu empat tahun terakhir (2021–2025), dengan fokus pada penelitian yang relevan terhadap pengembangan keterampilan teknis shooting serta integrasi nilai-nilai karakter dalam proses pembelajaran PJOK. Hanya artikel yang telah melalui proses peer-review, tersedia dalam akses penuh, dan memiliki validitas metodologis yang memadai yang disertakan dalam analisis. Artikel yang tidak secara langsung membahas pembelajaran berbasis permainan atau tidak menyentuh aspek karakter disiplin peserta didik dikeluarkan dari kajian.

4. Analisis Data

Literatur terpilih dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola penting yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar teknik shooting dan pengaruhnya terhadap pembentukan karakter disiplin. Analisis dilakukan dengan mencermati tren penelitian, strategi pembelajaran yang digunakan, serta indikator pembentukan karakter dalam konteks pembelajaran PJOK. Fokus utama diarahkan pada keterkaitan antara koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan shooting, serta bagaimana teknik tersebut dapat dikemas dalam pembelajaran kontekstual yang mampu mendorong kedisiplinan peserta didik. Kajian ini juga menelaah pendekatan pedagogis, model pembelajaran berbasis permainan, dan implementasinya di tingkat SMP.

Melalui pendekatan studi pustaka ini, diharapkan hasil kajian dapat memberikan kontribusi konseptual dan praktis dalam merancang strategi pembelajaran bola basket yang holistik yakni pembelajaran yang tidak hanya menekankan pada peningkatan keterampilan teknis shooting berbasis koordinasi mata dan tangan, tetapi juga secara simultan menumbuhkan karakter disiplin peserta didik secara berkelanjutan. Pendekatan ini sejalan dengan visi pendidikan karakter nasional yang menempatkan olahraga sebagai sarana pembelajaran nilai secara nyata, menyenangkan, dan bermakna.

Kajian studi literatur ini menganalisis 20 artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2021 hingga 2025, dengan fokus pada hubungan antara koordinasi mata dan tangan terhadap ketepatan shooting dalam permainan bola basket serta kontribusinya terhadap pembentukan karakter disiplin peserta didik. Berdasarkan temuan yang diperoleh, disarankan agar guru PJOK mengintegrasikan latihan teknik shooting berbasis permainan yang tidak hanya melatih aspek koordinatif, tetapi juga secara sadar menanamkan nilai-nilai kedisiplinan melalui pendekatan pedagogis yang reflektif dan partisipatif. Pemerintah dan pemangku kebijakan diharapkan mendukung penguatan kurikulum PJOK yang bersifat holistik dengan menyediakan pelatihan profesional bagi guru serta sarana olahraga yang memadai. Orang tua juga berperan penting dalam mendukung anak mengikuti kegiatan bola basket secara konsisten, agar nilai-nilai karakter yang ditanamkan di sekolah dapat diperkuat di lingkungan keluarga. Penelitian lanjutan disarankan dilakukan secara kuantitatif untuk menguji secara empiris sejauh mana hubungan koordinasi mata-tangan mempengaruhi ketepatan shooting dan karakter disiplin siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis literatur, ditemukan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya dalam pembelajaran teknik shooting dan passing pada permainan bola basket, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan motorik peserta didik sekaligus menumbuhkan karakter disiplin. Pendekatan ini mengutamakan pengalaman belajar yang kontekstual, aktif, dan menyenangkan, sehingga peserta didik tidak hanya terfokus pada aspek teknis semata, tetapi juga mengalami proses pembentukan nilai-nilai karakter secara alami melalui dinamika permainan.

Dalam kaitannya dengan keterampilan teknik shooting, koordinasi antara mata dan tangan menjadi faktor penting yang menentukan ketepatan hasil tembakan ke arah ring. Pembelajaran teknik shooting yang dikemas melalui aktivitas permainan memungkinkan peserta didik untuk mengasah koordinasi visual-motorik secara berkelanjutan, dengan tetap menjaga keterlibatan emosional dan motivasi intrinsik mereka. Aktivitas ini membutuhkan tingkat fokus, kecepatan reaksi, dan kesadaran spasial yang tinggi, yang hanya dapat dicapai dengan kedisiplinan latihan serta pemahaman teknik yang benar.

Sikap disiplin tampak jelas dalam proses pembelajaran teknik shooting, di mana peserta didik dituntut untuk mengikuti instruksi guru dengan tertib, hadir tepat waktu, bersungguh-sungguh dalam latihan, dan menghormati peraturan permainan. Kedisiplinan juga tercermin dari konsistensi dalam menyempurnakan gerakan teknik, kesabaran dalam menerima koreksi, serta tanggung jawab dalam menjaga keselamatan diri dan orang lain selama proses latihan (Ertanto dkk., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran teknik dalam bola basket tidak hanya membentuk kemampuan motorik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai moral yang penting dalam kehidupan sosial peserta didik.

1. Kejujuran dan Sportivitas Dalam Aktivitas Teknik Bola Basket

Menurut Emzi (2022), nilai kejujuran dan sportivitas tumbuh secara alamiah dalam konteks latihan teknik shooting dan passing. Peserta didik dilatih untuk mengakui kesalahan mereka secara terbuka, seperti kesalahan posisi tangan atau arah tembakan yang meleset. Sikap ini menunjukkan integritas dalam belajar dan mendorong terbentuknya karakter sportif, terutama ketika mereka menerima kritik dan umpan balik dari guru maupun teman sebaya. Dalam situasi permainan, mereka juga dilatih untuk menghormati keputusan wasit dan lawan, tidak melakukan pelanggaran, serta menjaga sikap adil dalam bersaing.

2. Kolaborasi Tim dan Percaya Diri Dalam Proses Pembelajaran

Pembelajaran teknik bola basket, terutama teknik shooting, mendorong peserta didik untuk berinteraksi secara aktif dalam kelompok. Kerja sama tim menjadi elemen penting, di mana setiap individu belajar untuk memainkan peran, berkomunikasi secara efektif, dan saling memberi dukungan dalam mencapai tujuan bersama. Melalui kerja tim ini, peserta didik tidak hanya belajar tentang kolaborasi, tetapi juga mengembangkan rasa percaya diri (Gulo & Ilham, 2023). Mereka yang percaya diri akan berani mengambil keputusan dalam permainan, mencoba teknik dengan penuh keyakinan, serta tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan.

3. Pembelajaran Berbasis Permainan Sebagai Sarana Penguatan Karakter

Penggunaan pendekatan berbasis permainan dalam mengajarkan teknik bola basket terbukti lebih efektif dibandingkan dengan metode instruksional konvensional. Siswa tidak

hanya belajar teknik secara mekanis, tetapi juga memahami penerapannya dalam situasi nyata yang dinamis. Dalam proses ini, karakter seperti disiplin, tanggung jawab, kejujuran, kerja sama, dan rasa percaya diri berkembang secara simultan (Habibi, 2025). Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya berfokus pada hasil kognitif dan psikomotorik, tetapi juga memberikan pengalaman afektif yang membentuk kepribadian peserta didik secara holistik.

Permainan bola basket juga merupakan sarana yang efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial. Melalui interaksi dalam tim, remaja belajar bagaimana bekerja sama, mendengarkan arahan pelatih, menyelesaikan konflik secara sehat, serta membangun komunikasi yang positif. Nilai-nilai ini sangat penting dalam membentuk karakter dan ketahanan sosial-emosional yang merupakan bagian dari kesehatan holistik.

Berikut adalah tabel ringkasan hasil yang disusun berdasarkan isi artikel kajian pustaka yang telah di review. Tabel ini menyoroti peneliti, aspek keterampilan yang diteliti, serta hasil temuan utamanya.

Tabel 1. Sintesis Temuan Dari Kajian Literatur

Peneliti & Tahun	Dimensi	Hasil Utama
Amalia (2024)	Koordinasi Mata-Tangan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koordinasi mata-tangan berkontribusi signifikan terhadap akurasi lay-up shoot. 2. Koordinasi yang baik mendukung presisi gerakan saat melakukan teknik shooting.
Azhari, et al. (2023)	Koordinasi Mata-Tangan & Daya Ledak Otot	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terdapat hubungan yang positif antara koordinasi mata-tangan dan ketepatan shooting. 2. Ketepatan teknik dasar seperti passing juga berdampak pada keberhasilan shooting secara keseluruhan.
Cahaya, et al. (2021)	Konsentrasi & Keseimbangan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsentrasi dan keseimbangan merupakan dua faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan shooting. 2. Keseimbangan tubuh saat menembak memengaruhi arah dan kekuatan tembakan.

Peneliti & Tahun	Dimensi	Hasil Utama
Dai, et al. (2021)	Teknik & Gaya Mengajar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gaya mengajar resiprokal terbukti efektif meningkatkan keterampilan shooting bola basket. 2. Pendekatan ini menumbuhkan karakter disiplin dan tanggung jawab dalam latihan.

Pembelajaran berbasis permainan dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya bola basket, memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dan pembentukan karakter disiplin peserta didik. Dalam keterampilan shooting, koordinasi mata dan tangan memegang peran krusial karena menentukan tingkat akurasi dalam memasukkan bola ke dalam ring. Melalui pendekatan permainan, peserta didik tidak hanya mempraktikkan teknik shooting secara berulang, tetapi juga mengembangkan kemampuan koordinasi visual dan gerak tangan secara alami dalam situasi permainan yang menyerupai pertandingan sesungguhnya (Gumilang & Efendi, 2024).

Model pembelajaran ini menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan interaktif, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa. Saat siswa bermain dalam skenario permainan nyata, mereka dihadapkan pada tantangan untuk mengambil keputusan secara cepat dan tepat, seperti kapan harus menembak dan dari sudut mana peluang mencetak skor lebih besar. Proses ini tidak hanya mengasah koordinasi mata dan tangan, tetapi juga menumbuhkan sikap disiplin melalui kepatuhan terhadap aturan permainan, instruksi guru, dan keteraturan dalam berlatih teknik shooting secara berkelanjutan (Habibi, 2025). Penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata dan tangan yang baik secara langsung berpengaruh terhadap ketepatan shooting dalam bola basket (Nurdiana, 2023). Ketepatan ini bukan hanya hasil dari penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh latihan yang konsisten dan terkendali dua aspek yang erat kaitannya dengan karakter disiplin. Dalam pendekatan berbasis permainan, siswa didorong untuk aktif berlatih dalam konteks kompetitif dan kolaboratif, yang melatih fokus, ketekunan, dan tanggung jawab atas perannya di dalam tim.

Selain itu, koordinasi motorik seperti menilai jarak, mengatur kekuatan lemparan, dan menentukan arah bola merupakan bagian penting dari shooting yang efektif. Kemampuan ini diasah secara terus-menerus melalui permainan yang terstruktur dan dirancang untuk meniru situasi nyata dalam pertandingan. Pendekatan ini secara tidak langsung juga melatih karakter disiplin karena menuntut siswa untuk hadir tepat waktu, menghormati aturan permainan, serta konsisten dalam meningkatkan kemampuannya dari waktu ke waktu (Friskawati, 2025). Dalam konteks pembentukan karakter, terutama disiplin, teknik shooting tidak hanya memerlukan penguasaan fisik dan teknik, tetapi juga kesiapan mental untuk menghadapi tekanan permainan. Siswa yang terbiasa mengikuti aturan, mendengarkan instruksi, serta menghormati proses latihan akan menunjukkan tingkat disiplin yang lebih tinggi. Seperti dikemukakan oleh (Mahyuddin & Sudirman, 2021), pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan realistis seperti *game-based learning* sangat efektif dalam menginternalisasi nilai-nilai karakter melalui pengalaman langsung.

Pentingnya kedisiplinan ini juga ditegaskan oleh Made & Pasek (2023) yang menyatakan bahwa karakter terbentuk secara bertahap dan berkelanjutan, terutama melalui aktivitas yang terstruktur seperti olahraga. Oleh sebab itu, pelaksanaan teknik shooting dalam suasana permainan yang diorganisir tidak hanya memperkuat koordinasi mata dan tangan peserta didik, tetapi juga menjadi sarana menumbuhkan kedisiplinan melalui praktik nyata seperti menghargai waktu latihan, menjaga peralatan, dan mengikuti instruksi dengan sungguh-sungguh. Pransisca, et al. (2024) menekankan bahwa pendidikan jasmani merupakan wadah penting dalam mengembangkan keterampilan, kecerdasan, dan karakter secara holistik. Proses belajar yang melibatkan koordinasi mata dan tangan dalam shooting, jika dikemas melalui pendekatan permainan yang menyenangkan dan menantang, dapat memupuk kedisiplinan, kemandirian, serta tanggung jawab siswa. Guru dalam hal ini memiliki peran penting sebagai fasilitator yang menciptakan suasana belajar yang mendorong siswa untuk aktif sekaligus reflektif terhadap proses yang dijalani.

Sebagai strategi praktis, guru dapat menciptakan situasi permainan yang menuntut siswa untuk mematuhi aturan, menunjukkan ketekunan, serta fokus pada setiap sesi latihan shooting. Dalam skenario ini, koordinasi mata dan tangan tidak hanya diasah, tetapi juga dikaitkan dengan perilaku disiplin yang konsisten dan sadar. Menurut Fitrah, et al. (2021), karakter hanya dapat terbentuk melalui proses yang konsisten, intensif, dan berkelanjutan—suatu kondisi yang dapat dicapai melalui pendekatan permainan dalam pembelajaran teknik dasar bola basket. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan erat antara koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan shooting dalam bola basket, yang secara simultan juga berperan dalam menumbuhkan karakter disiplin peserta didik. Pendekatan pembelajaran berbasis permainan menjadi media yang ideal untuk mengembangkan aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa secara terpadu, sekaligus membentuk pribadi yang sportif, tangguh, dan bertanggung jawab.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata dan tangan memiliki hubungan yang erat dengan ketepatan shooting dalam permainan bola basket. Kemampuan koordinatif ini tidak hanya menunjang aspek teknis dalam olahraga, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam membentuk karakter disiplin peserta didik. Pembelajaran teknik shooting yang dikemas dalam pendekatan berbasis permainan mampu menciptakan pengalaman belajar yang aktif, kontekstual, dan bermakna, sehingga nilai-nilai seperti kejujuran, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan dapat tertanam secara alami. Integrasi keterampilan motorik dan nilai karakter dalam pembelajaran PJOK, khususnya melalui permainan bola basket, menjadi langkah strategis dalam menjawab tantangan pendidikan karakter di era modern. Oleh karena itu, guru PJOK perlu mengembangkan metode pembelajaran yang inovatif, menyenangkan, dan relevan dengan kebutuhan peserta didik, guna mendukung terciptanya generasi muda yang sehat secara fisik dan matang secara moral.

Karakter disiplin dalam pembelajaran teknik shooting pada permainan bola basket tercermin dari sikap peserta didik yang menunjukkan ketertiban selama sesi latihan, kesiapan dalam melaksanakan instruksi, serta kepatuhan terhadap aturan permainan. Lebih dari sekadar peningkatan keterampilan teknis, pembelajaran shooting juga menyentuh aspek afektif dan sosial peserta didik. Siswa belajar untuk secara terbuka mengakui kesalahan dalam teknik

tembakan dan menerima masukan dari guru maupun teman sekelompoknya. Sikap jujur ini menjadi fondasi penting dalam membentuk sportivitas yang berkelanjutan, baik saat latihan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penguasaan teknik shooting yang disertai koordinasi mata dan tangan yang baik turut berkontribusi terhadap peningkatan disiplin belajar siswa di kelas PJOK.

Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya pembelajaran shooting dalam bola basket sebagai wahana holistik, tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan motorik peserta didik, tetapi juga sebagai media strategis dalam pembentukan karakter. Oleh karena itu, kurikulum pendidikan jasmani di tingkat SMP idealnya mengintegrasikan pembinaan keterampilan koordinatif dan nilai disiplin secara seimbang. Dengan demikian, kegiatan shooting dalam pembelajaran bola basket berpotensi besar dalam mendukung terciptanya peserta didik yang unggul secara fisik, emosional, sosial, dan moral.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amalia, N. (2024). Hubungan Power Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan, Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Akurasi Lay Up Shoot Pada Cabang Olahraga Bola Basket Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Bola Basket Tahun 2024.
- [2] Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting bolabasket Concentration and balance: Factors successful shooting in basketball. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 47-54.
- [3] Dai, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2021). Gaya resiprokal untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket (Reciprocal style to improve basketball shooting skills). *Altius J Ilmu Olahraga Dan Kesehat*, 10(1), 53-65.
- [4] Emzi, R. (2022). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki dan Power Otot Tungkai dengan Akurasi Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 16 Pontianak (Doctoral dissertation, IKIP PGRI PONTIANAK).
- [5] Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 9-21.
- [6] Fadli, M., Neldi, H., Suwirman, S., & Marta, I. A. (2025). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap kemampuan medium shoot atlet bolabasket. *Jurnal JPDO*, 8(3), 469-476.
- [7] Fajar, G. M., Neldi, H., Wulandari, I., & Marta, I. A. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2765-2773.
- [8] Friskawati, D. (2025). Hubungan Kekuatan Lengan, Keseimbangan, Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Akurasi Three Points Shoot Bola Basket. *Mandalika: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Bahasa*, 3(1), 40-48.
- [9] Gulo, T. A. N., & Ilham, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Jump Shoot Bola Basket. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 22-32.

- [10] Made, A., & Pasek, S. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Shooting Bola Basket Melalui Peer Assesment. *Jurnal Ilmiah Mandalika Education (MADU)*, 1(1), 153-157.
- [11] Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dengan shooting bola basket. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 96-101.
- [12] Pransisca, S., Neldi, H., Atradinal, A., & Marta, I. A. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Medium Shoot Atlet Bolabasket Venom Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 7(1), 184-190.
- [13] Rabani, A., & Nurhidayat, N. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Pointing Game Pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Petanque Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 937-944.
- [14] Saharullah, S., Rahman, A., & Duapadang, J. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Bola Basket. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(3), 311-324.
- [15] Supriatna, E. (2023). Metode bermain dalam pembelajaran shooting bola basket. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 3329-3339.