

Visualisasi Mental untuk Konsentrasi Pemain Basket

Deni Rahman Marpaung¹, Salman Rasyid Rangkuti², Muhammad Sevat Azra
Batubara³, Gilang Maulana⁴, Ronaldo Paulus Sitorus⁵, Febri Doli Maruli
Sinaga⁶

¹²³⁴⁵⁶Universitas Negeri Medan

denirahman@unimed.ac.id¹, salmanrasyidrangkuty@gmail.com²,

batubaraazra0@gmail.com³, gilangmaulanapsp@gmail.com⁴,

ronalpaulus93@gmail.com⁵, donisinaga745@gmail.com⁶

ABSTRACT

This study aims to determine the mental visualization and concentration of basketball players. This visualization affects the concentration of basketball players at SMA N 2 Medan. Physical education is a compulsory subject taught in Senior High Schools (SMA). In physical education learning activities, the most important thing related to the occurrence of an effective learning process in students is the teacher's ability to combine various learning conditions into learning activities, combining these learning conditions in the form of a teaching method. From the results of interviews conducted by researchers, several physical education teachers at the school stated that students are usually slow to master the basic techniques of basketball Lay Up so that the Minimum Passing Criteria (KKM) are difficult to achieve. Based on this problem, thoughts and desires arose to find alternative teaching models to convey basic basketball Lay Up techniques. In this case, an alternative was proposed by providing mental imagery training to students. Mental imagery is a person's ability to build a motion picture or skill in the mind or in the mind. Researchers want to know the effect of mental imagery training on student learning outcomes in mastering basic basketball Lay Up techniques in physical education learning. The population in this study was all students of class XI SMA Negeri 2 Medan. From this study it can be concluded that the use of mental imagery training has a significant effect on students' ability to master basic basketball dribbling techniques.

Keywords: *mental imagery, basketball lay-up learning outcomes*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui visualisasi mental dan konsentrasi pemain basket. Visualisasi ini berpengaruh terhadap konsentrasi pemain basket di SMA N 2 Medan. Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah Menengah Atas (SMA). Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, hal yang paling penting berkaitan dengan terjadinya proses belajar secara efektif pada siswa adalah kemampuan guru menggabungkan berbagai kondisi belajar ke dalam kegiatan belajar, penggabungan kondisi belajar tersebut dalam bentuk suatu metode pengajaran. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti beberapa guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut menyatakan siswa biasanya lambat untuk menguasai pembelajaran teknik dasar Lay-up bola basket sehingga Kriteria Kelulusan Minimal (KKM) sulit tercapai. Berdasarkan masalah tersebut timbul pemikiran dan keinginan untuk mencari alternatif model pengajaran lain untuk menyampaikan materi teknik dasar Lay up bola basket. Dalam hal ini diajukan alternatif dengan memberikan latihan mental imagery pada siswa. Mental imagery merupakan kemampuan seseorang untuk membangun suatu gambar gerak atau ketrampilan di dalam mental atau dalam pikiran. Peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan mental

imagery terhadap hasil Belajar siswa dalam penguasaan teknik dasar lay Up bola basket pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Medan. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan mental imagery berpengaruh signifikan terhadap kemampuan siswa dalam penguasaan teknik dasar dribble bola basket

Kata Kunci: mental imagery, hasil belajar lay-up bola basket

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari di dunia. Permainan ini terdiri dari dua tim yang berjumlah masing-masing 5 orang, dan saling beradu mencetak angka tertinggi hingga waktu habis. Angka yang tercetak didapatkan dari bola yang masuk dalam keranjang. Ada beberapa penghitungan poin apabila bola masuk ke keranjang, yaitu 3 poin, 2 poin dan 1 poin. Untuk dapat memasukkan bola basket ke keranjang dibutuhkan akurasi yang tinggi, sebab ring atau keranjang memiliki ukuran tertentu yang membuat bola sulit masuk jika lemparan tidak akurat.

Shooting dalam Permainan Bola Basket

Ada beberapa macam teknik dalam melakukan shooting atau tembakan dalam permainan bola basket, American Sport Education Program dan Showalter, (2012) membaginya kedalam 5 macam, yaitu ser shoot (menembak dalam posisi statis atau diam), jump shoot (menembak dalam posisi melompat), free throw (tembakan bebas yang biasanya didapatkan karena pemain lawan melakukan pelanggaran, lay-up (tembakan jarak dekat dari ring), dan shooting off the dribble (melancarkan lemparan setelah melakukan dribble). Untuk mampu melakukan tembakan yang akurat, seorang atlet harus membekali dirinya dengan koordinasi antara lengan, tangan, batang tubuh, hingga kaki yang dilakukan dengan baik (Paye & Pave, 2013). Ada berbagai cara yang dilakukan agar akurasi lemparan (shoor) pemain bisa akurat. Misalnya, dengan melakukan teknik BEEF (Balance, Eye, Elbow, Follow Through), dimana posisi badan harus seimbang, dengan pandangan mata fokus pada ring, kemudian siku membentuk sudut 90 derajat dan diakhiri dengan Gerakan lanjutan atau follow through (Kosasih, 2008).

Wissel (2012) juga menjelaskan prinsip dasar menembak secara mekanik dilandaskan pada beberapa hal, diantaranya: Pertama, pandangan yang harus fokus ke ring basket. Kedua, keseimbangan yang mampu membantu agar kekuatan dan kontrol mengarah pada ring. Ketiga, posisi tangan harus nyaman saat memegang bola. Keempat, siku yang harus mengarah ke keranjang. Kelima, sinkronisasi gerakan kaki, punggung, bahu, dan lengan. Keenam, gerakan lanjutan yang harus tetap dilakukan setelah bola lepas dari tangan. Selain faktor mekanik atau skill, keberhasilan menembak sangatlah ditentukan oleh faktor psikologis individu. Sebab dalam pertandingan, tentu saja kekhawatiran, kurang percaya diri, rasa takut kalah, kecemasan juga akan sangat mempengaruhi pengambilan keputusan hingga kemampuan seorang atlet. Sehingga ada banyak sekali atlet yang terlihat sangat hebat dalam latihan namun ketika pertandingan, skill yang dimiliki dan dipraktikkan saat latihan tidak mampu dieksekusi dengan baik dalam kondisi pertandingan.

Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor, misalnya dalam latihan biasanya tidak ada pressure atau tekanan, sementara dalam kondisi pertandingan tekanan datang dari mana saja. Baik dari lingkungan, misalnya lawan yang memiliki postur yang lebih baik, supporter lawan yang lebih banyak, serta kostum atau penampilan lawan yang lebih keren atau bahkan tuntutan supporter, manajemen dan pelatih untuk bisa memenangkan pertandingan. Selain dari lingkungan, pressure biasanya juga datang dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya jika seorang atlet terlalu memikirkan bagaimana cara untuk bermain sempurna, tanpa cacat dan semua usaha yang dilakukannya untuk membuat poin itu berhasil. Pikiran inilah yang membuat seorang atlet tidak bisa mengeluarkan kemampuan terbaiknya saat pertandingan karena pressure yang diberikan kepada dirinya begitu berat. Ditambah banyaknya pikiran-pikiran negatif yang biasanya mengganggu pemain, misalnya kesalahan yang dilakukan membuatnya berpikir bahwa dirinya memang tidak mampu dan tidak kompeten, atau pikiran jika dirinya kalah dalam pertandingan tersebut, dan kondisi kekhawatiran lainnya. Hal inilah yang membuat permainan atlet terganggu selama pertandingan.

Oleh karena itu, dibutuhkan kemampuan mental yang tangguh untuk mampu menghalangi dan melawan segala bentuk tekanan dan pikiran-pikiran negatif yang menyerang atlet ketika pertandingan. Salah satu keterampilan mental yang bisa dijadikan sebagai solusi adalah keterampilan dalam menggunakan self-talk.

Menurut Setyawati (2014), metode visualisasi yang juga dikenal dengan imagery, adalah proses menciptakan kembali mental atau memvisualisasikan suatu pengalaman yang telah diikuti atau keterampilan gerak nyata (Elhage et al., 2021). Atlet dapat melakukan latihan ini dengan mata tertutup. Sehingga mampu menghindari hal-hal yang dapat mengacu pikiran. Video dapat digunakan untuk visualisasi, yang akan membantu atlet memahami gerakan dengan lebih mudah dan menjadi atlet yang lebih baik. Menurut Sanjaya (2011), media audio visual mencakup komponen visual dan aural yang dapat diamati, seperti suara, rekaman video, dan sebagainya. Untuk pertandingan yang akan dihadapi, atlet dapat membayangkan atau memvisualisasikan teknik-teknik secara nyata untuk memperoleh gambaran akan pertandingan yang akan dihadapi (Fathonah et al., 2020). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kinerja atlet meningkat ketika mereka berlatih dengan latihan visualisasi. Tidak hanya saat berlatih, tetapi juga saat bertanding. Menurut data penelitian yang diterbitkan oleh Murphy & Durtschi (1990), 90% pesaing Olimpiade menggunakan jenis latihan visualisasi ini, dan 97% atlet merasa bermanfaat. Menurut Evans, Jones, dan Mullen dengan metode pelatihan, semua atlet memiliki kemampuan untuk meningkatkan kemampuan visualisasi mereka. Selain itu, data penelitian Orlick & Pertington (1988) mendukung pendapat ini, menunjukkan bahwa dari 235 atlet Kanada yang berkompetisi di Olimpiade 1984, 99% menggunakan latihan visualisasi. Tiga belas kali seminggu, atlet menyelesaikan latihan secara metodis empat hari seminggu. Dua belas menit didedikasikan untuk berolahraga. Didukung oleh penjelasan dari Lane (2001) bahwa latihan visualisasi dianggap meningkatkan teknik persiapan untuk

meningkatkan kinerja serta kesadaran diri, memudahkan perolehan dan pemeliharaan keterampilan, membangun kepercayaan diri, mengendalikan emosi, mengurangi ketidaknyamanan, dan mengatur keadaan emosi. Selanjutnya, disebutkan oleh Gould (1989) dan Jowdy (1989) bahwa tujuan latihan visualisasi adalah untuk meningkatkan kinerja atlet. Teknik psikologis yang paling sering digunakan, menurut 100% konsultan, 90% atlet, dan 94% pelatih yang disurvei, adalah latihan ini (Wahyuni & Donie, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Satriya dan Jannah (Satriya & Jannah, 2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulutangkis. Efek yang disebutkan dalam temuan penelitian ini adalah peningkatan kepercayaan diri atlet, sebagaimana dibuktikan oleh fakta bahwa skor posttest semua subjek lebih tinggi dari hasil pretest mereka. Efek ini muncul dari hubungan berteori antara latihan visualisasi dan peningkatan kepercayaan diri atlet. Sebagai seorang atlet berlatih dan berinteraksi dengan dunia luar, kepercayaan diri mereka tumbuh dan menjadi komponen mendasar dari kepribadian mereka. Kegiatan yang merupakan latihan visualisasi ini mencoba meningkatkan rasa percaya diri pada atlet. Ini karena atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan menjadi fondasi untuk kesuksesan di masa depan. Berdasarkan penjabaran di atas dapat diketahui bahwa latihan visualisasi dapat menjadi salah satu penerapan yang dapat dijadikan latihan mental pada atlet. Salah satu aspek mental yaitu kepercayaan diri, yang merupakan indikator yang mempengaruhi performa atlet dalam pertandingan. Memiliki kepercayaan diri yang kurang suatu permasalahan yang sering dialami para atlet ketika hendak menghadapi pertandingan. Mengingat setiap pertandingan yang dihadapi memiliki kondisi dan suasana yang berbeda. Situasi yang berbeda tentu memiliki arti dan nilai yang berbeda dari tiap atlet, baik menilai positif maupun negatif. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian terkait penerapan latihan visualisasi dapat mempengaruhi kepercayaan diri atlet khususnya di cabang olahraga Tinju.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan jenis One-Group Pretest-Posttest Design. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono 2012). Penelitian ini diadakan di lapangan SMA N1 Medan, sedangkan waktu penelitian dimulai setelah siap ujian seminar proposal dilaksanakan. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli putra atlet bola basket medan berjumlah 15 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bola basket merupakan salah satu ilmu cabang olahraga beregu yang cukup banyak digemari oleh kalangan pelajar dari umur anak-anak hingga remaja khususnya di Indonesia. Permainan bola basket mengalami perkembangan di Indonesia cukup pesat. Hal ini disebabkan karena jenis olahraga ini bukan hanya

olahraga untuk meraih prestasi, tetapi juga sebagai olahraga pendidikan ataupun sebagai olahraga rekreasi. Perkembangan bola basket yang cukup pesat ini karena adanya penayangan pertandingan-pertandingan menarik dari Liga Bola Basket Amerika (NBA) oleh televisi dan ditambah beberapa iklan promosi yang dilatar belakangi oleh pemain sehingga kesan menarik terhadap permainan bola basket. Bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Permainan bola basket bertujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke ring lawan untuk mengumpulkan angka dengan cara di passing, dribbling, dan di shooting. Dalam permainan bola basket terdapat jenis-jenis shooting. Jenis-jenis shooting dalam bola basket meliputi lay up, 3 point, under basket, hock shoot, free throw dan sebagainya. Shoot merupakan salah satu rangkaian teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai oleh setiap pemain dan merupakan senjata utama dalam mencetak angka, maka penting sekali bagi setiap pemain bola basket untuk menguasainya. Dengan melakukan tembakan pada saat pelanggaran atau free throw, maka pemain dapat menciptakan angka tanpa dihalangi sehingga pemain merasa aman, sehingga seorang pemain dapat dengan leluasa untuk melakukan shoot bola ke sasaran atau ke ring basket. Melihat sangat pentingnya shoot pada bola basket maka setiap peserta didik di harapkan dapat menguasai gerakan teknik dasar shoot dengan baik dan benar. Untuk dibahas lebih lanjut, namun peneliti lebih memfokus kan pada tembakan hukuman atau free throw. Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang memerlukan mental yang baik. Peningkatan ketahanan mental pemain adalah kunci untuk meningkatkan prestasi pada semua lini keahlian dasar, termasuk pada saat melakukan free throw (lemparan bebas). Free throw adalah percobaan mencetak poin tanpa rintangan dengan dibelakang garis pelanggaran (foul line) dilakukansetelah wasit memberikan hukuman setelah terjadi pelanggaran di area terlarang (free throw line). Pada saat melakukan shoot free throw anda memerlukan keahlian, kebiasaan, dan rileks, serta irama mendukung konsentrasi dan keyakinan rasa percaya diri untuk menjadi penembak terbaik dari yang terbaik. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (free throw). Hubungan langsung antara percaya diri dalam menembak untuk meraih keberhasilan adalah faktor yang paling konsisten yang kita kenal pada penembak-penembak free throw yang handal. Penembak percaya diri mengontrol pikiran, perasaan, dan teknik menembaknya untuk meningkatkan keterampilan free throw.

Mental merupakan metode latihan atau belajar yang dapat berupa persepsi, konseptual, visualisasi, imajinasi, imagery ide dan sebagainya. Hal ini merupakan kemampuan yang bersifat tidak tampak. Manusia terdiri dari kesatuan jiwa dan raga atau disebut juga "psychosomatic unity". Artinya bagian yang satu dengan bagian yang lain mempengaruhi. Pengaruh yang dirasakan oleh jiwa kita akan berpengaruh juga terhadap raga kita, demikian pula sebaliknya. Kesatuan jiwa dan raga ternyata sangat kuat, apa yang dipikirkan dalam jiwa kita maka raga kita akan memberikan reaksi. Faktor-faktor yang mempengaruhi mental tidak hanya unsur kejiwaan saja, tetapi dapat pula dipengaruhi oleh unsur jasmani (fisik/somatic), unsur sosial,

maupun unsur lingkungan. Penyebab gangguan mental sering kali tidak disebabkan karena penyebab yang tunggal, tetapi sering kali disebabkan oleh ketiga faktor tersebut di atas, yang mana unsur yang satu dengan unsur yang lain mempengaruhi. Maka metode latihan imagery salah satu solusi untuk membentuk mental seorang atlet basket untuk meningkatkan skill atau keterampilan yang lebih baik. Imagery adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membangun kembali pengalaman gerak atau teknik di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Imagery juga berarti suatu representasi dari situasi lingkungan dalam kognisi atau pikiran seseorang, sebagai suatu bentuk representasi mental. Seseorang akan mencoba untuk membayangkan, menggambarkan suatu tindakan tertentu atau berada di lingkungan. Latihan imagery belum dilakukan secara seksama dan spesifik dalam proses latihan. Hal ini dikarenakan pelatih dan guru penjas hanya memberikan latihan keterampilan berupa teknik, fisik, dan taktik saja. Berdasarkan hasil pengamatan pada ekstrakurikuler bola basket SMA N1 Medan pada saat pertandingan. Masih banyak kecenderungan peserta didik ekstrakurikuler dalam melaksanakan tembakan free throw dengan tergesa-gesa kurang tenang dalam melakukan tembakan karena tertekan dengan situasi lingkungan dan waktu yang ditentukan. Akibatnya konsentrasi pemain dalam melakukan tembakan free throw akan terganggu dan gagal dalam menciptakan angka dari free throw karena kemampuan atlet dalam aspek keterampilan dan mentalnya lemah. Padahal keterampilan serta mental dalam situasi tertentu memegang peranan penting dalam mengendalikan keadaan buruk yang dialami atlet supaya atlet yang bersangkutan tetap dapat menampilkan performa dengan baik. Dari pernyataan tersebut, akan diteliti seberapa besar pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan keterampilan free throw bola basket

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas Pemain Bola basket. Dimana pada penelitian ini anak terlebih dahulu diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui sejauh maningkat kemampuan awal Servis atas pemaintanpa Latihan Mental Imagery. Setelah diberikan tes awal, selanjutnya pemain diberikan perlakuan yaitu menggunakan Latihan Mental Imagery, selanjutnya kepada seluruh pemain diberikan tes akhir untuk mengetahui sejauh mana pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas pemain dalam permainan Bola Basket. Dari hasil uji coba pretest yang telah peneliti lakukan, telah diperoleh nilai sebagai berikut ini.

Tabel1. Hasil *Pretest* Kemampuan Servis Atas (Y)

NO	NAMA	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	Alex	22	36	14
2	Adel	24	39	15
3	Azam	23	39	16
4	Carles	20	39	19
5	Pedro	19	38	19

6	Azi	22	39	17
7	Gozi	19	38	19
8	Morgan	22	37	15
9	Qalbi	21	39	18
10	Hafish	19	32	13
11	Wisnu	22	38	16
12	Kepin	21	36	15
13	Angga	20	37	17
14	Lintang	20	38	18
15	Indra	20	36	16
16	Bimo	19	38	19
17	Riski	17	36	19
18	Novri	17	39	22
19	Hasbi	17	37	20
20	Milan	17	39	22
Rata-rata		20,05	37,5	17,45
sd		2,09	1,73	2,48
Maksimal		24	39	22
Minimal		17	32	13
Median		20	38	17,5

Data Kemampuan Servis atas pretest tanpa latihan mental imagery mendapatkan skor minimum 17 ; skor maksimum 24 ; rata-rata 20,05; median 20 dan standar deviasi 2,09. Setelah mendapatkan perlakuan yang berupa latihan mental imagery maka, hasil Kemampuan Servis atas posttest memiliki skor minimum 32; skor maksimum 39; rata-rata 37,5; median 38 dan standar deviasi adalah 1,73. Data yang digunakan untuk hipotesis yaitu nilai pretest dan posttest, namun sebelum dilakukan uji hipotesis data awal (nilai pretest) dan data akhir (nilai posttest) tersebut harus diuji normalitasnya.

Tabel 2. Uji Normalitas Sebaran Pretest dan Posttest Kemampuan servis atas pada Pemain Bola Basket Siswa siswi SMA N 1 Medan

No	Variabel	N	L ₀	L _t	Kesimpulan
1	Pretest Kemampuan servis atas	20	0,127	0,200	Normal
2	Posttest Kemampuan servis atas	20	0,186	0,200	Normal

Maka dari itu semua datanya tersebar secara normal, karena semua data memiliki skor $L_0 < L_t$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti semua variabel penelitian ini normal maka dapat dilanjutkan untuk uji-t atau uji hipotesis untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan Mental Imagery (X) terhadap Kemampuan Servis atas (Y) pada pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi. Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji perbedaan dua rata-rata sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Hipotesis

t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
31,45	2,024	Adanya pengaruh Latihan Mental <i>Imagery</i> terhadap kemampuan servis atas

Berdasarkan hasil analisis hipotesis di atas, terlihat bahwa uji t dalam Latihan Mental Imagery (X) memiliki t hitung 31,45 dan t tabel dengan db = 18 pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,024. Dengan kesimpulan t hitung > t tabel, maka uji perbedaan dua rata-rata signifikan. Jadi Ho ditolak dan Ha diterima, disimpulkan bahwa ada pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap kemampuan servis atas pada pemain Bola Basket Team Siswa siswi SMA N 1 Medan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas pada Pemain Bola Basket. Berdasarkan hasil uji-t analisis pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas pada pemain jarak menengah U 19 PASI Kota Medan, ternyata $t_{hitung} (31,45) > t_{tabel} (2,024)$ dengan db = 18 pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas Pada Pemain Bola Basket Artinya Latihan Mental Imagery memiliki andil dalam mempengaruhi Kemampuan Servis atas menjadi lebih baik dengan mendapatkan akurasi dan ketepatan dalam penempatan bola oleh Pemain Bola Basket. Sebelum diberikan metode Latihan Mental Imagery, Kemampuan Servis atas Pemain Bola Basket SMA N 1 Medan berada pada skor rata-rata 20,05. Hal ini disebabkan oleh kurangnya intensitas latihan baik dengan metode latihan kekuatan otot tangan maupun latihan ketepatan dalam servis. Kondisi ini membuat hasil Kemampuan Servis atas Pemain Bola Basket kurang baik. Setelah mendapatkan perlakuan berupa metode Latihan Mental Imagery, ternyata kemampuan pemain mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari skor rata-rata hasil Kemampuan Servis atas menjadi 37,5. Pemain yang mendapatkan perlakuan dengan metode latihan tersebut seluruhnya mengalami peningkatan pada prestasi Kemampuan Servis atas. Selanjutnya (Alficandra 2016) menjelaskan "bahwa upaya penguasaan keterampilan tidak hanya difokuskan pada pembelajaran gerakanya saja, melainkan disadari perlunya menyisihkan waktu untuk latihan mental atau yang disebut latihan nir-gerak atau nir-motorik seperti latihan imagery. Hal ini didukung oleh penelitian (Sukmansyah, Soecipto, and Amaliyah 2021) juga menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan internal imagery dan external imagery terhadap hasil floating service, metode latihan internal imagery lebih baik dibandingkan dengan metode latihan external imagery. Kemudian (Alficandra 2016) juga menyatakan berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa pendekatan latihan menendang menggunakan imagery dapat mempengaruhi akurasi tendangan ke gawang pemain sepak bola siswa SMA Negeri 1 Medan. Latihan imagery menurut (Alficandra and Henjilito 2018) merupakan suatu proses intropeksi, dimana seseorang membayangkan, memikirkan, melihat, merasakan dalam alam pikirannya bagaimana dirinya melakukan pola suatu gerakan dilaksanakan (urutan dalam suatu

gerakan) secara rileks dengan mata tertutup dan tanpa ada gerakan nyata seperti keterampilan yang sebenarnya. Menurut Lutan dalam (Alficandra and Henjilito 2018) menjelaskan “tekanan utama ialah pada penyampaian pengertian mengenai keterampilan sebelum latihan imajiner atau imagery dilakukan dengan fokus kegiatan yaitu para siswa memperoleh pengertian yang jelas tentang bagaimana cara dan pola gerak yang akan dilakukan”. Dengan demikian, dalam latihan imagery tekanan utamanya adalah pada pemahaman pemain tentang latihan yang akan dilakukan, karena pemahaman merupakan faktor esensial dalam latihan keterampilan. Peningkatan skor Kemampuan Servis atas masing-masing pemain yang telah mendapatkan perlakuan dengan metode Latihan Mental Imagery sebagai berikut:

(1) Alex : 14, (2) Adel : 15, (3) Azam : 16, (4) Carles : 19, (5) Pedro : 19, (6) Azi : 17, (7) Gozi : 19, (8) Morgan : 15, (9) Qalbi : 18, (10) Hafish : 13, (11) Wisnu : 16, (12) Kepin : 15, (13) Angga : 17, (14) Lintang : 18, (15) Indra : 16, (16) Bimo : 19, (17) Riski : 19, (18) Novri : 22, (19) Hasbi : 20, (20)

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan analisis yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa pengaruh latihan mental imagery terhadap hasil Kemampuan Servis atas Pemain Bola basket Team siswa siswi SMA N 1 Medan. Hal tersebut berdasarkan hasil Kemampuan Servis atas sebelum diberikan latihan mental imagery dengan hasil pretest berada pada rata-rata 20,05. Kemudian setelah mendapatkan perlakuan dengan latihan mental imagery selama 16 kali, hasil Kemampuan Servis atas sesudah di berikan perlakuan hasil posttest berada pada rata-rata 37,5. Oleh karena itu, rata-rata hasil peningkatan Kemampuan Servis atas semua Pemain Bola basket Team siswa siswi SMA N1 Medan sebesar 17,45. Hasil uji-t analisis pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas pada pemain jarak menengah U 19 PASI Kota Medan, ternyata $t_{hitung} (31,45) > t_{tabel} (2,024)$. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas Pada Pemain Bola Basket Team Medan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan mental imagery mempunyai pengaruh terhadap peningkatan hasil Kemampuan visualisasi mental untuk konsentrasi pemain basket. Mengingat hasil analisis dan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan, maka perlu penulis memberikan saran sebagai berikut:

Pemain Bola Basket Team siswa siswi medan. Bagi peneliti lain, penelitian dibatasi pada pengaruh Latihan Mental Imagery terhadap Kemampuan Servis atas Pada Pemain Bola basket Team SMA N 1 Medan. Oleh karena itu, agar lebih memungkinkan peneliti untuk menggunakan variabel lain dan jumlah sampel yang banyak untuk melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Gigih Sasmito. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Box Jump Dan Double Leg Hop Progression Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Smk St Mikael Surakarta Tahun 2015
- Alfandra. (2022). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imageri Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang. *Journal Sport Area*, 1(1), 1-10. [Http://Journal.Uir.Ac.Id/Index.Php/Jsp/Article/View/371](http://journal.uir.ac.id/index.php/jsp/article/view/371).
- Alfandra., And Raffly Henjilito. (2022). Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bolavoli. *Journal Sport Area*, 2(2), 102-10. [Https://Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Documents/Detail/1625456](https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1625456) (January 28, 2023).
- Babang., Maria Martha Flora., Kristin Margiani., And Zainuddin Abdullah. (2023). Pengaruh Penerapan Metode Mental Imagery Terhadap Teknik Guntingan Pada Atlet Perisai Diri Mts Negeri Kupang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 67-76. [Https://Jurnal.Unismabekasi.Ac.Id/Index.Php/Motion/Article/View/1965](https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/1965) (February 1, 2023).
- Barlian, Eri. (2023). Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif. Padang: Sukabina Pres.
- Irmansyah, Johan., Muhammad., Ridwan Lubis., And Andi Gilang Permadi. (2020). Model Latihan Imagery Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Voli Pantai Nth. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 4(2), 100-107. [Https://EjournalMandalanursa.Org/Index.Php/Jime/Article/View/418](https://ejournalmandalanursa.org/index.php/jime/article/view/418) (January 28, 2023).
- Isnaini, Etik. (2019). Perbedaan Pengaruh Penggunaan Model Latihan Antara Media Audio Visual Dan Imagery Terhadap Kemampuan Smash Universitas Negeri Semarang. [Http://Lib.Unnes.Ac.Id/39160/1/6301415029](http://lib.unnes.ac.id/39160/1/6301415029) Optimized Pdf (February 1, 2023).
- Juanidi, Slamet., And Setyo Harmono. (2023). Servis Melompat Bolavoli Pada Final Proliga Tahun 2015 Di Yogyakarta. *Jurnal Sportif*. [Https://Ojs.Unpkediri.Ac.Id/Index.Php/Pjk](https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk) (February 1, 2023).
- Kristina, Putri Cicilia., Endie Riyoko., Perabunita Perabunita., And Daryono Daryono. (2022). The Effect Of Imagery Training In Increasing The Confidence. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 682-89 [Https://JurnalUnivpgri-Palembang.Ac.Id/Index.Php/Hon/Article/View/8906](https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/view/8906) (February 1, 2023).
- Nanik, Indahwati., And Ristanto Kolektus. (2016). The Application Of Pettle Imagery Exercise To Competitive Anxiety And Concentration In Surabaya Archery Athletes. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 25(1), 44-65. [Https://Papers.Ssrn.Com/Abstract=2838163](https://papers.ssrn.com/abstract=2838163) (February 1, 2023).
- Nurfadhila, Risti. (2023). Pengaruh Latihan Imagery Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Forehand Drive Petenis Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 196-206. [Https://Journal.Uny.Ac.Id/Index.Php/Jolahraga/Article/View/10898](https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/10898) (February 1, 2023).

- Reynaud. C. (2011). Coaching Volleyball Technical And Tactical Skil. Champaign: Human Kinetics
- Rohman, Fatkhur., Moh 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), 478-82. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/19624> (February 1, 2023). Ilham, Muhamad, And Nadya Dwi Oktafiranda. 2021. "Pengembangan Bahan Ajar Mata Kuliah Teori Dan Praktik Bola Voli Berbasis E-Learning" *Jurnal Segar* 9(2): 89-96.
- Rohmatunisha, Soim., Usman Wahyudi., And Dona Sandy Yudasmara. (2020). Survei Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Pada Peserta Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science And Health*, 2(2), 119-29. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11266> (February 1, 2023).
- Sofian, Omar-Fauzee., Mohd, Wan Wan Rezawana., Daud., Rahim Abdullah., And Salleh Abd Rashid. (2019). The Effectiveness Of Imagery And Coping Strategies In Sport Performance. *European Journal Of Social Sciences*, 9(1).
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.
- Supriyanto., And Martiani Martiani. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bola Voli. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 74-80.
- Syafruddin. (2021). Ilmu Pengantar Kepelatihan. Fik Unp Press.
- T, Akim, Victor G. Simanjuntak., And Andika Triansyah. (2018). Peningkatan Pembelajaran Servis Bawah Melalui Bermain Lempar Tangkap Di Sdn 36 Serimbang. *Jurnal Pendidikan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 7(7). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/26723>. (February 1, 2023).
- Utama, Andhi Zakariya., Eko Hariyanto., And I Nengah Sudjana. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Ssb Pas-Itn Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 31-38. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/4887>. (February 1, 2023).
- Widhi, Bayu Nugroho. (2024). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli Mini Melalui Metode Pembelajaran Bagian-Keseluruhan Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Suruhkalang 02 Jaten Karanganyar Tahun Pelajaran 2013/2014.