



PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING FREETHROW* ATLET BOLA BASKET PUTRI SMA ADABIAH 2 KOTA PADANG

Aulia Khairunisa^{1*}, Alimuddin^{2*}, Septri³, Nuridin Widya Pranoto⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang,
25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: auliakhairunnisa1701@gmail.com

*Email Author : auliakhairunnisa1701@gmail.com

Received: 10 September artikel dikirim; Revised: 20 September artikel revisi; Accepted: 30 September artikel diterima

Abstrak:

Masalah dalam penelitian ini adalah atlet bola basket putri SMA Adabiah 2 Kota Padang ini sering gagal dalam melakukan *shooting freethrow*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *imagery* terhadap kemampuan *shooting freethrow* atlet bola basket putri SMA Adabiah 2 Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Eksperimen semu mempunyai kelas eksperimen dan kelas kontrol. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Adabiah 2 Padang yang berjumlah 16 siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *sampling jenuh* yaitu teknik pengambilan sampel apabila semua populasi yang digunakan sebagai sampel sebanyak 16 orang. Instrument penelitian menggunakan tes *steinhofer basketball test basketball*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini adalah bahwa latihan *imagery* kelompok eksperimen dan kontrol memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting freethrow* atlet bola basket putri SMA Adabiah 2 Kota Padang. Pada kelompok eksperimen yang diberikan latihan *imagery* meningkat lebih besar pengaruhnya daripada kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *imagery* terhadap kemampuan *shooting freethrow* atlet bola basket putri SMA Adabiah 2 Kota Padang.

Kata Kunci: Latihan *Imagery*, Kemampuan *Shooting Freethrow*, Bolabasket

The Effect Of Imagery Training On The Freethrow Shooting Ability Of Basketball Athletes At Adabiah 2 High School, Padang City

Abstract: The problem in this research is that the female basketball athletes at Adabiah 2 High School, Padang City, often fail to freethrow shoot. This research aims to see the effect of imagery training on the freethrow shooting ability of female basketball athletes at Adabiah 2 High School, Padang City. This type of research is a quasi-experiment. Quasi-experiments have an experimental class and a control class. The sample in this study was taken using a saturated sampling technique, namely a sampling technique if the entire population used as a sample was 16 people. The research instrument used the Steinhofer basketball test. Statistical data analysis techniques use the Liliefors normality test and t-test with a significance level of $\alpha=0.05$. The results of this research were that the imagery training of the experimental and control groups had an influence on the freethrow shooting ability of female basketball athletes at Adabiah 2 High School, Padang City. The experimental group that was given imagery training had a greater effect than the control group that was not given imagery training on the freethrow shooting ability of female basketball athletes at Adabiah 2 High School, Padang City.

Keywords: Imagery Training, Free Throw Shooting Skills, Basketball.

PENDAHULUAN

Bola basket adalah cabang olahraga yang populer terutama di negara Amerika Serikat. Dimana pencipta dari olahraga bola basket ini adalah Dr. James Naismith. Permainan bola basket merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara beregu, dimana dalam masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain dengan luas lapangan 28 m x 15 m tujuan mencetak angka ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak angka sehingga diakhir pertandingan memperoleh jumlah angka lebih banyak dari lawan (Sumiyarsono 2002). Olahraga basket dapat melatih fisik, mental dan teknik. Basket memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain basket agar dapat bermain dengan baik, diantaranya adalah *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *pivot* (memoros).

Teknik dasar merupakan proses melakukan gerakan dasar yang dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah, Sama halnya dengan olahraga yang lain bagi pemain maupun peminatnya harus menguasai teknik dasar (Saichudin & Sayyid 2019). Khususnya pada permainan bola basket teknik dasar menembak (*shooting*) yang memang harus dikuasai oleh tiap pemain dengan baik, karena dalam permainan bola basket di tuntutan untuk melakukan tembakan memasukan bola dengan sebanyak-banyaknya. Banyak jenis tembakan (*lay-up, jump shoot, medium shoot, 3 point shoot, hook shoot, under ring dan one hand shoot*) yang harus dipelajari. Menurut (Kosashi 2008) ada istilah yang berkaitan dengan teknik shooting dalam bola basket yang perlu di perkenalkan sejak dini yaitu BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, dan Follow through*) dimana posisi badan harus seimbang dengan pandangan mata menuju pada keranjang, kemudian siku membentuk sudut 90 derajat dan diakhiri dengan gerakan lanjutan (*follow through*). Jadi Shooting adalah usaha pemain memasukan bola ke keranjang lawan dengan tujuan memperoleh skor sebanyak-banyaknya. Untuk mendapatkan posisi tembak yang benar, maka kita harus memulai dengan posisi tubuh yang benar seperti gerakan kaki sampai gerakan pada saat melompat. Rangkaian gerakan ini menjadi tidak mudah untuk dilakukan karena membutuhkan koordinasi mata antar gerakan kaki, Gerakan pada saat melompat dan tangan untuk memasukkan bola ke ring basket. Untuk itu dibutuhkan latihan yang cukup banyak untuk membiasakan ritme langkah dan feeling tangan saat memasukkan bola ke ring basket.

Penambahan skor dalam permainan bola basket dapat dilakukan cara *shooting* dengan baik dan tentunya perlu mencegah lawan melakukan hal yang sama. Namun ada cara penambahan skor tanpa pelibatan lawan melakukan hal yang sama, yaitu teknik *shooting freethrow*. Teknik ini merupakan kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk penambahan skor tanpa dijaga dari posisi dibelakang *shooting freethrow* dan di dalam setengah lingkaran. Karena ini merupakan kesempatan yang baik, maka *shooting freethrow* dapat dikatakan salah satu penentu kemenangan sebuah tim. Kemenangan atau kekalahan dalam pertandingan dapat ditentukan oleh tembakan *freethrow*, oleh karena itu lakukan teknik ini didalam setiap latihan (Kosasih 2008).

Terdapat sekolah di Kota Padang yang banyak diminati karena ekstrakurikuler Bola basketnya sekolah tersebut adalah SMA Adabiah 2 Padang. Tim Bola basket SMA Adabiah 2 Padang Sumatera didirikan sejak tahun 2013. Tim ini selalu mengikuti setiap event yang diadakan di Kota Padang dan beberapa kali menorehkan prestasi karena tim ini merupakan komposisi pemain yang sangat solid selama latihan. Prestasi yang mereka raih karena adanya pelatih handal yaitu *Head Coach* Afri Kanady, *Assistant Coach* Syafrizal dan Fikri Setiawan.

Berdasarkan observasi, peneliti melihat pada saat pertandingan basket pemain putri SMA Adabiah 2 Padang ini sering gagal dalam melakukan *shooting freethrow*, contohnya pada pertandingan Honda DBL 2023 series *West* Sumatera. Dimana Tim dari SMA Adabiah 2 Padang melawan SMAN 3 Bukittinggi dengan *final score* 47-55 untuk kemenangan SMAN 3 Bukittinggi. Dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Persentase Shooting Freethrow Final DBL

Percobaan	Masuk	Presentase
32	9	28,1%

Sumber: Statistik Honda DBL West Sumatra Series 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa presentase *shooting freethrow* SMA Adabiah 2 Padang tersebut sangat rendah. Setelah pertandingan Honda DBL 2023 series *West* Sumatera, peneliti mewawancarai beberapa atlet dan mendapat kesimpulan bahwa kurangnya ketahanan mental dan ketenangan dari atlet putri SMA Adabiah 2 Kota Padang. Peneliti melihat bahwa atlet putri SMA Adabiah 2 Kota Padang ini telah menguasai teknik dasar bola basket yang baik salah satunya yaitu *shooting*. Selain Teknik dasar yang harus dimiliki oleh atlet, aspek lain yang mempengaruhi *shooting freethrow* atlet bola basket adalah aspek psikis yaitu mental pemain. Aspek psikis berhubungan dengan struktur dan fungsi aspek psikis, baik karakterologis maupun kognitif yang menunjang aktualisasi potensi dan dilihat pada prestasi yang dicapai (Festiawan 2021).

Seperti yang kita ketahui bahwa pertandingan adalah ajang untuk meraih hasil yang maksimal. Aspek psikis merupakan bagian dari pembinaan atlet untuk meraih prestasi tinggi dan hasil yang maksimal, sehingga perlu adanya kajian khusus mengenai hal ini yaitu psikologi olahraga. Psikologi olahraga adalah bagian dari psikologi umum yang membantu mencetak atlet dari pemula menjadi juara atau memperlihatkan prestasinya, dan membantu atlet yang berbakat untuk mampu mengaktualisasikan bakatnya dalam prestasi puncak (Festiawan 2021).

Imagery merupakan sebuah latihan membayangkan suatu gerakan atau situasi tertentu baik yang pernah dilakukan ataupun belum pernah melakukannya dengan melibatkan seluruh panca indera secara sadar dan disengaja dengan tujuan untuk membentuk imaji kreatif di dalam pikiran seseorang (Juriana 2012). Menurut Komarudin (2014) *imagery* adalah proses penciptaan gambaran yang berada didalam pikiran atlet atas apa yang akan mereka lakukan. Menurut Ricard H. Cox (2007) *imagery* dapat dibagi berdasarkan tujuan dan aplikasinya dibagi menjadi lima tipe yaitu: *Motivational Spesific (MS)*, *Motivational General-Mastery (MG-M)*, *Motivational General-Arousal (MG-A)*, *Cognitive Spesific* dan *Cognitive General (CG)*. Manfaat dari latihan *imagery* sendiri adalah untuk mempelajari, mengulang gerakan baru atau memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna dan meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Beberapa penelitian yang sesuai sebagai rujukan awal dan pendukung penelitian ini yang membahas tentang konsentrasi adalah kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting under basket (studi pada atlet putra klub bolabasket guardians Tuban) (Wicaksono, 2014), hubungan antara konsentrasi dengan ketepatan free throw pada pemain bola basket sma negeri 3 Sidoarjo pada saat latihan (Putri & Puspitadewi, 2018), Pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan free throw pemain bola basket (Iskandar & Ramadan, 2019), beberapa penelitian yang membicarakan latihan *imagery* pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil belajar lay-up bola basket (studi pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 7 Surabaya) (Rohman & Tuasikal, 2017), pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan smash pada atlet bulutangkis di pb pratama Yogyakarta (Pinandito, 2017).

Bukan berarti pelaksanaan latihan *imagery* ini sepenuhnya dapat menggantikan latihan yang nyata atau dalam peragaan fisik, namun keduanya harus diberikan dalam satu kesatuan, seperti yang peneliti sebutkan tadi atlet putri dari SMA Adabiah 2 Kota Padang telah menguasai teknik dasar shooting dengan baik namun kurang pada aspek psikis yaitu mental. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa *imagery* dapat berakibat pada rasa percaya diri dan mental yang kemudian berdampak terhadap performa bermain atlet.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Adabiah 2 Padang yang berjumlah 16 siswa. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *sampling jenuh* yaitu teknik pengambilan sampel apabila semua populasi yang digunakan sebagai sampel sebanyak 16 orang. Instrument penelitian menggunakan tes *steinbofer basketball test basketball*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh latihan *imagery* terhadap kemampuan *shooting freethrow*, dari hasil *pre-test* kemampuan *shooting freethrow* diperoleh nilai terendah 2, nilai tertinggi 7, rata-ratanya adalah 3,75 dan standar deviasinya adalah 1,91 sedangkan hasil *post-test* kemampuan *shooting freethrow* diperoleh nilai terendah 7, nilai tertinggi 12, rata-ratanya adalah 9,75 dan standar deviasinya adalah 2,12. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* dan *Post-Test Shooting Freethrow* Kelompok Ekperimen

Kelas Interval	Fa		Fr		Kategori
	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre- Test</i>	<i>Post-Test</i>	
15	0	0	0	0	Baik Sekali
11-14	0	4	0	50,00	Baik
7-10	1	4	12,50	50,00	Sedang
4-6	3	0	37,50	0	Kurang
1-3	4	0	50,00	0	Kurang Sekali
Jumlah	8	8	100	100	

Berpedoman pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *imagery* terhadap kemampuan *shooting freethrow* dengan kelas interval 7-10 sebanyak 1 orang (12,50%) dengan kategori sedang,

kelas interval 4-6 sebanyak 3 orang (37,50%) dengan kategori kurang, dan kelas interval 1-3 sebanyak 4 orang (50,00%) dengan kategori kurang sekali sedangkan hasil analisis data *post-test* latihan *imagery* terhadap kemampuan *shooting freethrow* dengan kelas interval 11-14 sebanyak 4 orang (50,00%) dengan kategori baik, dan kelas interval 7-10 sebanyak 4 orang (50,00%) dengan kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis kelompok eksperimen diperoleh harga $t_{hitung} (12,96) > t_{tabel} (1,895)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 8. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting freethrow* atlet bolabasket putri SMA Adabiah 2 Kota Padang.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis kelompok kontrol diperoleh harga $t_{hitung} (5,58) > t_{tabel} (1,895)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 8. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian tanpa latihan *imagery* juga memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting freethrow* atlet bola basket putri SMA Adabiah 2 Kota Padang.

Permainan Bola basket didasarkan pada serangkaian interaksi yang melibatkan ketegangan antara spesialisasi dan fleksibilitas yang mana pemain harus bekerja sama untuk memasukan bola ke dalam ring dan mengantisipasi serta merespons tim lawan (Fewell, *et al.*, 2012). Faktor yang dapat menyebabkan penurunan kualitas permainan dalam Bolabasket adalah performa pemain, pengaruh simultan pemain, keterampilan pemain ofensif seperti *dribbling* dan *passing* (Vencurik, *et al.*, 2021). Permainan bola basket sangat sulit, terutama dalam hal kerja tim dan keterampilan. Dalam olahraga pemain bola basket harus mendominasi kemampuan dasar seperti menumpahkan, mengoper, menembak, melompat dan menjaga (Mohaimin, *et al.*, 2014). Menurut Lima, *et al* (2020) Latihan Bolabasket sejak dini memberikan keuntungan bagi perkembangan fisiologis begitu juga dengan kesenangan, motivasi untuk latihan sehingga dapat berprestasi dan dapat berkompetisi terhadap bolabasket. Menurut DiFiori (2018) Bolabasket memiliki tingkat partisipasi yang tinggi untuk anak perempuan dan laki-laki di semua rentang usia, termasuk permainan rekreasi dan kompetisi yang terorganisir". Menurut Erculj (2015) Langkah awal dalam meningkatkan kualitas latihan bolabasket adalah dengan melakukan pemahaman pada teknik pukulan bolabasket atau tembakan dengan cara mencetak gol.

Freethrow merupakan tembakan hukuman yang diberikan oleh wasit kepada tim penyerang dikarenakan tim bertahan melakukan kesalahan pelanggaran (foul). Tembakan bebas adalah tembakan yang dihadiahkan pada seorang pemain untuk mendapatkan angka, sebagai akibat diganggunya dengan kasar oleh pemain lawan dalam usaha tembakan lapangan, tembakan bebas dilaksanakan dibelakang garis tembakan bebas tanpa rintangan (Isnaini, 2020).

Kedua kelompok diketahui memiliki pegasaruh terhadap kemampuan *shooting freethrow* bola basket. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Berdasarkan peningkatan kelompok eksperimen diketahui memiliki peningkatan kemampuan *shooting freethrow* sebesar 6,00. Nilai ini lebih besar dari pada peningkatan kemampuan *shooting freethrow* kelompok kontrol yang hanya sebesar 1,75.

Kedua kelompok ini dapat meningkatkan kemampuan *shooting freethrow* saat bermain bola basket tapi diantara kedua kelompok tersebut menurut peneliti dan sesuai dengan data dan kenyataan dilapangan bahwa kelompok eksperimen lebih berpengaruh dari pada kelompok kontrol terhadap kemampuan *shooting freethrow*. dimana kelompok eksperimen menggunakan program latihan *imagery* secara teratur pada akhirnya akan memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada peserta didik. Sedangkan kelompok kontrol hanya latihan *freethrow* tanpa ditambah latihan *imagery*, namun pada kelompok kontrol dapat menirukan latihan *imagery* melalui peserta didik kelompok eksperimen yang mendapatkan treatment.

SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa : latihan *imagery* kelompok eksperimen memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap kemampuan *shooting freethrow* atlet bolabasket putri SMA Adabiah 2 Kota Padang. Latihan *imagery* kelompok eksperimen meningkat sebesar 6,00 pengaruhnya daripada kelompok kontrol yang tidak diberi latihan *imagery* yang hanya sebesar 1,75. Hal ini membuktikan bahwa latihan *imagery* jika dilakukan dengan program yang tepat dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan suatu gerakan, atau memperbaiki suatu gerakan, selain itu juga dapat meningkatkan konsentrasi, motivasi, serta membangun kepercayaan diri atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- DiFiori, 2018. The NBA and Youth Basketball: *Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience*. Sports Medicine (2018) 48:2053–2065.
- Erluj, F., Strumbelj, E. 2015. *Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball Frane*. *Journal Plos One* 10(6)
- Festiawan, Rifqi (2021). *The Power of Imagery: Kajian Tentang Imagery Dalam Olahraga*. Universitas Jenderal Soedirman.
- Fewell, J., Armbruster, D., Ingraham, J. 2012. *Basketball Teams as Strategic Networks*. *Journal Plus One* 7(11)
- Iskandar, D., & Ramadan, G. (2019). *Pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan free throw pemain bola basket*. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 1–15.
- Isnaini, LMY., Soegiyanto., Sugiharto., Sulaiman. 2020. *Effect of Hyperbaric Oxygen on Cardiovascular Endurance in Basketball Players*. Conference On Science Education, And Technology (ISET).
- Juriana. (2012). *Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah ragunan*. Tesis, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Komarudin, 2014. *Psikologi olahraga, latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosadakarya.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karang Turi Media
- Lima, A., Nascimento, J., Leonardi, T. 2020. *Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(11)
- Mohaimin, A., Kishore, Y. 2014. *Construction of dribbling control ability test for basketball*. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development* 1(2)
- Pinandito, L. P. (2017). *Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis Di Pb Pratama Yogyakarta*. *Kepeleatihan Olahraga*, 6(5), 1–9.
- Putri, S. A., & Puspitadewi, N. W. S. (2018). *Hubungan Antara Konsentrasi Dengan Ketepatan Free Throw Pada Pemain Bola Basket Sma Negeri 3 Sidoarjo Pada Saat Latihan*. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(1), 1–4
- Richard H. Cox. (2007). *Sport and psychology concepts and applications. 6th edition*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Rohman, M. F., & Tuasikal, A. R. S. (2017). *Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket (Studi Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 7 Surabaya)*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 478–482
- Saichudin & Sayyid A. R. M. (2019). *Buku Ajar Bolabasket*. Malang: Wineka Media
- Sumiyarsono, D. 2002. *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Vencurik, T., Nykodym, J., Rupcic, T. 2021. *Determinants of Dribbling and Passing Skills in Competitive Games of Women's Basketball*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(3)
- Wicaksono, P. (2014). *Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting Under Basket (Studi pada Atlet Putra Klub Bolabasket Guardians Tuban)*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 43–50.