



**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP HASIL
LEMPARAN *THREE POINT SHOOT* DALAM PERMAINAN
BOLA BASKET PADA ATLET PEMULA DI MRANGGEN**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Nevika Dwi Mardila

6211416084

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2020**

ABSTRAK

Nevika Dwi Mardila. 2020 Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Lemparan *Three Point Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Pemula Di Mranggen. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.

Kata kunci: *Imagery, Three Point Shoot, Bolabasket*

Permainan bola basket yang relevan pada masa kini mengacu pada filosofi *simple basket*. Dimana tembakan tiga angka memiliki porsi yang lebih besar dibandingkan tembakan dua angka. Bentuk latihan *three point shoot* menggunakan metode *drill* bertujuan untuk menciptakan otomatisasi gerakan. Namun selain metode *drill*, otomatisasi gerak tubuh juga dapat dilatih dengan sebuah latihan yang belum familiar dilakukan di sekolah yaitu latihan *imagery*. *Imagery* merupakan kemampuan untuk membangun suatu gambar gerak atau keterampilan gerak dalam mental atau pikiran. Oleh sebab itu, peneliti mengajukan penelitian tentang pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil lemparan *three point shoot* pada permainan bola basket atlet pemula.

Metode yang dilakukan penulis dalam proses penelitian ini adalah eksperimen. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 peserta. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah melihat hasil lemparan *three point*, sedangkan teknik pengolahan data dan analisis data adalah analisis statistik inferensial.

Kesimpulan dari hasil penelitian adalah latihan *imagery* mampu memberikan peningkatan hasil lemparan *three point* pada permainan bola basket. Latihan tanpa treatment juga memberikan peningkatan terhadap hasil lemparan *three point* pada permainan bola basket. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil latihan kedua kelompok sampel menggunakan uji t. Maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan *imagery* lebih efektif terhadap peningkatan hasil lemparan *three point shoot* pada permainan bola basket, dibandingkan dengan latihan biasa tanpa treatment.

Saran kepada pelatih, pengajar, pembina olahraga dan para pembaca agar mencoba menerapkan pemberian treatment latihan *imagery* di sela-sela dilaksanakannya latihan atau sebelum bertanding disuatu event. Guna memaksimalkan hasil lemparan *three point* pada permainan bola basket.

ABSTRACT

Nevika Dwi Mardila. 2020 The Effect of Imagery Training on Three Point Shoot Results in Basketball Games for Beginner Athletes in Mranggen. Thesis Department of Sport Science Faculty of Sport Science Semarang State University. Supervisor Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.

Keywords: Imagery, Three Point Shoot, Basketball

The relevant basketball game today refers to the simple basketball philosophy. Where three-digit shots have a larger portion than two-digit shots. The form of the three point shoot exercise using the drill method aims to create movement automation. But in addition to the drill method, automation of body movements can also be trained with an exercise that is not familiar to do in school, namely imagery training. Imagery is the ability to build a motion picture or movement skill in mental or thought. Therefore, researchers submit research on the effect of imagery training on the results of a three-point shoot at a beginner athlete basketball game.

The method used by the author in the research process is experimentation. The sample in this study were 20 participants. The measuring instrument used in this study was to look at the results of a three-point throw, while the data processing technique and data analysis were inferential statistical analysis.

The conclusion from the results of the study is that imagery training is able to provide an increase in the results of three-point tosses in basketball. Untreated training also gives an increase in the results of a three-point throw in basketball. Meanwhile, to find out the difference in the improvement in the results of the two sample groups using the t test. So the conclusion of the results of this study is that imagery training is more effective in increasing the results of three-point shoots in basketball, compared to regular training without treatment.

Suggestions for coaches, instructors, sports coaches and readers to try to apply the treatment of imagery exercises in between exercises or before competing at an event. To maximize the results of a three-point throw in basketball.

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Lemparan *Three Point Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Pemula Di Mranggen" telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan sidang. Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Nevika Dwi Mardila

NIM : 6211416084

Hari : Selasa

Tanggal : 7 Juli 2020

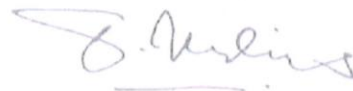
Menyetujui,



Kajur/Prodi Ilmu Keolahragaan

Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM.

NIP. 198012242006041001



Dosen Pembimbing,

Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes

NIP. 196707211993031002

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Nevika Dwi Mardila
NIM : 6211416084
Jurusan : Ilmu Keolahragaan
Judul : Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Lemparan *Three Point Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Pemula Di Mranggen

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruh maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli maupun orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,



Peneliti

Nevika Dwi Mardila

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Nevika Dwi Mardila** NIM **6211416084** Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) Judul "**Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Lemparan *Three Point Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Pemula Di Mranggen**" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari **Kamis, 30 Juli 2020**.

Panitia Ujian

Ketua




Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris


Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med.
NIP. 198112242003122001

Dewan Penguji

1. Dr. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 196907151994031001

(Penguji I) 

2. Khoiril Anam, S.Si., M.Or.
NIP. 198905202015041005

(Penguji II) 

3. Dr. Taufiq Hidayat, M.Kes.
NIP. 196707211993031002

(Penguji III) 

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Untuk mencapai suatu tujuan, capailah sesuai dengan kemampuan diri.

Jika tidak bisa berlari, berjalan.

Jika tidak bisa berjalan, merangkak.

Asal jangan sampai berhenti.

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

1. Ibuku dan kakaku, terimakasih atas segala dukungan, doa, motivasi dan kasih sayang yang selalu diberikan.
2. Semua keluarga, terimakasih atas doa dan dukungannya kepada saya.
3. Sahabat-sahabat terbaik saya yang selalu mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Lemparan *Three Point Shoot* Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Pemula Di Mranggen.

Penulis menyadari dalam tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata. Namun juga berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk membina ilmu dengan segala kebijakannya.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
4. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak petunjuk, arahan, bimbingan dan motivasi dalam proses penulisan skripsi.
5. Fajar Sidhiq selaku pelatih basket SMA Negeri 2 Mranggen yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

6. Siswa-siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 2 Mranggen yang telah bersedia menjadi sampel dan menjalani berbagai kegiatan penelitian dengan sungguh-sungguh.
7. Teman-teman seperjuangan IKOR 2016 yang telah banyak berbagi pengalaman baik suka maupun duka dalam proses memperoleh gelar sarjana olahraga.
8. Dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan dan kerjasamanya yang telah diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis mengucapkan banyak terimakasih. Semoga semua hal baik yang diberikan akan kembali lagi kepada mereka semua.

Penulis berharap semoga hasil penelitian dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Perumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS.....	7
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Hakikat <i>Imagery</i>	7

2.1.2	Permainan Bola Basket	17
2.1.3	Hakikat <i>Three Point Shoot</i>	27
2.1	Kerangka Berpikir	30
2.2	Hipotesis	31
BAB III	METODE PENELITIAN	34
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	34
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	35
3.2.1	Lokasi	35
3.2.2	Waktu.....	36
3.3	Variabel Penelitian	36
3.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	36
3.4.1	Populasi.....	36
3.4.2	Sampel dan Penarikan Sampel	37
3.5	Instrumen Penelitian	37
3.6	Prosedur Penelitian.....	39
3.6.1	Teknik Pengambilan Data.....	39
3.6.2	Pelaksanaan Penelitian.....	39
3.7	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	42
3.8	Teknik Analisis Data	45
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1	Hasil Penelitian	47
4.1.1	Deskripsi Hasil Penelitian	48
4.1.2	Deskripsi Distribusi Data Penelitian	49
4.1.3	Hasil Analisis Data	54
4.2	Pembahasan	57
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	61

5.1 Kesimpulan	61
5.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok 1	47
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok 2	48
Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Kelompok 1	49
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelompok 1	49
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> Kelompok 1	50
Tabel 4.6 Deskripsi Statistik Kelompok 2	51
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelompok 2	52
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> Kelompok 2	52
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Data.....	54
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas Data.....	55
Tabel 4.11 Hasil Uji-t Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	56
Tabel 4.12 Presentase Analisa Pengaruh.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tembakan Satu Tangan	20
Gambar 2. Lemparan Bebas	20
Gambar 3. Tembakan Sambil Melompat.....	21
Gambar 4. Tembakan Tiga Angka.....	22
Gambar 5. Tembakan Mengait	23
Gambar 6. <i>Lay Up Shoot</i>	24
Gambar 3.1 Desain Penelitian	35
Gambar 3.5 Posisi Tes Tembakan <i>Three Point</i>	38
Gambar 4.1 Diagram Kelompok 1	50
Gambar 4.2 Diagram Kelompok 2	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Surat Usulan Pembimbing	65
Surat Keputusan Penetapan Pembimbing	66
Surat Permohonan Izin Observasi.....	67
Surat Pemberian Izin Kegiatan Observasi	68
Surat Izin Penelitian	69
Surat Keterangan Penelitian.....	70
Daftar Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Mranggen	71
Presensi <i>Treatment</i> Penelitian.....	72
Data Hasil <i>Pretest Three Point Shoot</i>	73
Data <i>Pretest Three Point Shoot</i> (Berdasarkan Ranking)	74
Data <i>Matching by Subject Hasil Pretest Three Point Shoot</i>	75
Data Hasil <i>Posttest Three Point Shoot</i>	76
Kategori Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	77
Data Analisis Uji Normalitas	79
Data Analisis Uji Homogenitas	80
Data Analisis Uji t	81
Lembar Penilaian <i>Three Point Shoot</i>	83
Instrumen <i>Three Point Shoot</i>	85
Program Latihan <i>Imagery</i>	87
Panduan Latihan <i>Imagery</i>	89
Dokumentasi Penelitian	95

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak point dengan memasukkan ke dalam keranjang lawan (Abu Azka Abbas Ibn, 2010:2). Disamping banyak manfaat yang diperoleh dari permainan bola basket baik secara fisik, mental maupun sosial. Keterampilan-keterampilan perseorangpun seperti tembakan, umpan, *dribel*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Permainan bola basket ini dimainkan dilapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran tertentu yang berjuan memasukkan bola kearah keranjang lawan dan menahan lawan agar tidak memasukkan bola. Kemenangan suatu regu ditentukan oleh banyaknya bola yang dimasukkan kedalam keranjang lawan.

Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet diantaranya yaitu teknik *shooting* atau menembak. Menurut Vic Amber (2012:33) *shooting* merupakan suatu keterampilan yang paling penting. Untuk memiliki keterampilan ini, dibutuhkan banyak sekali. Jika teknik bertahan sudah berkembang, maka demikian juga teknik *shooting* ini. Sekarang sudah dikenal bermacam-macam teknik *shooting* yang harus dikuasai oleh para pemain berpengalaman. Sama seperti latihan-latihan sebelumnya, pemain pemula hendaknya mengkonsentrasikan diri pada latihan dasar dulu. Menurut Perpustakaan Nasional RI (2008:24) menembak (*shooting*) adalah upaya memasukkan bola dalam basket (ring) untuk memperoleh angka dalam

permainan. Pendapat lain diungkapkan Marta Dinata (2003:9) untuk dapat menembak dengan baik, seorang pemain harus menguasai bola dengan mantap terlebih dahulu, dan biasanya lemparan yang mantap disebabkan karena tembakan yang tepat. Jon Oliver mendefinisikan bahwa setiap pemain bola basket berpotensi menjadi penembak dari daerah parimeter.

Beberapa teknik shooting dalam permainan bola basket *lay up shoot*, *free throw shoot*, dan *three point shoot*. *Lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola diletakkan kedalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring bola. Melangkahkan kaki dua kali, mengoper atau menembakkan bola merupakan unsure yang sangat penting dalam gerakan *lay up*. Dan *free throw shoot* adalah percobaan mencetak point tanpa rintangan dengan menembak dari belakang garis lemparan bebas (secara informal dikenal sebagai garis pelanggaran) sebuah garis yang terletak diujung area terlarang. Lemparan bebas umumnya diberikan setelah pelanggaran terhadap penembak oleh tim lawan. Setiap lemparan bebas yang sukses bernilai satu point. Sementara *three point shoot* adalah suatu skor yang dicetak dalam permainan bola basket jika bola yang masuk tersebut dilempar dari belakang garis tiga angka, yaitu suatu garis lengkungan yang ditandai mengelilingi ring basket. Suatu lemparan yang masuk dengan sukses diberi angka tiga poin, berbeda dengan angka dua poin diberikan untuk angka yang dicetak didalam garis tiga poin dan satu poin untuk setiap lemparan bebas.

Ketiga *shooting* tersebut telah banyak dilakukan dalam permainan maupun pada saat latihan permainan bola basket. Tetapi, penerapan *three point*

shoot masih kurang menghasilkan point yang maksimal. Kurangnya tingkat konsentrasi pada saat melakukan shooting diarea lawan, sehingga dibutuhkan kerja keras dari pelatih untuk dapat memebentuk keterampilan dasar yang baik agar dapat menjadikan pemain yang matang dari segi keterampilan maupun mental. Dalam melakukan pelatihan disuatu cabang olahraga selain penerapan latihan dengan metode *drill* juga dapat dilakukan dengan sebuah latihan yang mungkin masih belum familiar diterapkan di sekolah-sekolah pada umumnya, latihan yang dapat dilakukan yaitu latihan *imagery*. Alderman dan Setyobroto (1993:16) menyatakan bahwa penampilan atlet dapat ditinjau dari empat dimensi meliputi dimensi kesegaran jasmani, keterampilan, bakat dan dimensi psikologis. Aspek-aspek tersebut harus dioptimalkan melalui program yang sistematis dan terpadu satu sama lain, semua harus dilakukan dan tidak boleh hanya mengembangkan salah satu aspek. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan psikologis atau latihan mental tidak boleh dilewatkan.

Latihan imagery merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan kepada siapapun, tidak terkecuali seorang pemain basket pemula yang ingin meningkatkan keterampilan yang sulit dalam cabang olahraga yang ditekuni. Karena dalam latihan *imagery* seseorang akan membayangkan dan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga syaraf yang menggerakkan anggota tubuh tersebut akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Rangsangan *neuromuscular* yang berhubungan dengan otak dalam tubuh kita akan memudahkan orang yang bersangkutan untuk mentransmorfasikan sesuatu yang dibayangkan kedalam tindakan fisik atau gerakan sesungguhnya. Dan pada akhirnya gerakan-gerakan

yang telah tersimpan dalam pikiran pemain dapat menjadi jauh lebih mudah dilakukan saat berlatih teknik sesungguhnya di lapangan.

Setelah membaca literatur yang relevan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan melakukan penelitian dengan judul “pengaruh latihan imagery terhadap hasil lemparan *three point shoot* pada permainan bola basket atlet pemula siswa SMA N 2 Mranggen” adapun alasan peneliti memilih SMA N 2 Mranggen, disamping akses transportasi lebih mudah alasan utamanya berada pada para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket masih sangat minim dalam penerapan teknik *three point shoot* dengan baik, baik dari segi saat melakukan latihan ataupun permainan. Karena seperti yang diketahui *three point shoot* merupakan salah satu senjata dalam menciptakan point maksimal untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan disaat tim mengalami kekalahan.

Oleh sebab itu, peneliti berniat melakukan penelitian tentang pengaruh *imagery* terhadap hasil lemparan *three point shoot* pada atlet pemula. Sehingga terbukti apakah benar latihan imagery dapat meningkat hasil lemparan three point shoot, sehingga dapat menjadi salah satu solusi bagi pelatihan dalam memberikan latihan-latihan keterampilan lain bagi pemain basket pemula. Melihat latar belakang yang telah dijabarkan pada akhirnya peneliti mengambil judul untuk penelitian ini yaitu pengaruh latihan imagery terhadap hasil lemparan *three point shoot* pada permainan bola basket atlet pemula siswa SMA N 2 Mranggen. Dengan mengetahui seberapa pengaruhnya latihan *imagery* terhadap hasil lemparan *three point shoot* dalam permainan bola basket, peneliti dapat menyimpulkan apakah latihan *imagery* dapat dijadikan sebagai rujukan yang

efektif dalam melatih keterampilan teknik dasar bola basket yaitu *shooting* kepada pemain sehingga dapat lebih mudah menguasai *shooting* dengan baik.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Kurangnya konsentrasi saat melakukan *three point shoot* membuat hasil lemparan dalam mencetak point kurang maksimal.
2. Pelatihan psikologis atau latihan mental masih sering dilewatkan sebagai aspek penunjang keterampilan atlet.
3. Masih minim pengenalan latihan *imagery* bagi sebagian pelatih untuk diterapkan pada latihan.
4. Pemain atau atlet kurang memahami tentang bagaimana pelaksanaan latihan *imagery* dengan baik.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari penelitian ini, agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Penelitian ini hanya meneliti tentang adanya pengaruh yang diberikan terhadap hasil lemparan *three point shoot* dengan latihan *imagery*.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang di kemukakan, sehingga bisa di sederhanakan dalam masalah seperti berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh positif dari latihan *imagery* terhadap hasil lemparan *three point shoot*?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* terhadap hasil lemparan *three point shoot* pada sudut 0° , 90° dan 135° ?
3. Apakah latihan *imagery* dapat diterapkan dalam jangka panjang sebagai latihan penunjang performa atlet?

4. Latihan *imagery* seperti apa yang seharusnya diberikan oleh pelatih untuk mencapai hasil lemparan yang maksimal?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang adanya pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil lemparan *three point shoot* pada permainan bola basket.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara umum manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga bola basket.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini bagi pemain, pelatih dan para peminat olahraga bola basket pada khususnya, diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman atau dasar untuk memberi informasi dalam memberikan materi latihan *imagery* terhadap atlet. Selain itu, diharapkan dapat meningkatkan prestasi bola basket memilih latihan yang efektif dan efisien. Hasil penelitian ini diharapkan memberi sumbangan yang positif pada pengembangan ilmu olahraga bola basket, khususnya latihan *imagery* terhadap hasil lemparan *three point shoot*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

Sebagai acuan berpikir ilmiah dalam rangka untuk pemecahan masalah, pada kajian ini dimuat beberapa pendapat para pakar. Selanjutnya secara garis besar akan diuraikan tentang: hakikat *imagery*, permainan bolabasket, dan hakikat *three point shoot*.

2.1.1 Hakikat *Imagery*

2.1.1.1 Pengertian *Imagery*

Imagery merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan bagi seorang pemain, tidak terkecuali seorang pemain basket pemula yang ingin menguasai keterampilan yang kompleks (sulit) dalam cabang olahraga yang ditekuni. Karena dengan latihan *imagery* seorang pemain akan berlatih bagaimana cara melakukan teknik tersebut didalam pikiran. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya. (Komarudin, 2013:85). Untuk lebih jelas terkait penjelasan tersebut, penulis mempertegas dengan berbagai literatur lain. Orlick (1980) yang dikutip Komarudin (2013:87) menjelaskan apabila atlet melakukan latihan *imagery*, secara otomatis atlet melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya sendiri dalam rekaman video. Menurut Khaled dalam Fuzee Sofian-

Omar.dkk (2009:89), *imagery* dalam olahraga dapat didefinisikan sebagai penggunaan semua indera untuk menciptakan kembali atau menciptakan pengalaman olahraga di dalam otak dengan tujuan untuk meningkatkan performa olahraga pada saat latihan maupun saat pertandingan.

2.1.1.2 Efektifitas Latihan *Imagery*

Banyak data yang menunjukkan bahwa atlet yang berlatih menggunakan latihan mental *imagery*, penampilannya menjadi lebih baik. Tidak hanya dalam proses latihan tetapi juga saat pertandingan. Murphy & Durtschi (1990) melaporkan hasil penelitian yaitu "90% atlet olimpiade menggunakan bentuk latihan mental *imagery*, 97% atlet merasa terbantu penampilannya. Evans, Jones, & Mullen mengatakan seluruh atlet memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan *imagery* melalui latihan yang sistematis. Selanjutnya pendapat tersebut diperkuat dengan data-data penelitian oleh Orlick & Pertington (1988) yaitu, 235 atlet Kanada yang mengikuti olimpiade 1984, 99% menggunakan latihan *imagery*. Atlet tersebut melakukan latihan secara sistematis setiap hari selama empat hari dalam seminggu. Latihan dilakukan selama 12 menit. Diperkuat dengan penjelasan dari Lane (2001: 140) bahwa pelatihan *imagery* dapat meningkatkan kesadaran diri, memfasilitasi penguasaan dan pemeliharaan keterampilan, membangun kepercayaan diri, mengontrol emosi, meringankan rasa sakit, mengatur keadaan emosi dan dipercaya dapat meningkatkan strategi persiapan untuk meningkatkan performanya.

2.1.1.3 Teori-teori *Imagery*

Terdapat berbagai teori yang mendukung fungsi dari latihan *imagery* yang dapat memfasilitasi performa seorang atlet. Sheikh & Korn dalam Abidin Junayd (2010:4), menyatakan bahwa para psikolog olahraga telah berusaha untuk menjelaskan mekanisme dan cara kerja *imagery*. Tidak ada satupun teori yang bisa menjelaskan efektifitas latihan *imagery* secara komprehensif. Sehingga lahirlah beberapa teori seperti *attention-arousal theory* yang berusaha menjelaskan bahwa latihan *imagery* dengan menggabungkan komponen kognitif dan fisiologis. Teori ini menjelaskan bahwa *imagery* merupakan teknik untuk mempersiapkan kinerja atlet yang terjadi baik secara fisiologis maupun psikologis. Melalui teknik ini, atlet menjadi sadar tentang kondisi fisiologisnya sehingga dapat mengurangi hambatan yang terkait dengan tindakan motorik, dan meningkatkan kesadaran terhadap isyarat untuk respon motorik. Menurut Apruebo (2005) yang dikutip oleh Komarudin (2013:95), terdapat empat teori *imagery* yang memfasilitasi performa atlet yaitu:

1) *Psychoneuromuscular Theory*

Teori ini disebut juga "*muscle memory*". Latihan *imagery* terjadi dalam otak dan otot, ketika atlet menggambarkan atau membayangkan pola gerak tanpa atlet menampilkan gerak yang sebenarnya. Ketika atlet membayangkan sebuah keterampilan olahraga tertentu ototnya akan terjadi kontraksi, hal ini kondisinya sama dengan keadaan atlet menampilkan rangkaian keterampilan dalam konteks yang sebenarnya.

2) *Symbolic Learning Theory*

Teori ini dikenal sebagai "*mental blueprint*". Atlet melakukan latihan *imagery* akan menampilkan system kode di dalam system syaraf pusat yang

akan membantu atlet membentuk, dan merencanakan berbagai pola gerak yang akan dilakukannya. Teori ini akan membantu dan memfasilitasi performa atlet dengan cara atlet membuat *blueprint* atau kode gerak ke dalam komponen simbol, yang menyebabkan atlet dapat melakukan pola gerak lebih mudah, lebih familiar, dan lebih otomatis.

3) *Bio-informational Theory*

Teori ini menjelaskan bahwa dalam latihan *imagery* terjadi adanya keterlibatan jaringan aktivasi kode stimulus dan repons secara proposional yang disimpan dalam waktu lama dalam memori. Contohnya dalam memvisualisasikan tembakan *free throw* dalam bola basket pada detik-detik akhir pertandingan usai, yang meliputi karakteristik merasakan bola di tangan, melihat basket, dan mendengarkan suara audien. Karakteristik respons pada waktu membayangkan meliputi ketegangan otot pada saat menembak, keringat meningkat, timbul perasaan cemas, kesenangan dan kebanggaan pada saat melihat bola masuk ke dalam basket.

4) *Attention-arousal Theory*

Teori ini menekankan pada efektifitas latihan *imagery* sebagai sebuah regulasi diri yang sangat penting dalam mengatasi keterampilan, kemampuan untuk menetapkan tujuan, perencanaan, memecahkan masalah, meregulasi tingkat arousal, kecemasan pada saat pertandingan, emosi sebagai komponen penting untuk sukses, dan atlet membuat *imagery* jelas, realistik, dan mendetail.

Dengan melihat beberapa teori diatas, dapat disimpulkan bahwa berbagai penelitian telah dilakukan untuk membuktikan bahwa latihan *imagery* dapat berguna dalam peningkatan dan pengembangan keterampilan seseorang yang ingin mempelajari suatu bentuk keterampilan pada cabang olahraga tertentu.

Dari berbagai teori diatas, teori yang paling relevan dengan penelitian ini yaitu teori *bio-informational*. Yaitu teori yang mengacu pada respons secara proposional yang disimpan dalam memori, kaitannya dengan tujuan memberikan hasil lemparan yang tepat pada saat melakukan teknik *three point shoot*. *Imagery* itu sendiri diklasifikasikan pada tiga situasi olahraga yaitu *training*, *competition*, dan *rehabilitation*. Untuk situasi olahraga training, maka tipe *imagery* yang paling efektif untuk diterapkan yaitu kategori *cognitive specific*. Tipe *imagery cognitive specific* digunakan pada situasi olahraga latihan dengan *outcome* menakuisisi dan meningkatkan keterampilan hasil lemparan *three point shoot* bolabasket. Berbeda halnya dengan tipe *imagery cognitive general* dan *motivational*. Tipe *imagery cognitive general* fokus kepada pendalaman strategi permainan. Sedangkan *motivational* cenderung berhubungan dengan emosi bermanfaat untuk mengurangi stress atau kecemasan menjelang pertandingan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Dari penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa tipe *imagery cognitive specific* paling tepat diterapkan situasi olahraga training. Maka dari itu dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori *imagery bio-informational* yang focus kepada respon proposional yang nantinya berdampak respons pada waktu membayangkan meliputi ketegangan otot pada saat menembak, keringat meningkat, timbul perasaan cemas, kesenangan dan kebanggaan pada saat melihat bola masuk ke dalam basket.

2.1.1.4 Karakteristik *Imagery*

Aspek yang paling penting dalam latihan *imagery* yang baik dan efektif yaitu apabila atlet mampu menciptakan bayangan secara jelas, realistis dan terkontrol. Beberapa peneliti menemukan bahwa semakin jelas dan realistis atlet memvisualisasikan bentuk keterampilan dalam latihan *imagery*, maka semakin besar pula efeknya dalam peningkatan performa atlet (Eckert, 1989:25). Maka dari itu, sebelum melakukan latihan *imagery*, atlet harus diupayakan untuk mendapatkan latihan secara ekstensif dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan *imagery* nya. Karakteristik atau aspek-aspek yang terdapat dalam latihan *imagery* dapat dibagi menjadi beberapa bagian. Apruebo yang dikutip oleh Komarudin (2013:90) menjelaskan sebagai berikut:

1) *Vividness*

Karakteristik ini menggambarkan sebuah peristiwa olahraga dengan jelas, realistic, melibatkan pancaindra, dan dilakukan secara detail.

2) *Multisensory*

Latihan ini memungkinkan dapat melibatkan pancaindra, misalnya melihat gerak, merasakan gerakan sendiri, dan mencium bau. Gambaran tersebut lebih dekat dan nyata dalam pikiran, emosi, perasaan gerak, dan transfer yang lebih baik kepada performa yang sebenarnya.

3) *Controllability*

Membuat gambaran mengenai apa yang atlet inginkan untuk ditampilkan.

4) Internal atau eksternal perpektif

Perpektif internal mengacu kepada memvisualisasikan olahraga atau peristiwa tertentu melalui pandangan mata pelaku. Sedangkan perspektif eksternal mengacu kepada melihat atau menonton penampilan atlet pada sebuah video.

5) *Mastery rehearsal*

Atlet melihat penampilan dirinya secara sempurna dengan penuh percaya diri dan penuh perhatian. Perhatiannya tertuju untuk memperhatikan permainan atau performa terbaiknya.

6) *Coping rehearsal*

Atlet dapat melihat keberhasilan dalam mengatasi kesalahan dan kemundurannya dengan penuh percaya diri. Atlet mengidentifikasi situasi yang menyebabkan masalah, dan memvisualisasikan respon yang tepat dalam mengatasi masalah dalam waktu yang sudah ditetapkan.

Beberapa karakteristik *imagery* diatas adalah aspek-aspek yang menunjang efektivitas dari latihan *imagery* itu sendiri. Semakin banyak aspek yang dikuasi, maka semakin efektif pula latihan *imagery* yang dilakukan dalam memfasilitasi peningkatan performa atlet.

2.1.1.5 Mekanisme Saraf *Imagery*

Saraf memiliki kemampuan konduktivitas (penghantar) dan exabilitas (dapat dirangsang). Serabut saraf berkemampuan memberikan reaksi atas rangsangan dari sumber luar, seperti rangsangan mekanik, elektrik, kimiawi, atau fisik yang menimbulkan impuls yang dihantarkan melalui serabut saraf. Evelyn Pearce (2006:276). Singkatnya Syaifuddin (2006:281) menjelaskan bahwa system saraf mengatur kegiatan tubuh yang cepat seperti kontraksi otot, peristiwa viseral yang berubah dengan cepat, menerima ribuan informasi dari berbagai rangsangan sensoris, dan kemudian mengintegrasikannya untuk menentukan reaksi yang harus dilakukan tubuh.

Kosslyn dalam Abidin Junayd (2010:10), mengatakan bahwa selama latihan mental, jalur *neuromotor* yang diaktifkan sama seperti yang terlibat dalam pelaksanaan aktivitas motorik tertentu. Program motorik di korteks motorik, yang bertanggung jawab untuk gerakan, kemudian diperkuat sebagai hasil dari jalur saraf selama latihan mental *imagery*. Sehingga mental *imagery* dapat membantu dalam pembelajaran keterampilan dengan meningkatkan pola koordinasi yang tepat. Selanjutnya Halgren, Dale, Sereno & Tootell dalam Abidin Junayd (2010:10), mengatakan bahwa dengan perkembangan teknologi *neuroimaging*, peneliti dapat menguji berbagai teori *imagery*. Para peneliti telah mengambil langkah-langkah untuk menunjukkan bahwa mental *imagery* menggabungkan mekanisme saraf yang sama yang digunakan dalam memori, emosi, dan kontrol motorik.

Penelitian *neuromaging* telah menunjukkan bahwa korteks premotor manusia diaktifkan ketika manusia mengamati tindakan orang lain, yang mungkin menandakan keberadaan *mirror-neuron* dalam otak manusia. Para peneliti telah mengemukakan adanya peningkatan aliran darah di daerah otak yang menunjukkan bahwa simulasi mental suatu gerakan mengaktifkan beberapa struktur syaraf pusat yang dibutuhkan untuk gerakan fisik. (Kosslyn dalam Abidin Junayd, 2010:11). Menurut Satiadarma (2000: 189), fungsi syaraf yang bekerja dalam latihan *imagery* sesungguhnya sama saja seperti halnya latihan fisik, hanya saja besaran (magnititude) dikurangi, tetapi secara menyeluruh hal ini juga merupakan fungsi cermin (*mirroring*) dari aktifitas fisik.

Berdasarkan berbagai penjelasan dari para ahli diatas, penulis menemukan kata kunci seperti *mirror-neuron* dan korteks pemotor yang dapat menjelaskan bahwa system *syaraf* pada otak manusia memiliki peran yang

begitu vital dalam proses latihan *imagery*. Karena dalam latihan *imagery* itu sendiri melibatkan syaraf pusat dan syaraf motorik yang bekerja secara kasat mata. Dalam kasus ini hanya dapat dimonitor dengan alat EEG (*electroencephalogram*).

2.1.1.6 Latihan *Imagery* dan Peningkatan Keterampilan Olahraga

Menurut Taylor & Wilson dalam Abidin Junyud (2010:14) terdapat kesamaan pandangan dan telah disepakati bahwa mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja melalui peningkatan faktor mental yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga. Selanjutnya Morritz, dkk (1996:15) mengemukakan bahwa *imagery* dapat meningkatkan kinerja atlet berlatih strategi umum dan taktik, keterampilan spesifik dan permainan, menggunakan positif *self-talk*, dan performa secara keseluruhan. Lebih lanjut ditegaskan olehnya bahwa latihan *imagery* dapat digunakan untuk memfasilitasi respon yang efektif menghadapi rasa stress dan emosi, dan menghasilkan perasaan kesuksesan kinerja dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Robin, dkk dalam Abidin Junyud (2010:18) meneliti efek dari latihan *imagery* pada peningkatan keterampilan kinerja akurasi pengembalian servis dalam permainan tenis. Kemudian Surbug, Porreta, & Suttive (1995) mengkaji efek latihan *imagery* sebagai tambahan dari latihan kinerja tugas gerak melempar. Hasilnya menunjukkan bahwa dari tujuh sesi pelatihan pada subyek penelitian yang diberikan latihan *imagery* menampilkan kinerja motorik yang lebih baik daripada subjek penelitian yang tidak mendapatkan latihan *imagery*.

Berbagai uraian hasil penelitian diatas mempertegas bahwa selain kajian teoritis latihan *imagery* dapat meningkatkan keterampilan gerak cabang

olahraga tertentu, secara empiris teori-teori tersebut juga telah dibuktikan melalui beberapa hasil penelitian.

Dalam proses latihan olahraga tentu terdapat tujuan yang ingin dicapai. Dalam proses latihan tersebut seorang pelatih membagi sebuah sesi latihan menjadi beberapa bagian baik untuk latihan fisik, teknik, taktik maupun mental. Latihan *imagery* merupakan latihan mental yang dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikis seorang atlet menjadi lebih baik. Menurut Weinberg & Gould yang dikutip oleh Satiadarma (2000:190), atlet dapat menggunakan *imagery* dalam banyak cara untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis. Berikut ini manfaat latihan *imagery*, yaitu:

1) Meningkatkan konsentrasi

Seorang atlet dalam proses berlatih maupun bertanding tidak jarang akan mengalami gangguan konsentrasi. Melalui latihan *imagery* ini, atlet dapat membayangkan saat-saat mengalami gangguan konsentrasi dan bersamaan dengan itu pula membayangkan bagaimana atlet dapat mencari solusi serta mempertahankan konsentrasinya.

2) Meningkatkan rasa percaya diri

Dengan latihan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan sebuah pertandingan yang ketat dan penuh dengan tekanan penonton. Dengan hal itu seorang pemain akan terlatih menjaga rasa percaya diri dengan mampu *handle* rasa grogi ketika berlatih *imagery*.

3) Mengendalikan respon emosional

Seorang atlet berlatih *imagery* dapat membayangkan dimana saat atlet tersebut dicurangi oleh wasit dalam pertandingan. Dengan *imagery*, seorang atlet tersebut dapat berlatih mengontrol emosi ketika dirugikan wasit atau lawan.

4) Memperbaiki latihan keterampilan

Seorang atlet dengan berlatih *imagery* dapat berlatih lebih sistematis dalam memahi sebuah rangkaian gerak suatu teknik yang benar dan efisien. Ketika seorang atlet mampu menguasai persepsi gerak teknik dengan baik maka pada pelaksanaan gerak nyata akan mendapatkan hasil yang optimal.

5) Mengatasi masalah gerak

Dalam *imagery* seorang atlet dapat membayangkan dan menganalisa terkait kesalahan gerak teknik yang ada. Hal tersebut akan memperbaiki kualitas penampilan atlet sehingga dapat menemukan bentuk kesalahan pada sebuah teknik.

2.1.2 Permainan Bola Basket

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Menurut Dedy Sumiyarsono permainan bola basket adalah olahraga menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, permainan memiliki tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang kita dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak. Sejarah bola basket dimulai akhir abad 19 oleh Dr James Naismith berasal dari Kanada yang mengajar di perguruan tinggi untuk para siswa profesional, yang mengharuskan membuat suatu permainan diruangan tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin. Terinspirasi dari permainan yang pernah dimainkan waktu kecil, dan saat itu Naismith menciptakan permainan yang dikenal dengan sebagai bola basket pada 15 Desember 1891. Setelah menolak beberapa gagasan karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan digelangan-gelangan tertutup, Naismith lalu menulis

beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga, dan meminta para siswanya untuk mulai memainkan permainan ciptaannya itu.

2.1.2.1 Teknik *Shooting* Permainan Bola Basket

2.1.2.1.1 Pengertian Teknik *Shooting*

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket, karena tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola kekeranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Untuk itu teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain.

2.1.2.1.2 Teknik Dasar *Shooting*

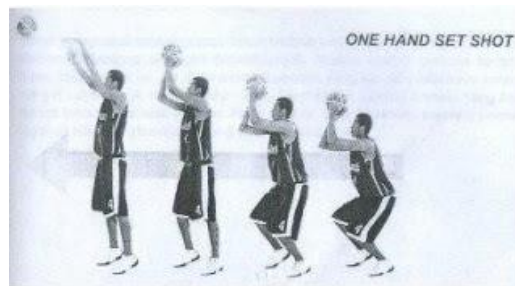
Ada tujuh teknik dasar dalam *shooting*, sesuai dengan yang dikatakan Akros Abidin (1999:59), secara umum teknik dasar *shooting* itu ada tujuh jenis yaitu : (1) Tembakan satu tangan (*One-hand Set Shoot*), (2) Lemparan bebas (*Free Throw*), (3) Tembakan sambil melompat (*Jump Shoot*), (4) Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*), (5) Tembakan mengait (*Hook Shoot*), (6) *Lay Up Shoot*, (7) *Runeer* (*layup* yang diperpanjang).

Tetapi teknik *shooting* yang biasa digunakan para atlet pemula yaitu dengan belajar teknik lemparan bebas (*free throw*), teknik *lay up shoot* dan tembakan tiga angka (*three point shoot*). Berikut penejelasannya:

1) Tembakan satu tangan (*One-hand Set Shoot*)

Tembakan satu tangan sering dilakukan oleh setiap pemain, untuk melakukan *shooting* satu tangan pada dasarnya tekniknya sama seperti yang digunakan pada tembakan bebas, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya. Untuk tembakan dengan jarak yang

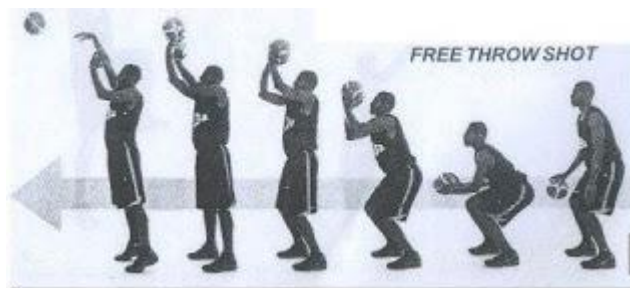
dekat memerlukan kelentukan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan yang lebih kuat, sedangkan pada *shooting* jarak jauh memerlukan memerlukan dorongan dari kedua kaki, punggung dan bahu.



Gambar 1. *Shooting* dengan satu tangan
Sumber : (Danny Kosasih, 2008:50)

2) Lemparan bebas (*Free Throw*)

Dalam tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Langkah yang penting sebelum mengawali tembakan bebas adalah menghilangkan semua gangguan pada pikiran dan pusatkan perhatian pada ring basket.



Gambar 2. Lemparan bebas (*Free Throw*)
Sumber : (Danny Kosasih, 2008:51)

3) Tembakan sambil melompat (*Jump Shoot*)

Teknik *shooting* sambil melompat sering digunakan dibandingkan tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan. Saat melakukan *jump shoot* (tembakan melompat), melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari- jari menuju sasaran. Lakukan tembakan tinggi melengkung. Pastikan untuk selalu menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.



Gambar 3. *Shooting* sambil melompat (*Jump Shoot*)
Sumber : (Danny Kosasih, 2008:51)

4) Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*)

Pada umumnya *three point shoot* dilakukan sambil melakukan gerakan lompatan, baik dilakukan dengan satu tangan maupun dengan menggunakan dua tangan. Sebelum melakukan tembakan ini biasanya lutut sedikit ditekuk

dan siap untuk mendorong kedua kaki keatas dan setelah melompat tinggi, lepaskan bola yang telah dikendalikan oleh jari-jari tangan.

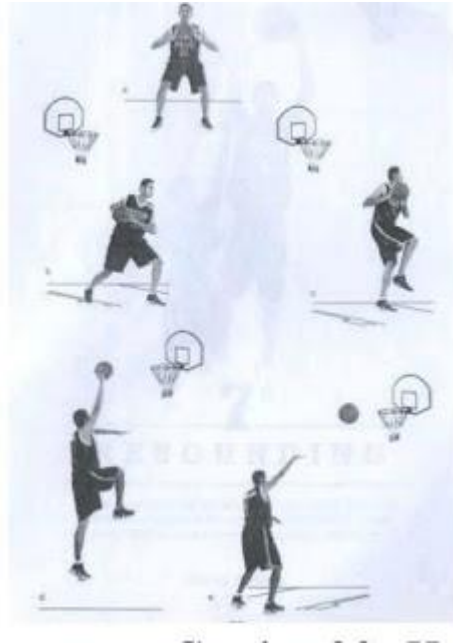


Gambar 4. Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*)

Sumber : (S4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar- menembak-bola-basket2/)

5) Tembakan mengait (*Hook Shoot*)

Keunggulan dari *hook shoot* adalah susah untuk dihalangi baik oleh pihak lawan yang tinggi. *Hook shoot* nya dilakukan apabila si penembak dekat dengan ring basket yang berjarak antara 3 sampai 4 meter. Tembakan *hook shoot* yang luput sebaiknya dianggap sebagai operan pada diri sendiri. Lawan yang berusaha menghalangi *hook shoot* tidak akan berada di luar lingkaran, karena ia akan tetap berusaha keras untuk menghalangi lawan.



Gambar 5. Tembakan mengait (*Hook Shoot*)

Sumber : (Danny Kosasih, 2008:53)

6) *Lay Up Shoot*

Tembakan *lay up* dilakukan dengan ring basket, setelah menggiring bola. Untuk melakukan lompatan yang tinggi dalam gerakan *lay up*, maka dibutuhkan kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir. Sangatlah penting untuk menjaga agar kepala tetap tegak sewaktu akan dan selama melakukan tembakan. Bola harus dilemparkan dekat kepapan dengan pergelangan tangan dan jari. Dan seharusnya menyentuh papan terlebih dahulu baru masuk ke dalam ring. Ini lebih baik daripada langsung ditembakkan ke ring agar bola lebih mudah untuk masuk kedalam ring.



Gambar 6. *Lay Up Shoot*
 Sumber : (Danny Kosasih, 2008:50)

7) *Runner* (*layup* yang diperpanjang)

Tembakan *lay up* yang diperpanjang digunakan jauh dari ring basket. Tembakan *runner* dilakukan seperti *lay up*, kecuali persiapan untuk melompat agak jauh dari ring basket.

Dari banyaknya berbagai macam jenis tembakan diatas, dapat dikatakan bahwa menembak merupakan teknik terpenting dan sekaligus menjadi tujuan utama permainan bola basket karena kaitannya dengan skor dan hasil pertandingan. Untuk dapat melakukan tembakan yang berhasil, pemain harus melakukan teknik-teknik dan mekanika gerakan yang benar. Hal tersebut sangat berpengaruh untuk menciptakan tembakan yang baik dan benar. Karena gerakan yang benar akan menambah konsistensi dari hasil tembakan itu sendiri. Dengan dasar yang baik, maka semakin mudah untuk meningkatkan keterampilan menembak. Menurut Danny Kosasih (2008: 47), istilah yang berkaitan dengan teknik menembak dalam dunia bola basket yang perlu dikenalkan pada pemain sejak dini yaitu BEEF, pengertiannya adalah sebagai berikut:

B (*Balance*); gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

E (*Eyes*); agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain mampu mengkoordinasikan letak ring).

E (*Elbow*); pertahankan posisi siku agar pergelangan tangan tetap vertikal. Lengan membentuk huruf L.

F (*Follow Through*); kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

2.1.2.1.3 Komponen Fisik Pendukung *Shooting*

1) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dan gerakan kelentukan dipengaruhi oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligamen. Dalam melakukan *shooting* kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan menjadi sangat vital agar dapat melecutkan bola seperti bola *backspin*.

2) Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Untuk anak tingkat SMP kekuatan otot lengan menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Hal ini dikarenakan postur tubuh yang masih pendek ditambah dengan bola basket yang cukup berat menjadikan saat melakukan *shooting* harus memerlukan kekuatan otot lengan yang cukup banyak. Perlu diketahui juga saat posisi penembak jauh dari ring basket tentu kekuatan yang dibutuhkan lebih banyak dibandingkan dengan posisi yang dekat dengan ring basket.

3) Koordinasi

Koordinasi adalah sesuatu kemampuan gerak yang sangat kompleks dan erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan kesegaran jasmani. Saat melakukan *shooting* koordinasi antara kekuatan, kelentukan dan pandangan mata akan berpengaruh terhadap ketepatan bola yang ditembakkan.

2.1.2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Shooting*

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:32) ada 5 faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* yaitu:

1) Jarak

Melakukan *shooting* dengan jarak yang lebih dekat dengan ring akan menjadi mudah untuk memasukan bolanya karena akurasi dalam melakukan *shooting* menjadi lebih tepat. Akan tetapi melakukan *shooting* tepat di bawah ring menjadi sangat sulit untuk dilakukan karena bola harus masuk melalui sisi atas ring.

2) Mobilitas

Melakukan *shooting* dengan sikap berhenti (diam) lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari atau memutar. Dengan sikap berhenti penembak dapat fokus terhadap sasaran. Hal tersebut disebabkan juga karena dasar teknik *shooting* yang dimiliki belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat berlatih.

3) Sikap Penembak

Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi ring basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. *Shooting* dengan sikap menghadap ke ring basket lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan membelakangi ring basket. Saat membelakangi ring basket pemain tidak mengetahui dimana letak ring sesungguhnya dan untuk bisa melakukannya pemain perlu melakukan latihan agar menjadi terbiasa.

4) Ulangan Tembakan

Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan *shooting*, semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan *shooting* semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak. Saat melakukan *shooting* belum berhasil masuk maka pemain akan melakukan koreksi kesalahan *shooting* pada dirinya dan saat penembak melakukan *shooting* berikutnya bisa menjadi benar.

5) Situasi Dan Suasana

Faktor situasi dan suasana fisik serta psikis menjadi persoalan yang penting bagi semua pemain. Saat kondisi letih atau kecapekan akan berpengaruh dalam permainan, karena faktor fisik adalah faktor yang paling penting dalam semua olahraga. Faktor kawan dan lawan juga berpengaruh terhadap pemain untuk melakukan tembakan seperti saat kawan tidak bisa diajak kerjasama dan lawan yang sangat tangguh dalam bertahan, sehingga mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dalam menghasilkan tembakan yang baik.

2.1.3 Hakikat *Three Point Shoot*

2.1.3.1 Pengertian *Three Point Shoot*

Tembakan *three point* dilakukan dari belakang *three point line*, setiap bola yang masuk mendapatkan tiga angka. Danny Kosasih (2008:52) menyatakan bahwa *three point shoot* adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan disaat tim kita mengalami kekalahan. Terdapat enam kemungkinan dalam pertandingan dimana kita akan mendapatkan kesempatan melakukan *three point shoot*, yaitu; 1) *Inside-out pass*, 2) *offensive rebound-pass out*, 3) *penetrate and pass*, 4) *fast break to the trey*, 5) *skip pass*, 6) *screen and fade or flare*.

Tembakan tiga angka disiapkan pada kejauhan yang cukup dari garis untuk menghindari penginjakan garis untuk memfokuskan pandangan pada ring basket. Gunakan *jump shoot* yang seimbang, tembakan bola tanpa ketegangan saat melompat. (Hal Wissel, 2000:55). Selanjutnya Wissel (2005:55) juga menyatakan bahwa semakin jauh tembakan, mekanisme, urutan dan irama yang benar semakin penting. Pada tembakan *three-point* biasanya anda memiliki waktu dan anda tidak perlu melompat terlalu tinggi. Dapat menggunakan tenaga lebih dari kaki dan menambahkan tenaga dengan melangkah pada tembakan.

2.1.3.2 Pelaksanaan *Three Point Shoot*

Pada tembakan *three point*, jenis tembakan yang digunakan adalah *jump shoot* dengan lompatan tetap seimbang sehingga penembak dapat melakukan *jump shoot* tanpa ketegangan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Hal Wissel (2000:55) yang menyatakan bahwa seimbang dan kontrol sangatlah penting daripada tinggi maksimum. Irama yang halus dan *follow through* yang sempurna membantu *jump shot* jarak jauh dan tembakan tiga angka.

Selanjutnya Danny Kosasih (2008:48) menjelaskan bagaimana mekanika tembakan yang benar. Diantaranya sebagai berikut:

1. *Shooting* yang baik bermula dari posisi kaki yang siap (*triple threat position*).
2. Ring adalah target *shooting*, maka fokus pandangan kita adalah ring.
3. Cengkram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Tekukkan pergelangan tangan tidak melebihi 70 derajat. Kunci siku pada posisi hurul L. Kesalahan *shooting* sering terjadi karena siku sebagai penopang terbuka kesamping.
4. Tangan pendukung hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum meninggalkan tangan, dimana ibu jari ikut mendorong saat *shooting*.
5. Teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan *back spin*. Hindari kebiasaan tidak melihat target tetapi melihat bola. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas, sesaat sebelum bola dilepaskan.
6. Langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti arah ring. Siku tetap dikunci dan gunakan dorongan terakhir dari pergelangan tangan.

Sedangkan menurut Wissle (2000:46) untuk dapat melakukan tembakan dalam permainan bola basket dengan baik, maka terdapat beberapa hal yang harus mendapatkan perhatian khusus seperti posisi tangan, pandangan mata, keseimbangan dan irama tembakan. Penjelasan dapat dilihat di bawah ini:

1. Posisi tangan

Untuk menembakkan bola ke ring basket, tangan ditempatkan dibelakang bola, titik berat bola seimbang pada jari manis dan jari kelingking, tangan rileks

dan jari-jari terentang secukupnya. Bola berada pada jari-jari buka pada telapak tangan. Perkenaan terakhir pada saat pelepasan bola adalah jari telunjuk dan dijadikan kontrol arah bola.

2. Pandangan

Pusatkan mata pada ring, pandangan ditujukan pada posisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan (*bank shoot*).

3. Keseimbangan

Menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan. Posisi kaki adalah sebagai dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris sebagai kontrol keseimbangan. Pada saat akan melakukan tembakan, tekuk kaki secukupnya untuk mendapat tenaga yang optimal.

4. Irama menembak

Gerakan menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, mata kelenturan pergelangan dan jari tangan. Irama tembakan akan diperoleh dengan memperbanyak frekuensi tembakan pada saat latihan.

2.1.3.3 Kesalahan-kesalahan *Three Point Shoot*

Semakin jauh jarak tembakan maka semakin sulit pula untuk mengatur irama dan mempertahankan mekanisme gerakan yang benar. Sehingga rawan dengan kesalahan mekanisme gerak yang dilakukan oleh penembak. Sama halnya dengan tembakan *three point*, menurut Hal Wissel (2000:59) kesalahan umum yang sering terjadi pada tembakan tiga angka yaitu:

1. Melihat kebawah mencari garis batas tiga angka sehingga kehilangan pandangan ke sasaran. Perbaikannya adalah dengan menempatkan diri cukup dekat dengan garis itu sehingga tidak cemas akan menginjaknya. Pusatkan pandangan pada sasaran.

2. Tembakan anda pendek. Tembakan tiga angka biasanya pendek karena pemain tidak memakai kaki, punggung dan bahu, dan tidak perlu ada *follow through* atau ritme anda agak lambat dan tidak imbang. Tentukan lemparan dari perasaan dan ambil tenaga dari kaki, punggung dan bahu; sempurnakan *follow through* dengan lengan tetap diatas sampai bola mencapai ring atau tingkatkan kecepatan ritme gerak secara imbang.

2.1 Kerangka Berpikir

Bola basket merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak dilaksanakan oleh sekolah-sekolah menengah. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket diharapkan para peserta dapat meningkatkan kemampuan dan teknik dasar permainan bolabasket, menjadi tim inti sekolah yang mewakili dalam pertandingan bolabasket, dan diharapkan dapat memperoleh prestasi dalam olahraga bolabasket.

Salah satu tujuan utama dalam permainan bolabasket adalah terciptanya skor, yaitu dengan cara melakukan tembakan. Salah satu jenis tembakan dalam permainan bolabasket adalah tembakan *three point*. Sesuai dengan gaya permainan bolabasket yang relevan. Yaitu *simple basket*, tembakan *three point* pada masa kini digunakan sebagai senjata utama untuk mencetak angka. Namun hasil analisis terhadap tembakan *three point* menunjukkan bahwa gerakan pada tembakan ini lebih sulit dibandingkan tembakan lainnya karena jarak yang lebih jauh, sehingga lebih sulit untuk mengatur koordinasi dan irama tembakan. Terdapat bentuk latihan yang masih belum terkenal dikalangan tim basket yaitu latihan *imagery*.

Latihan *imagery* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk diberikan kepada siapapun, tidak terkecuali seorang pemain basket yang ingin

meningkatkan keterampilan *three point shoot*. Karena dalam latihan *imagery* seseorang akan membayangkan dan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja, sehingga syaraf yang menggerakkan anggota tubuh tersebut akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya. Rangsangan *neuromuscular* yang berhubungan dengan otak dalam tubuh kita akan memudahkan orang yang bersangkutan untuk mentransformasikan sesuatu yang dibayangkan ke dalam tindakan fisik atau gerakan sesungguhnya. Dan pada akhirnya gerakan-gerakan yang telah tersimpan dalam pikiran pemain dapat menjadi lebih mudah dilakukan saat berlatih teknik sesungguhnya di lapangan.

Teknik hasil lemparan *three point shoot* atlet pemula siswa putra di SMA Negeri 2 Mranggen masih belum konsisten dan perlu dilatih . Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, pada latihan bolabasket ekstrakurikuler penggunaan shooting *three point* masih jarang dilakukan pada saat melakukan fun game ataupun sparingan. Adapun beberapa siswa yang mencoba melakukan *three point shoot* masih menemui kesalahan yang mengakibatkan bola tidak mampu masuk ke ring. Maka dari itu latihan *imagery* diharapkan dapat diterapkan untuk memfasilitasi para peserta ekstrakurikuler bolabasket putra SMA Negeri 2 Mranggen dalam usaha meningkatkan kemampuan tembakan *three point* untuk mencapai hasil lemparan dengan baik.

2.2 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 2000:257). Apabila peneliti telah mengumpulkan dan mengolah data, bahan pengujian hipotesis, tentu akan sampai kepada sesuatu kesimpulan atau menolak hipotesis tersebut (Suharsimi Arikunto,

2006:74). Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan pada penelitian ini, maka diperoleh hipotesis yang berupa:

1. Terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil lemparan *three point shoot* pada permainan bolabasket pada atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen.

BAB III

METODE PENELITIAN

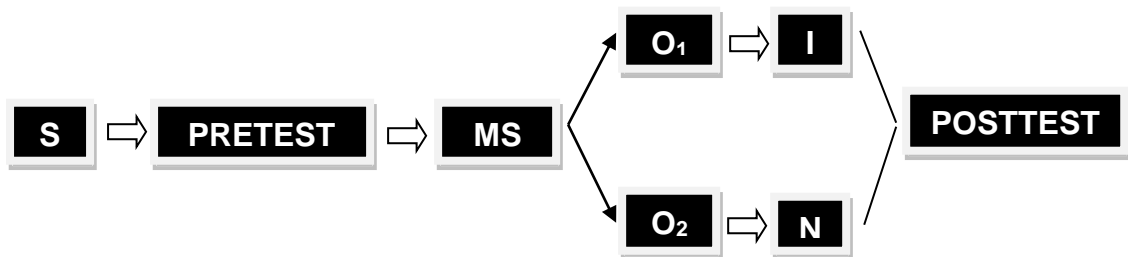
Metode adalah pengetahuan tentang bagaimana macam cara kerja yang disesuaikan dengan objek studi ilmu-ilmu yang bersangkutan. Penggunaan metode penelitian dalam suatu penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Penggunaan metodologi penelitian sangat bermanfaat sekali dalam menunjang terselesainya suatu penelitian. Adapun metodologi penelitian ini meliputi:

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif atau angka karena penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian eksperimen. Sehingga analisisnya berdasarkan angka dengan menggunakan analisis statistik, yaitu kegiatan penelitian yang diawali dengan tes awal lalu memberikan perlakuan atau latihan-latihan terhadap subjek dan diakhiri dengan tes untuk diuji kebenarannya. Metode eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat (hubungan *casual*) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang bisa mengganggu (Suharsimi Arikunto, 2006:12).

Desain penelitian eksperimen ini menggunakan *Matching by Subject* (MS). Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih melalui *ordinal pairing*. Sebelumnya dilaksanakan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. Setelah melalui suatu *treatment* tertentu, dilaksanakan *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah dilakukannya perlakuan. Dan pada akhirnya hasil tersebut adalah untuk mengetahui perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok

2. Desain penelitian tersebut dapat divisualisasikan dengan ilustrasi gambar berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

- S : Sampel Penelitian
- Pre test : Tes Awal
- MS : *Matching by Subject*
- O₁ : Kelompok 1
- O₂ : Kelompok 2
- I : Program Latihan *Three Point Shoot* ditambah Latihan *Imagery*
- N : Program Latihan *Three Point Shoot* tanpa ditambah Latihan *Imagery*
- Post test : Tes Akhir

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti memperoleh data-data yang diperlukan dalam penelitian. Sedangkan waktu penelitian itu sendiri merupakan keterangan tentang kapan dilaksanakannya penelitian. Lokasi dan waktu penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.2.1 Lokasi

Lokasi penelitian yaitu di lapangan *outdoor* SMA Negeri 2 Mranggen, Kabupaten Demak.

3.2.2 Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 4 Februari 2020 untuk *pre test*. Selanjutnya dilakukan *treatment* sebanyak 12 kali pertemuan. Yaitu dua kali dalam satu minggu pada setiap hari Selasa dan Kamis pukul 16.00 sampai 17.30 WIB. *Post test* dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 12 Maret 2020.

3.3 Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 159). Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Obyek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu:

- 1) Variabel bebas (X) Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas terdiri dari latihan *imagery*
- 2) Variabel terikat (Y) Variabel terikat yang dipengaruhi. Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah hasil lemparan *three point shoot*.

3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi menurut (Suharsimi Arikunto, 2010:173) adalah keseluruhan subyek atau individu yang mempunyai sifat yang sama. Maksud dari pengertian diatas bahwa populasi adalah suatu kelompok individu yang akan dijadikan obyek penelitian. Keseluruhan individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pemula siswa ekstrakurikuler putra kelas sepuluh dan kelas sebelas.

3.4.2 Sampel dan Penarikan Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:130), sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2010:182) sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah sampling jenuh. Menurut Soegiyono (2010:61) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

3.5 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkenaan dengan validitas dan reliabilitas instrumen dan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data.

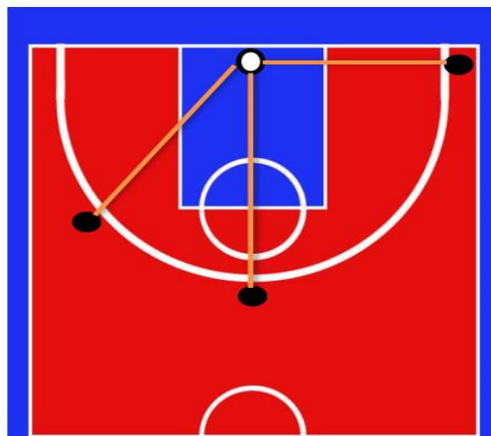
Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes tembakan three point dengan sudut 0 derajat, 90 derajat, dan 135 derajat. Instrumen ini diambil dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nur Afifah tahun 2016.

Pelaksanaan tes tembakan three point shoot adalah sebagai berikut:

1. Tujuan : mengukur hasil lemparan *three point shoot*
2. Peralatan : lapangan bola basket lengkap dengan ring dan bola basket.
3. Petunjuk : tester berada di titik yang sudah ditentukan (*area three point*) dengan memegang bola, kemudian melakukan tembakan *three point*. Terdapat *rebounder* yang bertugas memberikan bola kepada tester.

4. Skor : tembakan yang masuk ke basket mendapatkan skor 1 dan yang tidak masuk mendapatkan skor 0. Tembakan dilaksanakan sebanyak 15 kali, yaitu lima kali pada setiap titik yang telah ditentukan.

Penilaian adalah jumlah skor yang diperoleh selama *three point shoot* sebanyak 15 kali, dan setiap bola masuk mendapat nilai satu. Disini akan terlihat makin banyak skornya maka hasilnya akan lebih baik. Pelaksanaan tes diawali dengan pemanasan dan dilanjutkan dengan mencoba melakukan tembakan *three point* beberapa kali, kemudian baru dilaksanakan tes tembakan *three point* sebanyak 15 kali.



Gambar 3.5 Posisi tes tembakan *three point* pada sudut 0° , 90° , 135°

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dan mudah diolah. Oleh karena itu, sebelum melakukan penelitian, peneliti mencari uji validitas dan realibitasnya.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2010:211). Berdasarkan pendapat

diatas dapat disimpulkan bahwa sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengukur apa yang diinginkan. Instrumen *three point shoot* pada penelitian ini dapat dikatakan valid karena secara tidak langsung mengukur kemampuan hasil tembakan *three point*.

Realibilitas merujuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga (Suharsimi Arikunto, 2010:221).

3.6 Prosedur Penelitian

3.6.1 Teknik Pengambilan Data

Pertama kali dilakukan tes awal yaitu berupa tes tembakan tiga angka. Dari hasil tes tersebut akan diranking dan kemudian dibagi menjadi dua kelompok eksperimen menggunakan metode *matching by subject design (M-S)*. Sehingga dua kelompok eksperimen yang terbentuk memiliki kemampuan *three point shoot* yang seimbang.

Setelah terbentuk dua kelas eksperimen yang seimbang, selanjutnya diberikan *treatment* kepada masing-masing kelas eksperimen selama 12 kali pertemuan. Setelah menempuh perlakuan, selanjutnya dilakukan *post test* dan hasilnya akan dihitung dengan *M-S* untuk mengetahui apakah terdapat signifikansi perbedaan hasil tes peserta penelitian dari kedua kelas eksperimen tersebut.

3.6.2 Pelaksanaan Penelitian

Terdapat tiga tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu tahap tes awal, memberikan perlakuan dan tahap tes akhir. Pemberian perlakuan dilaksanakan selama 12 kali tahapan dimana dilaksanakan dua kali latihan dalam satu minggu.

1. Tes awal

Tes awal dilaksanakan untuk mengukur kemampuan awal peserta penelitian dalam melakukan tembakan *three point*. Bentuk tes yang diberikan adalah melakukan tembakan *three point* dari tiga titik yang sudah ditentukan sebanyak lima kali tembakan pada setiap titik. Langkah-langkah pelaksanaan tes awal adalah: terlebih dahulu melakukan pemanasan dan perenggangan secukupnya sebelum melakukan tes tembakan *three point*. Kemudian diberikan penjelasan dan pemberian contoh mengenai prosedur tes yang akan dilaksanakan. Prosedurnya adalah peserta penelitian bersiap di titik yang sudah ditentukan yaitu dibelakang garis tiga angka. Selanjutnya melakukan tembakan *three point* sebanyak lima belas kali percobaan. Diberikan nilai satu apabila tembakan berhasil dilakukan dan bola masuk ke dalam ring. Apabila semua tembakan *three point* masuk, maka akan memperoleh nilai lima belas. Setelah seluruh peserta selesai melaksanakan tes awal dan semua data telah terkumpul, selanjutnya peserta akan dibagi menjadi dua kelompok yang seimbang tingkat kemampuannya menggunakan metode *matched by subject design*. Kelompok 1 akan mendapatkan perlakuan latihan tembakan *three point* disertai latihan *imagery*, dan kelompok 2 mendapatkan perlakuan latihan tembakan *three point shoot* tanpa disertai latihan *imagery*.

2. Pelaksanaan perlakuan

Setelah tes awal, selanjutnya peserta diberikan perlakuan yang berupa latihan *three point shoot* disertai latihan *imagery* pada kelompok 1 dan tanpa latihan *imagery* pada kelompok 2. Secara garis besar pelaksanaan latihan yang dilaksanakan meliputi pemanasan, latihan inti dan pendinginan.

a. Pemanasan

Pemanasan dapat diawali dengan lari keliling lapangan sebanyak sepuluh putaran dan dilanjutkan dengan peregangan statis dan maupun dinamis. Selanjutnya diberikan latihan-latihan dasar *three point shoot* mulai dari awalan, pelaksanaan hingga *follow through*. Sehingga nantinya dapat dipastikan tidak ada gerakan *three point shoot* yang salah pada saat pemberian perlakuan pada latihan inti.

b. Latihan inti

Pada latihan inti, peserta bergabung dengan kelompoknya masing-masing yang sebelumnya telah dibagi. Kelompok yang pertama mendapatkan latihan *three point shoot* dengan disertai latihan *imagery*, dan kelompok kedua mendapatkan latihan *three point shoot* tanpa latihan *imagery*. Diberikan berbagai variasi latihan *three point shoot* supaya tidak menimbulkan kejenuhan peserta penelitian pada saat melaksanakan latihan.

c. Pendinginan

Pendinginan dilakukan dengan melakukan *stretching* untuk kembali melemaskan otot-otot seluruh tubuh. Setelah melakukan *stretching*, peneliti memberikan evaluasi dan koreksi kepada para peserta. Dilanjutkan berdoa dan kembali kerumah masing-masing.

3. Tes akhir

Tes akhir dilaksanakan setelah peserta penelitian menjalani 12 kali pertemuan latihan. Tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan hasil lemparan *three point* para peserta setelah diberikan perlakuan. Bentuk tes akhir yang dilaksanakan sama seperti halnya tes awal yaitu melakukan tembakan *three point shoot* dari tiga titik yang sudah ditentukan yaitu titik 0 derajat, 90

derajat dan 135 derajat. Masing-masing titik dilakukan sebanyak lima kali tembakan. Sehingga totalnya sebanyak lima belas kali tembakan.

3.7 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam suatu penelitian terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi hasil penelitian. Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian yaitu:

1. Faktor kehadiran peserta penelitian

Faktor ini merupakan faktor yang paling mempengaruhi penelitian. Karena hal tersebut, sebelum melaksanakan penelitian, peneliti akan menekankan pentingnya kehadiranpeserta ekstrakurikuler pada setiap latihan yang dilaksanakan. Peneliti juga meminta bantuan kepada pelatih ekstrakurikuler untuk memberikan kesadaran kepada para siswa.

2. Faktor kesehatan

Tanpa dibekali dengan kesehatan dan fisik yang bugar, peserta penelitian tidak akan dapat mengikuti setiap latihan yang diberikan. Maka akan dilaksanakanpada setiap peserta penelitian supaya dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya dengan baik.

3. Faktor kesungguhan

Faktor kesungguhan peserta penelitian dalam melaksanakan kegiatan penelitian berpengaruh terhadap hasil penelitian. Tanpa kesungguhan dalam melaksanakan latihan, hasil yang didapat pastinya tidak akan sesuai dengan yang diharapkan.

Berikut contoh treatment yang diberikan pada saat melakukan latihan *imagery*:

No	Urutan Panduan Latihan <i>Imagery</i>	Keterangan	Durasi
1	Pelatih dan atlet berdoa sesuai kepercayaan sebelum melakukan	Pembukaan	4 menit

	kegiatan selanjutnya.		
2	<p>Pelatih menjelaskan langkah-langkah latihan <i>imagery</i> tentang apa saja yang harus dilakukan atlet saat melaksanakan latihan <i>imagery</i>.</p> <p>Disini treatment <i>imagery</i> yang diberikan berupa video pelaksanaan teknik <i>three point</i> yang dilakukan oleh atlet profesional.</p>		
3	<p>Posisikan badan senyaman mungkin. Fokuskan pikiran hanya pada video yang ditayangkan tentang gerakan teknik <i>three point</i>.</p>	Latihan ini	
4	Dalam video menjelaskan bagaimana melakukan teknik <i>three point</i> dengan baik dan benar sehingga dapat menghasilkan lemparan yang maksimal.		
5	<p>Langkah demi langkah penerapan <i>three point</i> dibuat dalam bentuk <i>slowmotion</i> agar para atlet mampu memahami lebih detail setiap gerakan yang diciptakan. Sesekali juga mencoba dengan memvisualisasikan gerakan gerakan tersebut agar mampu diingat secara maksimal didalam otak.</p> <p>Setelah melakukan treatment menggunakan media video, pelatih juga berperan dalam memberikan contoh nyata bagaimana pelaksanaan <i>teknik three point</i> dengan benar. Melakukan <i>shooting</i> dengan pandangan <i>first person</i>. Rasakan setiap detail sensasi kontraksi dari setiap otot yang bergerak saat</p>	<p>Latihan inti</p> <p>Intruksi berdasarkan latihan teknik lemparan <i>three point</i> yang benar dan memaksimalkan panca indera. Yaitu indera peraba, indera penglihatan dan indera pendengaran.</p>	6 menit

	<p>melakukan <i>shooting</i>.</p> <p>Pembayangan ketika berada digaris <i>three point</i>, mengatur posisi kuda-kuda selebar bahu, posisi badan menghadap ke ring. Serta telapak tangan merasakan tekstur bola dan lakukan beberapa <i>dribble</i>.</p>		
6	<p>Mulailah menekuk lutut diikuti memposisikan kedua tangan dalam posisi <i>shooting</i>. Kunci siku pada posisi huruf L. Tekukkan pergelangan tangan tidak lebih 70 derajat, lihat dan fokus pada sasaran yaitu ring, tembak bola dengan ritme yang rileks dan tanpa ketegangan, gunakan lompatan yang tidak terlalu tinggi.</p> <p><i>Follow trough</i> pergerakan tangan mengikuti arah ring, siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan. Mendaratlah dititik yang sama seperti posisi awal sebelum melompat.</p>		
7	<p>Bayangkan putaran bola <i>backspin</i> dengan parabola yang sempurna, dan bola masuk kedalam ring tanpa mengenai apapun kecuali bagian bawah jaring.</p>		
8	<p>Setelah sesi praktek gerakan dari pelatih dan dibantu dengan pembayang-pembayangan yang pelatih intruksikan, para atlet mulai memvisualisasikan dalam bentuk nyata/langsung dalam melakukan teknik <i>three point shoot</i>.</p>		

9	Simpan memori tersebut dan akukan gerakan tersebut berulang kali fokuskan pikiran dengan tujuan yang akan dilakukan.		
10	Atlet mendapatkan evaluasi pelaksanaan teknik <i>three point shoot</i> dari pelatih.	Penutup	2 menit

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik inferensial. Agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya, maka sebelum analisis perlu dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas *Shapiro wilk*, perhitungan pengkategorian, dan uji homogenitas menggunakan uji-F dengan bantuan program SPSS untuk kemudian dilakukan analisis data. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t (*paired* dan *independent t-test*). Keputusan menerima dan menolak hipotesis pada taraf signifikan 5%, untuk menghitung data digunakan program SPSS. Adapun langkah-langkah dari masing-masing analisis adalah sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah melakukan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Karena jumlahnya sampel pada penelitian ini kurang dari 30, maka pengujian normalitas yang lebih efektif adalah menggunakan *Shapiro Wilk Test* dengan bantuan software computer IBM SPSS. Jika data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka semua variabel berdistribusi normal. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada bab IV.

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian pada persebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas untuk memastikan bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji-F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan program SPSS. Kriteria pengambilan keputusan adalah variasi dikatakan homogen apabila nilai p (Sig.) > 0.05, hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada bab IV.

2. Uji Hipotesis

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan analisis uji-t (*paired t-test*) dan uji-t antar kelompok (*independent t-test*) dengan bantuan program SPSS.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen latihan *three point shoot* dengan menggunakan latihan *imagery* dan tanpa menggunakan latihan *imagery* untuk mengetahui perbedaan pengaruhnya terhadap hasil lemparan *three point* pada atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen. Secara keseluruhan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap, pertama kegiatan *pre test* untuk mengetahui kemampuan awal sampel dan data sekaligus digunakan untuk membagi sampel kedalam dua kelompok yaitu kelompok pertama yang akan diberikan latihan *three point shoot* disertai latihan *imagery* dan kelompok kedua yang diberikan latihan *three point shoot* tanpa disertai latihan *imagery*. Agar dua kelompok yang dibagi mempunyai kemampuan yang seimbang, peneliti menggunakan metode *matched by subject design* (M-S). Program latihan dilaksanakan dilaksanakan selama dua bulan dengan frekuensi selama dua belas kali pertemuan. Pada tahap akhir dilaksanakan *post test* untuk mengetahui kemampuan *three point shoot* peserta ekstrakurikuler putra bolabasket SMA Negeri 2 Mranggen setelah mengikuti program latihan.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket SMA Negeri 2 Mranggen, di awali dengan kegiatan *pre test* tanggal 4 Februari 2020 dan diakhiri dengan kegiatan *post test* tanggal 12 Maret 2020. Pemberian perlakuan (treatment) dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi dua kali pertemuan dalam satu minggu, yaitu hari Selasa dan Kamis pukul 16.00 sampai 17.30 WIB.

Adapun deskripsi data penelitian yang diperoleh sebagai berikut:

4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test*, maka diketahui kemampuan hasil lemparan *three point shoot* peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Mranggen sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil *Pre test* dan *Post test* Kelompok 1 (Pertama)

NO	SKOR		
	PRE TEST	POST TEST	SELISIH
1	17	22	5
2	14	16	2
3	13	16	3
4	13	18	5
5	13	15	2
6	11	16	5
7	11	12	1
8	9	14	5
9	9	12	3
10	8	12	4
Rata-rata	11,8	15,3	3,5
SD	2,74	3,12	
Max.	17	22	
Min.	8	12	

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Tabel 4.2 Hasil *Pre test* dan *Post test* Kelompok 2 (Kedua)

NO	SKOR		
	PRE TEST	POST TEST	SELISIH
1	17	22	5
2	16	16	2
3	13	16	3
4	13	18	5
5	13	15	2
6	13	16	5
7	10	12	1
8	10	14	5
9	9	12	3
10	9	12	4
Rata-rata	12,3	15,7	3,4
SD	2,78	2,21	
Max.	17	19	
Min.	9	12	

Sumber: Hasil Penelitian 2020

4.1.2 Deskripsi Distribusi Data Penelitian

a. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok 1 (pertama)

Hasil penelitian yang diperoleh dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal= 8, nilai maksimal= 17, rata-rata (*mean*)= 11,8 , nilai tengah (*median*)= 13, nilai sering muncul (*modus*)= 13, dengan simpang baku (*Standart Deviasi*)= 2,74. Sedangkan untuk *post-test* nilai minimal= 12, nilai maksimal= 22, rata-rata (*mean*)= 15,3 , nilai tengah (*median*)= 15, nilai sering muncul (*modus*)= 16 & 12, dengan simpang baku (*Standart Deviasi*)= 3,12. Hasil penelitian juga digambarkan secara rinci dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 4.3 Deskripsi Statistik *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok 1 (Pertama)

Statistik	Pre Test	Post Test
N	10	10
Mean	11,8	15,3
Median	13	15
Modus	13	16&12
SD	2,74	3,12
Range	9	10
Minimum	8	12
Maximum	17	22

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* latihan *imagery* kelompok 1 juga digambarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data *Pre-test* Kelompok 1 (Pertama) Latihan *Imagery Three Point Shoot*

No	Interval	Kategori	Pre test	
			F	%
1	$\geq 14,54$	Sangat Baik	1	10%
2	11,8 – 14,54	Baik	6	60%
3	9,06 – 11,8	Kurang	2	20%
4	$\leq 9,06$	Sangat Kurang	1	10%
Jumlah			10	100%

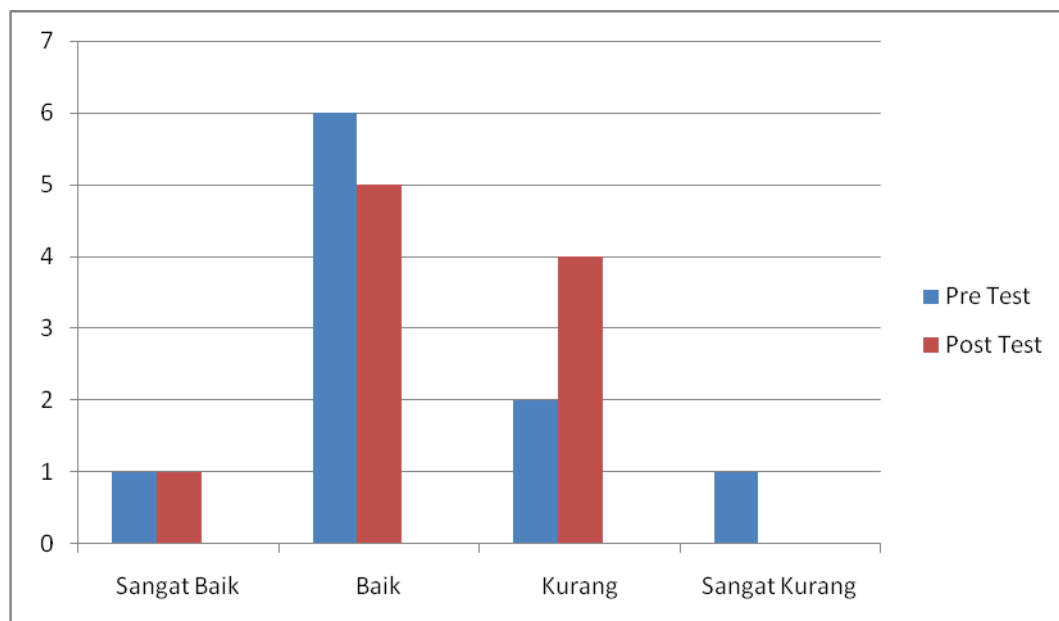
Sumber: Hasil Penelitian 2020

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data *Post-test* Kelompok 1 (Pertama) Latihan *Imagery Three Point Shoot*

No	Interval	Kategori	Pre test	
			F	%
1	$\geq 18,42$	Sangat Baik	1	10%
2	15,3 – 18,42	Baik	5	40%
3	12,18 – 15,3	Kurang	4	10%
4	$\leq 12,18$	Sangat Kurang	0	30%
Jumlah			10	100%

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Apabila digambarkan dalam bentuk grafik diagram, hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* latihan *imagery* kelompok 1 latihan *three point shoot* atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 4.1 Diagram Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok 1 (Pertama) Latihan *Imagery Three Point Shoot*

b. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok 2 (Kedua)

Hasil penelitian yang diperoleh didiskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal= 9, nilai maksimal= 17, rata-rata (*mean*)= 12,3 , nilai tengah (*median*)= 13, nilai sering muncul (*modus*)= 13, dengan simpang baku (*Standart Deviasi*)= 2,78. Sedangkan untuk *post-test* nilai minimal= 12, nilai maksimal= 19, rata-rata (*mean*)= 15,7 , nilai tengah (*median*)= 18, nilai sering muncul (*modus*)= 17&16, dengan simpang baku (*Standart Deviasi*)= 2,21. Hasil penelitian juga digambarkan secara rinci dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 4.6 Deskripsi Statistik *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok 2 (Kedua)

Statistik	Pre Test	Post Test
N	10	10
Mean	12,3	15,7
Median	13	18
Modus	13	17&16
SD	2,78	2,21
Range	8	7
Minimum	9	12
Maxsimum	17	19

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* latihan *imagery* kelompok 2 (kedua) juga digambarkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Data *Pre-test* Kelompok 2 (Kedua) Latihan *Imagery Three Point Shoot*

No	Interval	Kategori	Pre test	
			F	%
1	$\geq 15,08$	Sangat Baik	2	20%
2	12,3 – 15,08	Baik	4	40%
3	9,52 – 12,3	Kurang	2	20%
4	$\leq 9,52$	Sangat Kurang	2	20%
Jumlah			10	100%

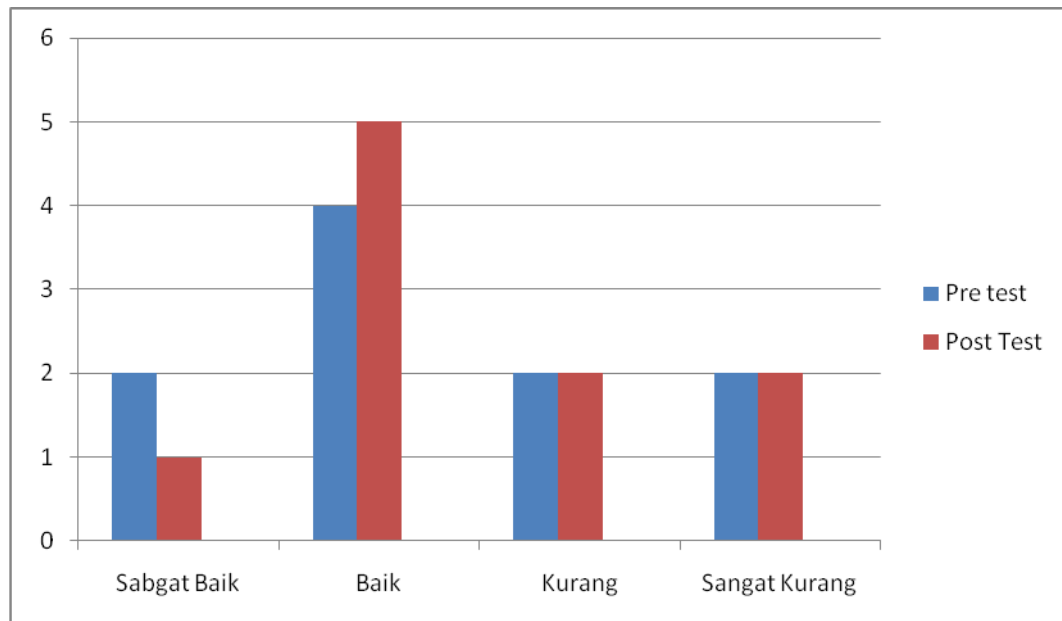
Sumber: Hasil Penelitian 2020

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Data *Post-test* Kelompok 2 (Kedua) Latihan *Imagery Three Point Shoot*

No	Interval	Kategori	Pre test	
			F	%
1	$\geq 17,91$	Sangat Baik	1	10%
2	15,7 – 17,91	Baik	5	50%
3	13,49 – 15,7	Kurang	2	20%
4	$\leq 13,49$	Sangat Kurang	2	20%
Jumlah			10	100%

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Apabila digambarkan dalam bentuk grafik diagram, hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* latihan *imagery* kelompok 2 (kedua) latihan *three point shoot* peserta atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 4.2 Diagram Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok 2 (Kedua) Latihan *Imagery Three Point Shoot*

4.1.3 Hasil Analisis Data

Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dapat dilihat sebagai berikut:

4.1.3.1 Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Karena jumlah sampel pada penelitian ini kurang dari 30, maka pengujian normalitas yang lebih efektif adalah menggunakan Shapiro Wilk Test. Perhitungan uji normalitas ini dihitung menggunakan bantuan program SPSS. Apabila hasil perhitungan diperoleh nilai probabilitas (p) lebih besar dari kesalahan ($0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil data uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Data

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk	sig.	Statistic	df	sig.
	Statistic	df				
Pre test Eksperimen	,169	10	,200*	,945	10	,607
Post test Eksperimen	,211	10	,200*	,890	10	,169
Pre test Kontrol	,201	10	,200*	,891	10	,175
Post test Kontrol	,541	10	,200*	,973	10	,915

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Berdasarkan output data diatas diketahui nilai signifikan baik dari uji Kolmogorov-Smirnov^a dan Shapiro- Wilk $> 0,05$ maka disimpulkan bahwa data terdistribusi Normal.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas berfungsi untuk menguji keamanan sampel, yaitu seragam tidaknya varian sampel yang diambil dari populasi. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam melakukan uji homogenitas adalah

1. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dikatakan varian dari dua atau lebih kelompok populasi data tidak sama.
2. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dikatakan varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama atau homogen.

Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas Data

Kelas	Levene Statistic	df1	df2	sig.
Pre test	,543	1	18	,471
Post tets	,627	1	18	,439

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Berdasarkan output data diatas diketahui bahwa nilai signifikansi (sig) $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data adalah sama atau Homogen.

4.1.3.2 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan hasil lemparan *three point shoot* sebelum dilakukan tes awal (*pretest*) dan setelah dilakukan tes akhir (*posttest*). Hasil t-hitung dikonsultasikan dengan t-tabel dengan signifikansi 5%. Apabila nilai t-hitung lebih besar maka terdapat perbedaan signifikansi, dan dengan demikian maka hipotesis nol (H_0) ditolak. Dan sebaliknya apabila nilai t-hitung lebih kecil dari t-tabel, maka tidak dapat perbedaan signifikansi dan dengan demikian hipotesis nol (H_0) diterima.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu akan dianalisa tingkat kesetaraan skor *pre test* kelompok 1 (pertama) dan kelompok 2 dengan uji-t. Hasil uji-t terhadap *pre test* kelompok 1 (pertama) dan kelompok 2 (kedua) adalah sebagai berikut.

Tabel 4.11 Hasil Uji-t Kelompok 1 (pertama) dan Kelompok 2 (kedua)

Kelas	Mean	N	SD	t_{hitung}	sig.
Pre test Eksperimen	11,80	10	2,741	1,509	,000
Post test Eksperimen	15,30	10	3,129		
Pre test Kontrol	12,30	10	2,791	1,430	,000
Post test Kontrol	15,70	10	2,214		

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Berdasarkan hasil uji-t untuk hasil lemparan *three point shoot* dari nilai *pretest* kelompok 1 (pertama) dan *posttest* kelompok 1 (pertama) sebesar 1,509 dengan nilai signifikansi 0,000 dan untuk *pretest* kelompok 2 (kedua) dan *posttest*

kelompok 2 (kedua) sebesar 1,430 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi dari kedua data $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh model latihan *imagery* pada hasil lemparan *three point shoot*.

4.1.3.3 Analisa Persentase Pengaruh

Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil lemparan dalam bentuk persentase, maka diperlukan analisa persentase pengaruh. Hasil analisa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.12 Persentase Analisis Data Pre-test dan Post-test

Variabel	Rata-rata		Selisih	Persentase (%)
	Pre-test	Post-test		
Hasil Lemparan	12,05	15,5	3,45	16,5

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Berdasarkan data pada tabel di atas, hasil lemparan mengalami peningkatan sebesar 16,5% dari rata-rata tingkat hasil lemparan. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh peningkatan terhadap hasil lemparan *three point shoot* pada permainan bola basket atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen tahun 2020.

4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil lemparan *three point shoot* atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen. Pemberian perlakuan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 2 sampai 3 kali dalam seminggu selama 90 menit per sesinya. Analisis yang dilakukan menggunakan uji-t untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil lemparan *three point shoot*. Berdasarkan hasil analisis yang didapatkan, dapat diketahui bahwa latihan *three point shoot* yang disertai dengan latihan *imagery* berpengaruh signifikan terhadap hasil lemparan *three*

point shoot pada atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen. Hal ini ditunjukkan dengan hasil nilai $t < 0,05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis nol (H_0) yang berbunyi “Tidak adanya pengaruh pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil lemparan *three point shoot* pada permainan bola basket atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen” ditolak. Dalam hasil analisa persentase pengaruh memberikan peningkatan sebesar 16,5%, dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* memberikan peningkatan terhadap hasil lemparan *three point shoot* pada peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Mranggen.

Latihan *imagery* itu sendiri merupakan salah satu cara untuk membantu meningkatkan keterampilan seorang pemain atau atlet dalam proses menguasai teknik-teknik yang sulit atau memperbaiki hasil dalam suatu teknik pada cabang olahraga yang ditekuninya. Menurut, Komarudin (2013:85) latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat bagi atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak didalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Selanjutnya, Buckles (2003) menyatakan seorang pemain basket dapat meningkatkan keterampilan mereka secara keseluruhan melalui mental *imagery*. Contohnya, pemain yang ingin meningkatkan hasil lemparan, mereka dapat mengambil beberapa menit dan membayangkan menjadi seorang penembak sukses. Setiap langkah dalam proses menembak divisualisasikan dan dirasakan dalam latihan *imagery*.

Menurut, Holmes & Collins (2001) sebagian praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental *imagery* yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler

bola basket putra SMA Negeri 2 Mranggen, diketahui bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan hasil lemparan *three point shoot*. Hal ini dikarenakan latihan *imagery* memberikan pengalaman yang lebih mendalam tidak hanya pada gerak fisik, tapi juga pengalaman gerak pada kognitif siswa. Sehingga siswa akan merasa lebih mudah untuk menguasai gerakan yang sulit dan kompleks. Namun, siswa harus benar-benar serius saat melakukan latihan ini apabila ingin mendapatkan hasil yang maksimal, karena pada latihan *imagery* dibutuhkan konsentrasi yang baik dalam prosesnya.

Penelitian pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil lemparan *three point shoot* pada permainan bola basket atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen memberikan kesempatan bagi para siswa untuk dapat menguasai dan meningkatkan hasil lemparan *three point shoot* dengan baik. Selain itu, siswa juga memperoleh pengetahuan tentang apa itu latihan *imagery* dan kegunaannya berkaitan dengan upaya peningkatan hasil lemparan yang lebih baik dalam olahraga bola basket. Hasil penelitian ini juga menginformasikan bahwa treatment latihan *imagery* dapat digunakan sebagai salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan hasil lemparan *three point shoot* pada atlet pemula.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* berpengaruh terhadap peningkatan hasil lemparan *three point shoot* pada permainan bola basket atlet pemula siswa putra SMA Negeri 2 Mranggen. Dengan demikian latihan *imagery* ini dapat menjadi solusi bagi para siswa atlet pemula bola basket dalam upaya meningkatkan hasil lemparan *three point shoot*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dapat pengaruh yang positif dan signifikan dari latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan hasil lemparan *three point shoot* dalam bola basket pada atlet pemula SMA Negeri 2 Mranggen. Siswa atlet pemula bola basket yang mendapatkan tambahan latihan *imagery* pada program latihan *three point shoot*, mengalami peningkatan hasil lemparan yang signifikan dibandingkan siswa atlet pemula bola basket yang tidak mendapatkan tambahan latihan *imagery* pada program latihan *three point shoot* nya.

5.2 Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih maupun siswa atau atlet dalam upaya menguasai suatu teknik yang memiliki gerakan kompleks atau dalam program meningkatkan hasil suatu teknik dengan baik, dapat menggunakan latihan *imagery* sebagai salah satu cara untuk memudahkan penguasaan teknik yang yang dipelajari. Selain manfaat secara motorik, latihan *imagery* juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan rasa optimis. Dengan meningkatkannya kemampuan mental seorang pemain, maka mereka akan lebih siap dalam menghadapi suatu latihan maupun pertandingan. Latihan *imagery* dapat dilakukan sebelum ataupun sesudah latihan maupun pertandingan.

2. Bagi peneliti selanjutnya, agar hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penelitian lanjutan dengan menghubungkan variabel penelitian dengan variabel lain, dan memperdalam kajian tentang model latihan mental bagi siswa maupun alat untuk meningkatkan kemampuannya baik dari segi fisik maupun segi psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber, Vic. 2012. *Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arikunto, S. 2013. *Variabel Dan Teknik Penarikan Sampel*. Jakarta: Rinerka Cipta.
- Cooper, M. J. 1975. *The Theory and Science of Basketball*. London: Henry Klimpton Publishers
- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dinata, Marta. 2003. *Shooting Bola Basket*. Ciputat: Cerdas Jaya.
- Durtschi Dan Murphy. 1990. *Efektifitas Latihan Imagery*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hadi, Sutrisno. 2001. *Sampel Penelitian*. Jakarta: Rinerka Cipta.
- Ibn, Abu, Abbas, Azka. 2010. *Teknik Dasar Bola Basket*. Jakarta: Trans Mandiri Abadi.
- Junayd, M. A. 2010. *Imagery for Sport Performance: A Comprehensive Literature Riview*. Muncie Indiana.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karang Turi Media.
- Lane. 2001. *Pelatihan Imagery*. eJournal Psikologi.
- Nurseto, Frans. 2018. *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Oliver, John. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Karya.
- Perpus, Nasional, RI. 2008. *Buku Pintar Bola Basket*. Jakarta: Media Pusindo.
- Pertington & Orlick. 1988. *Data Penelitian Latihan Imagery*. PT Remaja Rosdakarya.
- Prusak, A, K. 2007. *Permainan Bola Basket*. Champaign: Human Kinetics.

- Satiadarma, M. P. 2000. *Dasar-Dasar psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Seikh, A. & Korn, E. 1994. *Imagery in sports and physical performance*. Amityville, NY: Baywood.
- Sofian, Omar & Fauzee. 2009. *The Efectivenes of Imagery and Coping Strategies in Sport Perfomance*. European journal of Social Science. Vol 9, Number 1.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Auatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sumiyarsono, Dedy. 2002. *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sumber Gambar

- Kosasih, Danny. 2008. *Gambar Shooting Dengan Satu Tangan*.
- Kosasih, Danny. 2008. *Gambar Lemparan Bebas (free throw)*.
- Kosasih, Danny. 2008. *Gambar Shooting Sambil Melompat (jump shoot)*.
- Kosasih, Danny. 2008. *Gambar Tembakan Mengait (hook shoot)*.
- Kosasih, Danny. 2008. *Gambar Lay Up Shoot*.
- Gambar Tembakan Tiga Angka (three point shoot*. (Online). Tersedia: [S4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket2/](https://s4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket2/) (Diakses 20 Januari 2020).
- Gambar Daerah Tembakan Tiga Angka*. (Online). Tersedia: https://pengecatanlapangan.files.wordpress.com/2015/08/desain-2_81-jpg.jpg. (Diakses 20 Januari 2020).

LAMPIRAN

Lampiran 1


KEMENTERIAN RISTEK DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung F1 Lt. 1, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024 8508007
 Laman: <http://www.ikor.unnes.ac.id>, surel: prodikorfikunnes@yahoo.com

Nomor : 783/0137-1.6/10 1101/2019
 Lamp. :
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

Nama : Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes
 NIP : 196707211993031002
 Pangkat/Golongan : III/d
 Jabatan Akademik : Lektor
 Sebagai Dosen Pembimbing
 Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : NEVIKA DWI MARDILA
 NIM : 6211416084
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
 Topik : PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP HASIL LEMPARAN THREE POINT SHOOT PADA PERMAINAN BOLA BASKET

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.



 Semarang, 30 Oktober 2019
 Ketua Jurusan
 Sudarto, S.Si., M.Sc. AIFM.
 NIP. 198012242006041001

Lampiran 2


UNNES

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 18621/UN37.1.6/TD.06/2019

Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2019/2020

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
 2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
 3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
 4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan Tanggal 30 Oktober 2019

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama : Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes
 NIP : 196707211993031002
 Pangkat/Golongan : III/d
 Jabatan Akademik : Lektor
 Sebagai Pembimbing

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
 Nama : NEVIKA DWI MARDILA
 NIM : 6211416084
 Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Illmu Keolahragaan
 Topik : PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP HASIL LEMPARAN THREE POINT SHOOT PADA PERMAINAN BOLA BASKET

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.




Tembusan
 1. Wakil Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Petinggal

DITETAPKAN DI: SEMARANG
 PADA TANGGAL: 30 Oktober 2019


 Prof. Dr. Tandyo Rahayu, M.Pd.
 NIP. 195103281984032001


 6211416084
 FM-03-AKD-24/Rev. 00 :...

Lampiran 3

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007 Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik@mail.unnes.ac.id	
	Nomor	16 Januari 2020
	Hal	: Permohonan Izin Observasi
	Yth. Kepala SMA Negeri 2 Mranggen Jl. Pucang Peni Raya, Pucanggading, Batusari, Mranggen, Kab. Demak	
Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:		
Nama	: Nevika Dwi Mardila	
NIM	: 6211416084	
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan, S1	
Semester	: Gasal	
Tahun akademik	: 2019/2020	
Topik observasi	: Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Hasil Lemparan Three Point Shoot Pada Permainan Bola Basket	
Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin observasi untuk penelitian awal skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 20 Januari s.d 24 Januari 2019.		
Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.		
		
	Wakil Dekan Bidang Akademik, Dr. dr. Mahesri Azam, M.Kes. NIP. 197511192001121001	
Tembusan: Dekan FIK; Universitas Negeri Semarang		
		
Nomor Agenda Surat : 967 596 528 5		Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2020-01-16 17:08:13)

Lampiran 4


PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2
MRANGGEN
Jalan Pucang Peni Raya, Mranggen, Kabupaten Demak Kode Pos 59567
 Telepon 024-76743954, 76743953 Faksimile 024-76743954 Surat Elektronik smanda.mrgn@gmail.com

No. : 421.3/052/2020
 Hal : Pemberian Izin Kegiatan Observasi

Mranggen, 22 Januari 2020
 Yth.
 Dekan FIK
 Universitas Negeri Semarang
 di
 Semarang


Dengan hormat


Menindaklanjuti surat dari Universitas Negeri Semarang Fak. Ilmu Keolahragaan No. B/762/UN37.1.6/LT/2020 tgl 16 Januari 2020 perihal permohonan izin observasi a.n :

Nama : Nevika Dwi Mardila
 NIM : 6211416084

Dengan ini kami sampaikan bahwa kami memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk melakukan observasi di Instansi kami.

Demikian surat ini kami buat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demak, 22 Januari 2020
 a.n Kepala SMA Negeri 2 Mranggen
 Waka Kurikulum

 Cahyantri Tantriana, S.Pd.
 NIP 19740115 199903 2 005



Lampiran 5

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007 Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik@mail.unnes.ac.id	
	<hr/>	
Nomor	: B/1062/UN37.1.6/LT/2020	22 Januari 2020
Hal	: Izin Penelitian	
<p>Yth. Kepala SMA Negeri 2 Mranggen Jl. Pucang Peni Raya, Pucanggading, Batusari, Mranggen, Kab. Demak</p>		
<p>Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:</p>		
Nama	: Nevika Dwi Mardila	
NIM	: 6211416084	
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan, S1	
Semester	: Gasal	
Tahun akademik	: 2019/2020	
Judul	: Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Hasil Lemparan Three Point Shoot Pada Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler SMAN 2 Mranggen	
<p>Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 3 Februari s.d 31 Maret 2020.</p>		
<p>Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.</p>		
		
<p>Tembusan: Dekan FIK; Universitas Negeri Semarang</p>		
		
<p>Nomor Acanda Surat : 546.373.733.1</p>		
<p>Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2020.02.03 10:45:00)</p>		

Lampiran 6


PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2
MRANGGEN
Jalan Pucang Peni Raya, Mranggen, Kabupaten Demak Kode Pos 59567
Telepon 024-76743954, 76743953 Faksimile 024-76743954 Surat Elektronik smanda.mrgn@gmail.com

No. : 421.3/108/ 2020
Hal : Pemberian Izin
Kegiatan Penelitian

Mranggen, 12 Februari 2020
Yth.
Dekan FIK
Universitas Negeri Semarang
di
Semarang

Dengan hormat

Menindaklanjuti surat dari Universitas Negeri Semarang Fak. Ilmu Keolahragaan No. B/1062/UN37.1.6/LT/2020 tgl 22 Januari 2020 perihal permohonan izin penelitian a.n :

Nama : Nevika Dwi Mardila
NIM : 6211416084

Dengan ini kami sampaikan bahwa kami memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian di Instansi kami.

Demikian surat ini kami buat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demak, 12 Februari 2020
Kepala SMA Negeri 2 Mranggen


Solikhin, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196390210 199412 1 005

Lampiran 7

**ANGGOTA EKSTRAKULIKULER BOLABASKET PUTRA SMA NEGERI 2
MRANGGEN**

NO	NAMA	KELAS
1.	Asyraf Permana	X - IPS 2
2.	Azza Mughini Amirullah	X – IPS 3
3.	Daffa Roza Fakhruddin	X – MIPA 5
4.	Christio Verrel Wiarawan	X – MIPA 2
5.	Claudius Dharu Aji Wicaksono	X – MIPA 1
6.	Renard Kananda Dipta	XI – MIPA 1
7.	Maugy Al Kautsar	XI – MIPA 4
8.	Geraldo Satria Tribuana	X – MIPA 1
9.	Humam Zaki Aulawi	XII – MIPA 6
10.	Muhammad Iqbal Indravi	XII – MIPA 7
11.	Deva Riandi Rachman	XII – MIPA 7
12.	Diaz Hadika Rahmaputra	X – MIPA 7
13.	Bernandito Galang Eka Julianto	X – MIPA 2
14.	Rizky Arfiansyah Putra	X – MIPA 7
15.	Akbar Bahlul Ulum	XI – MIPA 6
16.	Ruben Ronaldy	XI – MIPA 2
17.	Sapta Wijaya Kusuma	XII – IPS 3
18.	Fahrayndio Yudhistira	XI – MIPA 1
19.	Daniel Julian Saputra	XI – IPS 2
20.	Bayu Pratama	XI – MIPA 3

Lampiran 9

**DATA PRE TEST HASIL LEMPARAN *THREE POINT SHOOT* ATLET PEMULA
BOLABASKET SISWA SMA NEGERI 2 MRANGGEN**

NO	NAMA	SKOR			TEMBAKAN MASUK	TOTAL
1	Asyraf Permana	5	3	5	3	13
2	Azza Mughini Amirullah	5	3	2	1	11
3	Daffa Roza Fakhruhin	5	1	1	2	9
4	Maugy Al Kautsar	5	4	3	1	13
5	Geraldo Satria Tribuana	5	2	2	0	9
6	Bernandito Galang Eka Julianto	5	3	3	2	14
7	Ruben Ronaldy	5	2	2	1	10
8	Fahrayndio Yudhistira	5	3	4	5	17
9	Daniel Julian Saputra	5	3	2	3	13
10	Bayu Pratama	5	2	1	1	9
11	Christio Verrel Wiarawan	5	3	3	2	13
12	Claudius Dharu Aji Wicaksono	4	4	3	5	16
13	Renard Kananda Dipta	3	4	1	0	8
14	Humam Zaki Aulawi	4	3	2	4	13
15	Muhammad Iqbal Indravi	3	3	2	2	10
16	Deva Riandi Rachman	4	4	3	6	17
17	Diaz Hadika Rahmaputra	3	3	3	2	11
18	Rizky Arfiansyah Putra	4	3	4	3	14
19	Akbar Bahlul Ulum	4	4	3	2	13
20	Sapta Wijaya Kusuma	4	2	2	1	9

Lampiran 10

**DATA PRE TEST THREE POINT SHOOT (BERDASARKAN RANKING) ATLET
PEMULA BOLABASKET SISWA SMA NEGERI 2 MRANGGEN**

NO	NAMA	SKOR
1	Fahrayndio Yudhistira	17
2	Deva Riandi Rachman	17
3	Claudius Dharu Aji Wicaksono	16
4	Rizky Arfiansyah Putra	14
5	Akbar Bahlul Ulum	13
6	Asyraf Permana	13
7	Christio Verrel Wiarawan	13
8	Bernandito Galang Eka Julianto	13
9	Daniel Julian Saputra	13
10	Humam Zaki Aulawi	13
11	Maugy Al Kautsar	13
12	Azza Mughini Amirullah	11
13	Diaz Hadika Rahmaputra	11
14	Muhammad Iqbal Indravi	10
15	Ruben Ronaldy	10
16	Geraldo Satria Tribuana	9
17	Sapta Wijaya Kusuma	9
18	Bayu Pratama	9
19	Daffa Roza Fakhruhin	9
20	Renard Kananda Dipta	8

Lampiran 11

**DATA MATCHING PRE TEST HASIL LEMPARAN THREE POINT SHOOT
UNTUK KELOMPOK 1 DAN KELOMPOK 2**

KELOMPOK 1				KELOMPOK 2			
NOMOR		NAMA	HASIL TES	NOMOR		NAMA	HASIL TES
URUT	TES			URUT	TES		
1	8	F. Yudhistira	17	1	16	Deva Riandi	17
2	18	Rizky Arfiansyah	14	2	12	Claudius D.	16
3	19	Akbar Bahlul U.	13	3	1	Asyraf P.	13
4	6	Bernandito G.	13	4	11	Christio Verrel	13
5	9	Daniel Julian S.	13	5	14	Humam Zaki	13
6	2	Azza Mughini A.	11	6	4	Maugy A. K	13
7	17	Diaz Hadika R.	11	7	5	M. Iqbal	10
8	5	Geraldo Satria	9	8	7	Ruben R.	10
9	20	Sapta Wijaya	9	9	10	Bayu Pratama	9
10	13	Renard Kananda	8	10	3	Daffa Rozan F.	9
JUMLAH			118	JUMLAH			123

Kelompok 1 : Latihan *three point shoot* disertai dengan latihan *imagery*

Kelompok 2 : Latihan *three point shoot* tanpa disertai latihan *imagery*

Lampiran 12

**DATA POST TEST HASIL LEMPARAN *THREE POINT SHOOT* ATLET
PEMULA SISWA SMA NEGERI 2 MRANGGEN**

NO	NAMA	SKOR			TEMBAKAN MASUK	TOTAL
1	Asyraf Permana	5	4	2	5	16
2	Azza Mughini Amirullah	4	4	3	5	16
3	Daffa Roza Fakhrudin	5	3	2	4	14
4	Maugy Al Kautsar	5	4	5	2	16
5	Geraldo Satria Tribuana	5	4	3	2	14
6	Bernandito Galang Eka Julianto	5	4	4	5	18
7	Ruben Ronaldy	5	4	2	4	15
8	Fahrayndio Yudhistira	5	4	5	8	22
9	Daniel Julian Saputra	5	4	2	3	15
10	Bayu Pratama	3	4	3	3	13
11	Christio Verrel Wiarawan	5	3	5	4	17
12	Claudius Dharu Aji Wicaksono	5	5	2	5	17
13	Renard Kananda Dipta	3	3	4	2	12
14	Humam Zaki Aulawi	5	2	2	6	18
15	Muhammad Iqbal Indravi	4	3	3	2	12
16	Deva Riandi Rachman	5	5	5	5	19
17	Diaz Hadika Rahmaputra	4	2	2	2	12
18	Rizky Arfiansyah Putra	5	3	3	4	16
19	Akbar Bahlul Ulum	4	3	3	5	16
20	Sapta Wijaya Kusuma	3	4	4	2	12

Lampiran 13

PRE TEST KELOMPOK 1			
Skor Maksimal	=	17	
Skor Minimal	=	8	
M Ideal	=	11,8	
SD Ideal	=	2,74	
Sangat baik	: X	≥	M+SD I
Baik	: M	≤	X < M+SD I
Kurang	: M-SD I	≤	X < M
Sangat kurang	: X	<	M-SD I
Kategori			Skor
Sangat baik	: X	≥	14,54
Baik	: 11,8	≤	X < 14,54
Kurang	: 9,06	≤	X < 11,8
Sangat kurang	: X	<	9,08

POST TEST KELOMPOK 1			
Skor Maksimal	=	22	
Skor Minimal	=	12	
M Ideal	=	15,3	
SD Ideal	=	3,12	
Sangat baik	: X	≥	M+SD I
Baik	: M	≤	X < M+SD I
Kurang	: M-SD I	≤	X < M
Sangat kurang	: X	<	M-SD I
Kategori			Skor
Sangat baik	: X	≥	18,42
Baik	: 15,3	≤	X < 18,42
Kurang	: 12,18	≤	X < 15,3
Sangat kurang	: X	<	12,18

Lanjutan Lampiran 13

PRE TEST KELOMPOK 2			
Skor Maksimal	=	17	
Skor Minimal	=	9	
M Ideal	=	12,3	
SD Ideal	=	2,78	
Sangat baik	: X	≥	M+SD I
Baik	: M	≤	X < M+SD I
Kurang	: M-SD I	≤	X < M
Sangat kurang	: X	<	M-SD I
Kategori		Skor	
Sangat baik	: X	≥	15,08
Baik	: 12,3	≤	X < 15,08
Kurang	: 9,52	≤	X < 12,3
Sangat kurang	: X	<	9,52

POST TEST KELOMPOK 2			
Skor Maksimal	=	19	
Skor Minimal	=	12	
M Ideal	=	15,7	
SD Ideal	=	2,21	
Sangat baik	: X	≥	M+SD I
Baik	: M	≤	X < M+SD I
Kurang	: M-SD I	≤	X < M
Sangat kurang	: X	<	M-SD I
Kategori		Skor	
Sangat baik	: X	≥	17,91
Baik	: 15,7	≤	X < 17,91
Kurang	: 13,49	≤	X < 15,7
Sangat kurang	: X	<	13,49

Lampiran 14

Test of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Tes	Pre Test Eksperimen	,169	10	,200*	,945	10	,607
	Post Test Eksperimen	,211	10	,200*	,890	10	,169
	Pre Test Kontrol	,201	10	,200*	,891	10	,175
	Post Test Kontrol	,154	10	,200*	,973	10	,915

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance

Lampiran 15

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar Siswa	Based on Mean	,543	1	18	,471
	Based on Median	,627	1	18	,439
	Based on Median and with adjusted	,627	1	15,758	,440
	Based on trimmed mean	,546	1	18	,469

ANOVA

Hasil Belajar Siswa

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,800	1	,800	,109	,745
Within Groups	132,200	18	7,344		
Total	133,000	19			

Lampiran 16

Paired t test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test Eksperimen	11,80	10	2,741	,867
	Post test Eksperimen	15,30	10	3,129	,989
Pair 2	Pre test Kontrol	12,30	10	2,791	,883
	Post test Kontrol	15,70	10	2,214	,700

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre test Eksperimen & Post test Eksperimen	10	,876	,001
Pair 2	Pre test Kontrol & Post test Kontrol	10	,862	,001

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	SD	Std. Error Mean.	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1	-3,500	1,509	,477	-4,580	-2,420	-7,334	9	,000
Pair 2	-3,400	1,430	,452	-4,423	-2,377	-7,520	9	,000

Lanjutan Lampiran 16

Uji Independent t test

Groups Statistics

	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Belajar Siswa	Post test Eksperimen	10	15,30	3,129	,989
	Post test Kontrol	10	15,70	2,214	,700

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Equal variances assumed	,543	,471	-,330	18	,745	-,400	1,212	-2,946	2,146	
Equal variances not assumed			-,330	16,205	,746	-,400	1,212	-2,967	2,167	

Lampiran 17

LEMBAR PENILAIAN (PRE TEST)

No	NAMA	Aspek three point shoot yang dinilai															Skor	Jumlah Tembakan Masuk	Total Nilai
		Fase persiapan					Fase pelaksanaan					Fase Follow Through							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
1.	Asraf Permana	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	10	3	13
2.	Azza Nughini A.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	1	11
3.	Daffo Rizan F.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	✓	✓	-	-	9	2	9
4.	Maugy Al. Kautsar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	1	13
5.	Gerardo Satrio F.	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	9	0	9
6.	Bernardo Galang	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	11	2	13
7.	Puben Ponnady	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	10
8.	F. Yudhastira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	5	17
9.	Danrei Julian S.	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	10	3	13
10.	Bayu Pratama.	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	6	1	9
11.	Christo Verrei W.	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	11	2	13
12.	Claudius Dhara A.W.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11	5	16
13.	Renard Kananda D.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8	0	8
14.	Humam Zaki A.	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	9	4	13
15.	M. Iqbal Indroui	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	8	2	10
16.	Devo Riandi R.	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	11	6	17
17.	Diaz Hadika R.	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	9	2	11
18.	Rizky Arhanryah P.	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11	3	14
19.	Albar Bohul U.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11	2	13
20.	Sapta Wijaya	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	9

Lanjutan Lampiran 17

LEMBAR PENILAIAN (POST TEST)

No	NAMA	Aspek three point shoot yang dinilai															Skor	Jumlah Tembakan Masuk	Total Nilai
		Fase persiapan					Fase pelaksanaan					Fase Follow Through							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
1.	Asyraf Permama	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11	5	16
2.	Azza Mughni A.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11	5	16
3.	Dafre Rogan F.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	4	14
4.	Maungy A1-kautsar	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14	2	16
5.	Gerardo Sartia T.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	2	14
6.	Bernando Galang	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13	5	18
7.	Ruben Ronaldy	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11	4	15
8.	F. Yudhistira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14	8	22
9.	Daniel Julian S.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	3	15
10.	Bayu Pratama	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	3	13
11.	Christio Verrel W.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13	4	17
12.	Cloudius Dharu A.W	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	5	17
13.	Renard Kencana D.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	2	12
14.	Humam Zaki A.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	6	18
15.	M. Iqbal Indrawi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	2	12
16.	Devo Riandi P.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14	5	19
17.	Diaz Hadika P.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	2	12
18.	Pietky Artaensyah P.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12	4	16
19.	Akbar Bahlu U.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11	5	16
20.	Sapta Wijaya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	2	12

Lampiran 18

Instrumen *Three Point Shoot*

Kisi – kisi pada penelitian ini mengacu pada BEEF yang sudah dijelaskan pada kajian teori. Kisi – kisi penelitian menggunakan rubrik sebagai berikut:

Tabel rubrik indikator teknik tembakan *three point* yang benar:

Fase	Indikator
Fase Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pandangn fokus pada ring 2. Kaki sejajar dan telentang selebar bahu menggunakan sikap kuda-kuda kaki yang berada didepan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak. Lutut dilenturkan dan ditekuk untuk memperoleh awalan. 3. Bola dipegang dengan dua tangan diatas kepala atau didepan pelipis. 4. Tangan yang menembak berada dibelakang bola, tangan penyeimbang berada disamping bola. 5. Siku masuk kedalam, jari-jari rileks dengan bagian telapak tangan tidak menyentuh bola.
Fase Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kunci siku pada posisi huruf L dan tekukan pergelangan tangan tidak lebih dari 70 derajat. 2. Lakukan lompatan bersamaan dengan meluruskan tangan yang dipergunakan untuk menembak kedepan atas sampai siku lurus. 3. Lepaskan bola pada saat titik lompatan tertinggi. 4. Tangan penyeimbang lepas dari bola saat lengan tangan lurus pada bola didorong keatas. 5. Gerakan menembak diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap kebawah.
Fase <i>Follow Through</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lengan lurus terentang pada sudut 45 derajat.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Telapak tangan menghadap kebawah. 3. Jari-jari menunjuk pada target. 4. Seimbangkan tubuh dan mendarat pada titik yang sama pada saat awal melompat. 5. Gerakan pada fase persiapan, pelaksanaan dan <i>follow through</i> dilakukan secara berkelanjutan dan berirama.
--	---

Tabel Penilaian:

Skor	Keterangan
5	5 komponen diatas terpenuhi
4	4 komponen diatas terpenuhi
3	3 komponen diatas terpenuhi
2	2 komponen diatas terpenuhi
1	1 komponen diatas terpenuhi

Lampiran 19

Program Latihan *Three Point Shoot* Menggunakan Latihan *Imagery* dan Tanpa Latihan *Imagery*

Kegiatan		
Pertemuan	Eksperimen	Kontrol
Minggu 1	<i>PRE TEST</i>	
Minggu 2	a. Pemanasan - Lari keliling lapangan 10 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan inti - <i>Medium shoot drill</i> - 5x2 set 3-point 3-post drill - Latihan <i>imagery</i> - 5x2 set 3-point 3-post drill c. Pendinginan - Pelepasan - Koreksi dan evaluasi	a. Pemanasan - Lari keliling lapangan 10 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan inti - <i>Medium shoot drill</i> - 5x2 set 3-point 3-post drill - Istirahat/evaluasi - 5x2 set 3-point 3-post drill c. Pendinginan - Pelepasan - Koreksi dan evaluasi
Minggu 3	a. Pemanasan - Lari keliling lapangan 10 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan inti - <i>Medium shoot drill</i> - 6x2 set 3-point 3-post drill - Latihan <i>imagery</i> - 6x2 set 3-point 3-post drill c. Pendinginan	a. Pemanasan - Lari keliling lapangan 10 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan inti - <i>Medium shoot drill</i> - 6x2 set 3-point 3-post drill - Istirahat/evaluasi - 6x2 set 3-point 3-post drill c. Pendinginan

	<ul style="list-style-type: none"> - Pelemasan - Koreksi dan evaluasi 	<ul style="list-style-type: none"> - Pelemasan - Koreksi dan evaluasi
Minggu 4	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 10 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> - <i>Medium shoot drill</i> - 7x2 set 3-point 3-post drill - Latihan <i>imagery</i> - 7x2 set 3-point 3-post drill c. Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> - Pelemasan - Koreksi dan evaluasi 	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 10 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> - <i>Medium shoot drill</i> - 7x2 set 3-point 3-post drill - Istirahat/evaluasi - 7x2 set 3-point 3-post drill c. Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> - Pelemasan - Koreksi dan evaluasi
Minggu 5	<i>POST TEST</i>	

Lampiran 20

Panduan Latihan *Imagery* untuk Meningkatkan Hasil Lemparan *Three Point Shoot* Atlet Pemula Di Mranggen

A. Pengantar

Model latihan disusun berdasarkan materi yang sudah disesuaikan dengan tujuan meningkatkan hasil lemparan *three point shoot* atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen. Metode yang digunakan dalam latihan *imagery* ini adalah penayangan video tentang teknik *three point* yang baik dan benar yang dilakukan oleh atlet profesional dan menunjukkan suatu pola gerak melalui auditori maupun diskusi, memvisualisasikan dan mempraktekkan. Program latihan *imagery* ini sendiri dilakukan selama dua belas kali pertemuan, dengan frekuensi satu minggu dua kali.

B. Tujuan Latihan *Imagery*

Dalam latihan *imagery* yang dibuat untuk meningkatkan hasil lemparan *three point shoot* atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen, terdapat tujuan yang lebih spesifik didalamnya. Diantaranya:

1. Meningkatkan keterampilan teknik atlet agar lebih konsisten saat melakukannya dengan benar.
2. Memberikan pemahaman dan gambaran kepada atlet mengenai teknik keterampilan yang akan dipelajari.
3. Meningkatkan motivasi dan percaya diri atlet.
4. Membantu atlet dalam mempelajari teknik dan keterampilan spesifik.
5. Mengurangi rasa cemas pada atlet.
6. Mengendalikan respons emosional.

C. Sasaran Latihan *Imagery*

Dalam latihan *imagery* yang dibuat, sasaran pelatihan adalah peserta atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen.

D. Langkah-langkah Latihan *Imagery*

Pertama-tama latihan *imagery* dilakukan dengan relaksasi terlebih dahulu. Selama berlangsungnya latihan *imagery* akan terjadi dialog antara otak dan tubuh atlet. Langkah-langkah melakukan latihan *imagery* yaitu:

1. Duduk dengan nyaman dan rileks seaneak mungkin dan tutuplah mata anda.
2. Tarik nafas dalam-dalam dan hembuskan, lakukan beberapa kali.
3. Atlet mulai membayangkan atau memvisualisasikan pengalaman yang berhubungan dengan panca indera. Misalnya membayangkan memegang bola basket dan merasakan teksturnya untuk merangsang indera peraba. Mendribble bola dan mendengarkan suara bola memantul ke lantai lapangan untuk merangsang indera pendengaran. Mencium bau keirngat untuk merangsang indera penciuman. Merasakan otot anda yang bergerak, rasakan setiap detail sensasi kontraksi dari setiap otot yang bergerak saat melakukan *shooting*.
4. Selanjutnya, atlet melihat, mengamati, memperhatikan dan membayangkan dengan seksama pola gerak tertentu. Dalam penelitian ini atlet membayangkan gerakan lemparan *three point*.
5. Selanjutnya mengingat-ingat kembali gerakan tersebut didalam otak. Misalnya dalam bola basket, atlet membayangkan dirinya sedang dalam posisi shooting sambil memfokuskan pikiran terhadap sasaran. Sampai atlet melakukan gerakan *shooting* yang benar mulai dari awalan, pelaksanaan sampai *follow through*.

6. Gunakan internal perspektif yaitu, membayangkan dari sudut pandang orang pertama.
7. Lakukan visualisasi seolah-olah sedang melakukan gerakan yang sebenarnya.
8. Bayangkan kecepatan dalam tempo yang tepat, sesuai dengan gerakan yang sebenarnya. Bisa juga dengan gerakan lambat (*slow motion*) untuk mendapatkan focus gerakan yang baik.
9. Proses tersebut dilakukan berulang kali dan tetap fokus supaya rangkaian gerak dapat ditampilkan dengan baik.

E. Panduan Latihan *Imagery*

Latihan ini terdiri dari tiga tahap yaitu pembukaan, latihan ini dan penutup. Latihan *imagery* dilajukan selama dua belas menit. Pelaksanaannya ditengah-tengah sesi latihan *three point shoot*. Latihan *imagery* membutuhkan tempat yang hening. Berikut ini adalah urutan latihan *imagery* yang disusun untuk memfasilitasi peningkatan hasil lemparan *three point* atlet pemula siswa SMA Negeri 2 Mranggen:

No	Urutan Panduan Latihan <i>Imagery</i>	Keterangan	Durasi
1	Pelatih dan atlet berdoa sesuai kepercayaan sebelum melakukan kegiatan selanjutnya.	Pembukaan	4 menit
2	Pelatih menjelaskan langkah-langkah latihan <i>imagery</i> tentang apa saja yang harus dilakukan atlet saat melaksanakan latihan <i>imagery</i> .		
3	Posisikan badan anda senyaman mungkin. Fokuskan pikiran hanya pada intruksi yang saya berikan.	Latihan ini	
4	Pejamkan mata anda, tarik nafas dalam		

	dan hembuskan (lakukan selama tiga kali). Visualisasikan langit yang berwarna biru cerah, rasakan tubuh anda dalam keadaan semakin rileks.	Latihan inti	6 menit
5	<p>Bayangkan anda sedang memegang bola basket dan rasakan teksturnya. Angkat tangan kanan anda apabila anda sudah merasakan tekstur bola basket dalam pikiran anda.</p> <p>Kini <i>dribble</i> bola tersebut, dan dengarkan suara bola memantul ke lantai lapangan. Angkat tangan kanan anda apabila anda sudah bisa mendengar suara pantulan bola basket dalam pikiran anda.</p> <p>Sekarang lihat ring dan visualisasikan anda melakukan shooting dengan pandangan <i>first person</i>. Rasakan otot anda yang bergerak. Rasakan setiap detail sensasi kontraksi dari setiap otot yang bergerak saat melakukan <i>shooting</i>. Angkat tangan kanan anda apabila anda sudah merasakan sensasi gerakan otot dalam pikiran anda.</p> <p>Kini bayangkan anda sedang berada digaris three point, lihat kaki anda berada dibelakang garis <i>three point</i>. Atur posisi kuda-kuda selebar bahu, posisi badan menghadap ke ring. Telapak tangan merasakan tekstur bola dan lakukan beberapa <i>dribble</i>. Dengarkan suara pantulan bola yang memantul ke lantai lapangan.</p>	<p>Intruksi berdasarkan latihan teknik lemparan three point yang benar dan memaksimalkan panca indera. Yaitu indera peraba, indera penglihatan dan indera pendengaran.</p>	
6	Mulailah menekuk lutut diikuti		

	<p>memposisikan kedua tangan dalam posisi <i>shooting</i>. Kunci siku anda pada posisi huruf L. Tekukkan pergelangan tangan tidak lebih 70 derajat, lihat dan fokus pada sasaran yaitu ring, tembak bola dengan ritme yang rileks dan tanpa ketegangan, gunakan lompatan yang tidak terlalu tinggi.</p> <p><i>Follow trough</i> pergerakan tangan mengikuti arah ring, siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan. Mendaratlah dititik yang sama seperti posisi awal sebelum melompat.</p>		
7	<p>Bayangkan putaran bola <i>backspin</i> dengan parabola yang sempurna, dan bola masuk kedalam ring tanpa mengenai apapun kecuali bagian bawah jaring.</p> <p>Dengarkan suara bola yang mulus mengenai bagian bawah jaring basket, dengarkan juga sorak-sorai penonton merayakan berhasilnya tembakan anda.</p>		
8	<p>Lakukan berulang kali dan berikan kata kunci (<i>trigger</i>) yang bersifat positif pada tembakan anda. Misalnya, "<i>legs</i>" untuk gerakan kaki, "<i>elbow</i>" untuk posisi tangan dan "<i>trough</i>" untuk gerakan <i>follow through</i>.</p>		
9	<p>Anda sudah berhasil menciptakan gerakan <i>three point shoot</i> yang benar dalam pikiran anda. Simpan memori tersebut, dan sekarang saya akan</p>		

	menghitung dari hitungan lima sampai satu. Anda akan membuka mata untuk mengakhiri latihan <i>imagery</i> , tetaplah tenang dan rileks. 5,4,3,2,1.		
10	Atlet mendapatkan intruksi latihan <i>three point shoot</i> dari pelatih.	Penutup	2 menit

Lampiran 21

Dokumentasi Penelitian



Pemberian perlakuan awal (*pre test*) dalam melakukan *three point shoot*



Pre test three point shoot titik 0 derajat



Latihan inti medium *shoot drill*



Medium *shoot drill* dari garis serangan bebas



Fun game set three point



Mini game dengan menggunakan shooting three point



Pemberian intruksi sebelum melakukan *imagery*



Menjelaskan tahapan-tahapan saat melaksanakan *imagery*



Proses berlangsungnya latihan *imagery*



Proses berlangsungnya latihan *imagery*



Salah satu bentuk *polysensory* yang dirasakan pemain dengan mengangkat tangan



Proses berlangsungnya latihan *imagery*



Evaluasi dan koreksi setelah latihan



Presensi kehadiran peserta ekstrakurikuler



Latihan *three point shoot* titik 90 derajat



Latihan *three point shoot* di tiga titik yaitu, 0 derajat, 90 derajat dan 135 derajat



Pemberian perlakuan akhir (*post test*) *three point shoot*



Mengetahui hasil akhir (*post test*) dengan hasil lemparan *three point shoot* yang dicapai