



Pengaruh Latihan *Imagery* dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Free Throw* Pada UKM Bola Basket Universitas Islam Indonesia

Muhammad Naufal Ramadhan Syah, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Info Artikel

Diterima: 28-05-2022
Disetujui: 08-07-2022
Dipublikasikan: 31-07-2022

Kata Kunci:
Latihan *Imagery*,
Konsentrasi, Ketepatan
Free Throw

Abstrak

Tujuan dari studi ini adalah Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) perbedaan pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indonesia, 2) perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket UII, dan 3) interaksi antara metode latihan dan konsentrasi terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola Basket UII. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini dilaksanakan di UKM bola basket UII. Sampel berjumlah 38 pemain yang ditentukan dengan pembagian kelompok 27% batas atas dan 27% batas bawah. Teknik pengumpulan data: 1) Penentuan sampel berdasarkan pada hasil tes konsentrasi pemain UKM bola basket UII dan 2) Melakukan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) *free throw*. Instrumen menggunakan 2 Tes yaitu Tes ketepatan *free throw* dengan Validitas (0,79) dan reliabilitas (0,92). Tes konsentrasi dengan validitas (0,89) dan reliabilitas (0,803). Teknik analisis data menggunakan ANAVA dua dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat perbedaan antara latihan *internal imagery* dan *external imagery* ($p = 0,000 < 0,05$) maka metode latihan *internal imagery* lebih baik daripada *external imagery*. 2) Terdapat perbedaan pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah ($p = 0,000 < 0,05$) maka pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi lebih baik daripada pemain yang mempunyai konsentrasi rendah. 3) Adanya interaksi antara *internal imagery* dan *external imagery* serta konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah ($p = 0,047 < 0,05$).

Abstract

This study aims to find out: 1) the difference in influence between internal imagery training methods and external imagery on the accuracy of free throws on UKM basketball players at the Indonesian Islamic University, 2) differences in the effect of high concentrations and low concentrations on the accuracy of free throws on UII basketball UKM players, and 3) the interaction between the training method and the concentration of the accuracy of the free throws on UII basketball UKM players. This research is an experimental study with a factorial 2 x 2 design at a significant level $\alpha = 0.05$. This research was conducted at UII basketball UKM players. The sample amounted to 38 players who were determined by dividing the group by 27% the upper limit and the 27% lower limit. Data collection techniques: 1) Determination of samples based on the test results of concentration of UII basketball UKM players and m2) Perform the initial test (pretest) and final test (posttest) free throw. The instrument uses 2 tests, namely free throw accuracy test with validity (0.79) and reliability (0.92). Concentration test with validity (0.89) and reliability (0.803). The data analysis technique uses ANOVA two with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of the study indicate that: 1) There is a difference between internal imagery training and external imagery ($p = 0,000 < 0,05$) so the internal imagery training method is better than external imagery. 2) There are differences in players who have high concentration and low concentration ($p = 0,000 < 0,05$) so players who have high concentration are better than players who have low concentration. 3) The interaction between internal imagery and external imagery and high concentration and low concentration ($p = 0,047 < 0,05$)

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan permainan beregu yang saat ini sangat populer di luar negeri maupun di Indonesia ini terbukti dari berbagai macam adanya event atau kompetisi yang ada di Indonesia pengertian bola basket sendiri adalah permainan olahraga yang dilakukan secara berkelompok terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang tang saling bertanding dengan tujuan mencetak poin dengan cara memasukan bola kedalam keranjang atau *ring* lawan (Sukma Aji 2016: 56)

Ketika atlet bisa melakukan geraknya serta bagaimana ia mengambil sebuah keputusan dalam permainan pastinya dalam kondisi tersebut atlet tidak dapat terhindar dari pengaruh mental atlet itu sendiri selain itu Terry orlick dalam Ibrahim dan Komarudin (2008: 216) menyatakan bahwa mental *imagery* semacam simulasi tetapi simulasi ini terjadi di dalam otak kita

Landasan berpikir tersebut berasas pada kemampuan fisik dari tubuh seseorang. Tidak bisa dipungkiri bahwa tubuh memainkan peranan penting dalam olahraga baik secara fisik maupun simbolis. Tema ini yang sering menjadi dalil beberapa pelaku olahraga, sehingga terjadi Beberapa orang program latihan *imagery* bahwa latihan *imagery* bisa diterapkan dalam olahraga, misalnya keterampilan melakukan tembakan bebas pada pemain bola basket, dan pada pemain sepakbola ketika harus melakukan tendangan penalti, atau pada atlet bola voli ketika melakukan *smash*, yang pada dasarnya dapat dilatih dengan teknik visualisasi..

Metode latihan mental *imagery* dalam melatih teknik *free throw* masih kurang familiar. Para pelatih lebih suka menggunakan metode bermain. Dampaknya pada pelaksanaan *free throw* metode bermain atau game terlihat pemain hanya mengulang gerakan tanpa mengoptimalkan aspek konsentrasi, pemahaman teknik yang benar kurang dan tergesa-gesa pada saat eksekusi gerakan. Hal tersebut tentu akan

terbawa pada saat bertanding. Sebaiknya latihan mental *imagery* diberikan sebagai bentuk variasi latihan

Inkonsistensi pada tingkat keberhasilan serta akurasi *free throw* yang rendah oleh pemain pada saat berlatih dan bertanding. Mengindikasikan bahwa konsentrasi pemain pada saat akan melakukan teknik *free throw* belum terbentuk dan belum stabil. Padahal berdasarkan kualitas teknik setiap pemain mampu menguasai teknik *free throw* dengan baik.

Hal ini terjadi karena tingkat perhatian dan konsentrasi pemain menurun atau terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul bersamaan (Sukadiyanto, 2006: 162). Dalam pelaksanaan latihan mental terdapat berbagai macam jenis metode latihan. Wiernberg & Gould (2007: 296) mengemukakan bahwa latihan mental mencakup *imagery*, *vizualitation*, *mental rehearsal*, *symbolic rehearsal*, *covert practice* dan *mental practice*.

Harapannya dengan adanya latihan mental melalui metode *internal perspective* dan *external perspective* akan dapat membantu pemain bola basket dalam meningkatkan konsentrasi melakukan *free throw* selain itu mendapatkan hasil yang akurat.

Penelitian ini terhadap kemampuan teknik *free throw* pemain bola basket dengan memberikan dua bentuk latihan mental *imagery* yaitu, latihan *internal imagery* dan *external imagery* yang diharapkan dengan adanya bentuk latihan tersebut akan memperbaiki konsentrasi pemain pada saat akan melakukan *free throw* dan menghasilkan tingkat akurasi yang tinggi. Sampai saat ini belum begitu populer digunakannya bentuk latihan mental *imagery* yang dikombinasikan dengan latihan teknik untuk meningkatkan kualitas sebuah teknik khususnya *free throw* pada cabang olahraga bola basket.

METODE

Penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan

faktorial 2x2 oleh karena itu Metode ini bersifat menguji (*validation*) yaitu menguji pengaruh satu atau lebih variabel terhadap variabel yang lainnya. Menurut Purwanto (2016: 120) bahwa eksperimen merupakan metode riset yang kuat karena eksperimen merupakan desain penelitian yang paling unggul dalam pengujian hipotesis sebab akibat dibanding desain korelasional dan kausal komparatif.

Sukmadinata(2012:194) menyatakan penelitian eksperimen yaitu merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat. Metode penelitian kuantitatif yang merupakan metode penelitian yang dimaksudkan untuk menjelaskan fenomena dengan menggunakan data-data numerik, kemudian dianalisis yang umumnya menggunakan statistik Wawancara dan observasi dilakukan untuk mengumpulkan data. Kami melakukan wawancara selama 30-45 menit dengan menggunakan pedoman wawancara yang terkait dengan pertanyaan penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 20 yaitu dengan menggunakan ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*) pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Selanjutnya untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan uji Tukey (Sudjana, 2002: 36). Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan ANAVA, maka sebelum sampai pada pemanfaatan ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*) perlu dilakukan uji prasyarat yaitu meliputi: (1) uji normalitas dan (2) uji homogenitas varian dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan akan dibahas secara berurutan antara lain: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Untuk uji hipotesis akan disajikan berurutan antara lain: (a) Perbedaan pengaruh metode latihan *internal*

imagery dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan *Free Throw* pada UKM bola basket di Universitas Islam Indonesia; (b) Perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada UKM bola basket Universitas Islam Indonesia dan (c) Interaksi antara kedua metode latihan dan konsentrasi terhadap ketepatan *free throw* pada UKM bola Basket di Universitas Islam Indonesia.

Penelitian ini adalah berupa data *pretest* dan *posttest* yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket Universitas Islam Indonesia. Dalam pengambilan data *pretest* dimulai pada hari Jumat, 24 Agustus 2018 sedangkan untuk pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada hari Senin, 10 September 2018. dalam hal ini Pemberian perlakuan (*treatment*) yang dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 (tiga) kali pertemuan dalam satu Minggu, yaitu pada setiap hari Senin, Rabu dan Jumat. Pada Pelaksanaannya penelitian ini dilakukan oleh seorang pelatih: Nur Mutaqin, (A1B1 dan A1B2), Verdio, (A2B1 dan A2B2). Data pada *pretest* dan *posttest* hasil dari tes ketepatan *free throw* pada UKM bola Basket di Universitas Islam Indonesia.

Pada *pretest* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,621 \geq 0,05$. Hal ini berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Demikian juga dengan hasil perhitungan pada *posttest* didapat nilai signifikansi sebesar $0,053 \geq 0,05$. Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian adanya populasi memiliki kesamaan varian atau *homogeny*. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$, berarti H_0 ditolak.

Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket di Universitas Islam Indoonesia. Berdasarkan hasil analisis ternyata metode latihan *internal imagery* lebih tinggi (baik) dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 20.00 dibandingkan dengan metode latihan *external imagery* dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 16.00.

Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM Basket Universitas Islam Indonesia telah terbukti. Hasil pengukuran tes keterampilan *free throw* awal dan tes akhir pada kelompok latihan *internal imagery* dan kelompok *external imagery*, menunjukkan adanya perbedaan yang berarti terhadap keterampilan dan kepercayaan diri peserta UKM bola Basket Universitas Islam Indonesia serta adanya perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *internal imagery* dan *external imagery* terhadap keterampilan *free throw*.

Hasil studi *imagery* yang dilakukan oleh Smith dan Collin (2004), bahwa *imagery* akan berdampak pada unit stimulus dan unit respon seorang atlet terhadap keterampilan. Stimulus ini memberi informasi yang relatif terhadap isi dari keterampilan, sedangkan respon memberi informasi terhadap respon individu terhadap situasi yang dialami oleh atlet. Sebagai contoh, peserta sudah membayangkan suatu keterampilan atau penampilan dalam suatu latihan atau pertandingan, unit stimulus atlet seakan-akan sedang melihat dirinya sendiri

dan melihat orang lain serta dapat merasakan kerumunan penonton, sedangkan unit respon atlet berdampak pada meningkatnya denyut nadi, berkeringat, dan perasaan mual.

SIMPULAN

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi hasil tes keterampilan *free throw* awal dan tes akhir pada kelompok latihan *internal imagery* dan kelompok *external imagery*, menunjukkan adanya perbedaan yang berarti terhadap keterampilan dan kepercayaan diri peserta UKM bola Basket Universitas Islam Indonesia serta adanya perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *internal imagery*. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemain dengan kemampuan konsentrasi tinggi lebih (baik) dibandingkan dengan pemain yang mempunyai kemampuan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indonesia. hasil dari penelitian dan hasil alisis data yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Terdapat adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola Basket Universitas Islam Indonesia.

Metode latihan *internal imagery* lebih baik daripada latihan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indoensia, Terdapat adanya perbedaan pengaruh yang signifikan konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indonesia. Pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi lebih baik daripada konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indonesia. dan Terdapat adanya interaksi yang signifikan antara metode latihan *imagery* (*internal imagery* dan *external imagery*) dan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap

ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Purwanto, E. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sudjana. (2002). *Desain dan analisis eksperimen: (Edisi keempat)*. Bandung: Tarsito.
- Sukma, A. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi
- Sukadiyanto. (2006). Konsentrasi dalam olahraga. Yogyakarta. *Majalah Ilmiah Olahraga FIK UNY*, Volume 12
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2007). *fourth edition: foundations of sport and exercise psychology*. United States: HumanKinetics.