

# PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *LAY UP SHOOT* BOLA BASKET SMAN 1 MENGANTI GRESIK

Muhammad Faz'ul Akbar<sup>1</sup>, Anung Priambodo<sup>2</sup>, Miftakhul Jannah<sup>3</sup>

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

email: [zoul.akbar1309@gmail.com](mailto:zoul.akbar1309@gmail.com)<sup>1</sup>

[anungpriambodo@unesa.ac.id](mailto:anungpriambodo@unesa.ac.id)<sup>2</sup>

[mifta789@gmail.com](mailto:mifta789@gmail.com)<sup>3</sup>

## ABSTRAK

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*). Rancangan penelitian ini menggunakan desain Faktorial (*Factorial Design*) dengan analisis data menggunakan uji t (*paired t-test*). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Terdapat pengaruh latihan *imagery* pada siswa tingkat konsentrasi rendah terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* kanan dan kiri bola basket. (2) Terdapat pengaruh latihan *imagery* pada siswa tingkat konsentrasi tinggi terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* kanan dan kiri bola basket. (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *imagery* pada siswa tingkat konsentrasi rendah dan tinggi.

**Kata Kunci:** latihan *imagery*, tingkat konsentrasi, *lay up shoot*, bola basket

## ABSTRACT

*This type of research is quantitative by using quasi experimental design method. The design of this research using factorial design With data analysis using t test (paired t-test). From 26 samples divided into 4 groups, consist of 2 groups of imagery treatment, 2 groups without imagery treatment, with concentration level as moderator variable, given treatment for 4 weeks or 8 meetings. For data retrieval is done Grid Concentration Exercise test, skill test lay up shoot basketball. Furthermore the data of the research results were analyzed using SPSS series 21. Based on the results of this study indicate: (1) There is influence of imagery exercise on the students of low concentration level to improve skill of right and left basket lay up shoot skill. (2) There is influence of imagery exercise on students of high concentration level to the improvement of skill of right and left basket lay up shoot. (3) There is a difference in the effect of imagery exercise on students of low and high concentration levels.*

**Keywords:** *imagery exercise, concentration level, right lay up shoot and left shoot lay up shoot basketball.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan satu bidang ilmu yang sangat penting dari sekian bidang ilmu penting lainnya, karena dengan berolahraga seseorang akan mendapatkan kebugaran bagi tubuh. Olahraga dibagi menjadi dua kalimat yaitu olah dan raga, olah berarti proses sedangkan raga adalah tubuh atau yang

berkaitan dengan fisik. Olahraga juga memberikan suatu kesenangan yang berdampak pada sisi psikologis seseorang.

Dalam olahraga tentunya ada beberapa cabang olahraga yang secara resmi punya induk organisasi, contohnya yang sangat populer di dunia seperti: basket, bolavoli, panahan, sepakbola, bela diri, atletik dan lain sebagainya. Hal tersebut bertujuan agar ada naungan untuk para atlet dan juga pelatih profesional dalam berkarir. Salah satu cabang olahraga yang mempunyai induk organisasi resmi di Indonesia yaitu basket, dengan nama induk organisasinya yaitu Persatuan Basket Indonesia (PERBASI).

Permainan basket merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara beregu, dimana dalam masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak angka sehingga diakhir pertandingan memperoleh jumlah angka lebih banyak dari lawan (Sumiyarsono, 2002). Olahraga basket dapat melatih fisik, mental dan teknik. Basket memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain basket agar dapat bermain dengan baik, diantaranya adalah *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *pivot* (memoros).

Menurut (Oliver, 2007) untuk melakukan *lay up* dari sisi kiri ring basket, yaitu menembak dengan tangan kiri, melompat dengan tumpuan kaki kanan. Rangkaian gerakan ini menjadi tidak mudah untuk dilakukan karena membutuhkan koordinasi antar gerakan kaki untuk melangkah dan tangan untuk meletakkan bola ke ring basket. Untuk itu dibutuhkan latihan yang cukup banyak untuk membiasakan ritme langkah dan *feeling* tangan saat meletakkan bola ke ring basket.

Salah satu aspek psikologis yang dapat membantu atlet dalam meningkatkan keterampilannya adalah *imagery*. *Imagery* merupakan sebuah latihan membayangkan suatu gerakan atau situasi tertentu baik yang pernah dilakukan ataupun belum pernah melakukannya dengan melibatkan seluruh panca indera. Manfaat dari latihan *imagery*, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru: memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna dan meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Namun demikian, kualitas siswa itu sendiri sebagai faktor internal juga sangat menentukan, sebagai contoh siswa yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi, maka siswa tersebut diprediksi akan lebih fokus dalam melakukan sesuatu. Menurut (Nasution, 1996) dalam olahraga konsentrasi memegang peranan yang sangat penting. Jika konsentrasi seseorang terganggu pada saat melakukan gerakan olahraga, baik itu dalam latihan maupun dalam pertandingan dapat menimbulkan berbagai masalah. Masalah-masalah tersebut seperti berkurangnya akurasi gerakan, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga kepercayaan diri menjadi berkurang bahkan hilang. Pada akhirnya sulit mencapai prestasi optimal sesuai dengan kemampuannya.

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

Serta beberapa penelitian tentang *lay up* upaya peningkatan hasil belajar *lay-up* bola basket (Yusmawati, 2014), peningkatan hasil belajar lay up bolabasket melalui pendekatan bermain one-two step pada siswa kelas VIII SMP NEGERI 9 SEMARANG TAHUN 2013 (Saleh, 2015), pembelajaran *lay up shoot* menggunakan media audio visual *basic lay up shoot* untuk meningkatkan hasil belajar *lay up shoot* pada siswa kelas VIIIA SMP KANISIUS PATI TAHUN 2013/2014 (Febryanto, 2015), pengaruh metode latihan *lay up* menggunakan rintangan dan tidak menggunakan rintangan (Muhtarom, 2018)

Berdasarkan uraian di atas terlihat jelas bahwa *imagery* sangat berpengaruh pada konsentrasi dan peningkatan keterampilan olahraga, sehingga selaras dengan

ketercapaian prestasi atlet tersebut. Maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan *Imagery* dengan Tingkat konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Kanan dan Kiri *Lay Up Shoot* Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler basket SMAN 1 Menganti Gresik”. Alasan peneliti memilih ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 1 Menganti dikarenakan peneliti telah melakukan observasi sebagian besar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket merupakan pemula, jadi mereka kesulitan melakukan rangkaian gerakan *lay up shoot* bolabasket kanan maupun kiri, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 5 hal 54 (Laporan hasil observasi). Selain itu pada video hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Menganti menyatakan bahwa teknik *lay-up* pada atletnya kurang terampil dan pelatih juga menyatakan bahwa setuju dilakukan penelitian tentang perlakuan *imagery* pada atletnya.

(Cumming, Jennifer, & Dkk, 2016) *imagery* adalah salah satu teknik yang paling penting dalam pengaturan mental seorang atlet, apakah itu digunakan untuk memahami bagaimana keterampilan harus dilakukan, berlatih kemungkinan situasi kompetitif yang berbeda, atau pengalaman apa yang akan dirasakan seperti untuk mencapai satu tujuan mimpi. Dan dapat disimpulkan bahwa *imagery* dapat berakibat pada rasa percaya diri dan kemudian berdampak terhadap penampilan atlet, atau *imagery* dapat berdampak langsung terhadap keduanya antara penampilan dan rasa percaya diri.

Latihan *imagery* diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk latihan. Hall, et.all dalam (Komaruddin, 2015) mengklasifikasikan latihan *imagery* menjadi lima bentuk yaitu:

- 1) *Cognitive Specific (CS)*: *imagery* ini khusus untuk keterampilan olahraga yang spesifik, seperti tembakan bebas dalam bolabasket.
- 2) *Cognitive General (CG)*: *imagery* ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi pertahanan dan penyerangan yang dilakukan oleh tim sepakbola.
- 3) *Motivational Spesific (MS)*: *imagery* ini dilakukan untuk menentukan tujuan secara spesifik dan membentuk perilaku yang berorientasi pada tujuan, seperti atlet angkat beban yang ingin memperoleh rekor angkatan yang bagus.

- 4) *Motivational General Arousal (MGA)*: *imagery* ini berhubungan dengan emosi dan performa, seperti merasa gembira dan semangat ketika bertanding di depan penonton yang banyak.
- 5) *Motivational General Mastery (MGM)*: *imagery* ini terkait dengan penguasaan situasi olahraga, seperti atlet sepakbola tetap fokus ketika berada pada posisi dicaci mak oleh penggemarnya.
- 6) Latihan *Imagery* yang dilakukan atlet sangat terkait dengan tujuan melakukan *imagery*, seperti pada *cognitive imagery (CS)* digunakan untuk meningkatkan penampilan atlet pada ketrampilan yang spesifik misalnya hanya untuk meningkatkan percaya diri atlet. Berdasarkan permasalahan psikologis yang ada dalam olahraga panahan, yang tidak hanya mementingkan upaya peningkatan percaya diri saja, namun diperlukan peningkatan performa dari atlet itu sendiri untuk menunjang prestasi secara maksimal.

Menurut (Maksum, 2011) konsentrasi bisa bersifat menyempit ataupun bersifat meluas. Konsentrasi dapat bersifat menyempit, seperti seorang pemanah yang sedang mengincar dan melepaskan anak panahnya menuju sasaran. Sedangkan konsentrasi bersifat meluas, seperti seorang pengatur serangan yang ingin memberikan umpan kepada pemain dalam permainan sepak bola. Seseorang bisa dikatakan konsentrasi apabila dirinya mampu fokus pada apa yang dihadapi di tempat itu, bukan di tempat lain. faktor yang mempengaruhi konsentrasi antara lain usia, fisik, jenis kelamin, serta pengetahuan dan pengalaman.

Hal-hal yang menghambat konsentrasi Menurut (Gunarsa, 2004), hambatan yang dapat mengganggu konsentrasi antara lain:

- a. Obyek terlalu banyak dan peralihan yang berlangsung cepat. Jika obyek terlalu banyak dan terjadi peralihan yang sangat cepat, maka konsentrasi akan mudah terusik.
- b. Hubungan antara perhatian, konsentrasi dan stress. Ketegangan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan pada proses berfikir dan dapat mengakibatkan kekacauan konsentrasi.
- c. Faktor lain yang dapat menurunkan performa adalah rasa sakit. Tanpa adanya kemampuan untuk memusatkan perhatian dengan kuat maka rasa sakit dapat

berpengaruh pada tingkat konsentrasi.

Dapat disimpulkan, jika obyek terlalu banyak dan sering berpindah-pindah dapat mengganggu perhatian, hal tersebut dapat merusak konsentrasi yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan maupun stres.

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah lompat. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari, menggiring atau memotong kemudian berlari dan menuju kearah basket. Dalam melakukan tembakan *lay up* sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua tau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran (Sumiyarsono, 2002).

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk menganalisis pengaruh tertentu terhadap suatu variabel maka digunakan metode penelitian eksperimen semu (*quasi experimental design*). Desain penelitian ini adalah desain Faktorial (*Factorial Design*). Menurut(Sugiyono, 2008) “Desain faktorial merupakan modifikasi dari *design true experimental*, yaitu dengan memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel independen) terhadap hasil (variabel dependen)”. Dalam desain ini terdapat empat kelompok yang diberikan *pretest* pada awal pertemuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dan *posttest* pada akhir pertemuan untuk mengetahui seberapa pengaruh perlakuan (*treatment*) yang diberikan dengan latihan *imagery* terhadap peningkatan keterampilan *lay upshoot* dengan melihat tingkat konsentrasisiswa yang berbeda.

Tabel 3.1

Rancangan Penelitian Desain Faktorial

Tingkat Konsentrasi(A)	<i>Imagery</i> (B)	<i>Tanpa Imagery</i> (C)
Rendah (A1)	A1B1	A1C1
Tinggi (A2)	A2B2	A2C2

Keterangan :

A1B1 : Kelompok konsentrasirendah dan menggunakan latihan *imagery*

A2B2 : Kelompok konsentrasitinggi dan menggunakan latihan *imagery*

A1C1 : Kelompok konsentarsi rendah dan tanpa menggunakan latihan *imagery*

A2C2 : Kelompok konsentrasi tinggi dan tanpa menggunakan latihan *imagery*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh latihan *imagery* dan tingkat konsentrasiterhadap keterampilan *layup shoot* bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Menganti Gresik. Adapun tujuan digunakannya uji perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* ini untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan yang signifikan hasil yang di peroleh antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberi perlakuan terhadap keterampilan *lay up shoot* basket kanan dan kiri, kemudian dilanjutkan dengan menghitung prosentase peningkatan hasil latihan yang telah dilakukan.

Uji analisis yang digunakan untuk mengetahui kemampuan keterampilan *layup shoot* bola basket kanan dan kiri siswa ekstrakurikuler Basket SMAN 1 Menganti Gresik dipengaruhi oleh latihan *imagery* dan Tingkat konsentrasiberdasarkan *pre-test* dan *posttest*.

### 1. Uji normalitas

Menunjukkan hasil sig. (2-tailed) hasil uji normalitas kelompok eksperimen *lay-up* kanan konsentrasi tinggi sebesar 0.402 untuk pretes, sedangkan posttest sebesar 0.530, Lalu *lay-up* kanan konsentrasi rendah mendapatkan nilai signifikan 0.11 untuk pretest dan 0.27 untuk posttest, selanjutnyakelompok kontrol *lay-up* kanan konsentrasi tinggi sebesar 0.90 untuk pretes dan 0.79 untuk posttest, *lay-up* kanan konsentrasi rendah 0.31 pretest dan 0.83 untuk posttest.

Data uji normalitas selanjutnya yaitu kelompok eksperimen *lay-up* kiri konsentrasi tinggi mendapatkan 0.14 untuk pretest dan 0.90 untuk posttest, lalu *lay-up* kiri konsentrasi rendah mendapatkan 0.27pretes dan posttest 0.11. untuk kontrol *lay-up* kiri kelompok kontrol yang pertama yaitu *lay-up* kiri konsentrasi tinggi mendapatkan 0.324 untuk pretest dan 0.32 untuk posttest. Yang terakhir yaitu *lay-up* kiri rendah mendapattkan 0.83 pretest dan 0.68 untuk posttest. Hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan data berdistribusi normal, artinya data tersebut dapat dilanjutkan kepada penghitungan selanjutnya yaitu uji homogenitas.

### 2. Uji Homogenitas

Dilakukan untuk mengetahui bahwa data yang ada homogen atau sejenis. Penghitungan untuk keseluruhan data *lay-up* kanan sebesar 1.30 untuk data preteset, lalu 0.84 untuk posttest.Lalu data *lay-up* kiri sebesar 0.87 untuk pretest dan 1.07 untuk posttest. Maka dari data tersebut dapat disimpulkan data yang ada sudah homogen atau sejenis.

Setelah dilakukan uji normalitas dan homogenitas dan menunjukkan hasil yang normal dan homogeny diantara data hasil penelitian maka uji hipotesis dapat dilakukan, dikarenakan pra syarat data sudah terpenuhi. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji beda *paired sample t test*.

### 3. Uji beda *paired sample t test*.

Uji beda yang pertama yaitu data pretest dan posttest *lay-up* kanan tingkat konsentrasi tinggi kelompok eksperimen menunjukkan signifikasi sebesar 0.005, artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan *layup shoot* kanan bola basket yang dipengaruhi oleh perlakuan latihan *imagery* yang dikelompokkan sesuai tingkat konsentrasi tinggipada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Menganti Gresik.



Uji beda yang kedua yaitu data pretest dan posttest *lay-up* kanan tingkat konsentrasi rendah kelompok eksperimen menunjukkan signifikansi sebesar 0.001, artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan *layup shoot* kanan bola basket yang dipengaruhi oleh perlakuan latihan *imagery* yang dikelompokkan sesuai tingkat konsentrasi rendah pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Menganti Gresik.

Uji beda yang ketiga yaitu data pretest dan posttest *lay-up* kanan tingkat konsentrasi tinggi kelompok kontrol menunjukkan signifikansi sebesar 0.172, artinya tidak terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan *layup shoot* kanan bola basket yang tidak dipengaruhi oleh perlakuan latihan *imagery* yang dikelompokkan sesuai tingkat konsentrasi tinggi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Menganti Gresik.

Uji beda yang keempat yaitu data pretest dan posttest *lay-up* kanan tingkat konsentrasi rendah kelompok kontrol menunjukkan signifikansi sebesar 0.175, artinya tidak terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan *layup shoot* kanan bola basket yang tidak dipengaruhi oleh perlakuan latihan *imagery* yang dikelompokkan sesuai tingkat konsentrasi rendah pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Menganti Gresik.

Uji beda yang kelima yaitu data pretest dan posttest *lay-up* kiri tingkat konsentrasi tinggi kelompok eksperimen menunjukkan signifikansi sebesar 0.000, artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan *layup shoot* kiri bola basket yang dipengaruhi oleh perlakuan latihan *imagery* yang dikelompokkan sesuai tingkat konsentrasi tinggi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Menganti Gresik.

Uji beda yang keenam yaitu data pretest dan posttest *lay-up* kiri tingkat konsentrasi rendah kelompok eksperimen menunjukkan signifikansi sebesar 0.001, artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan *layup shoot* kiri bola basket yang dipengaruhi oleh perlakuan latihan *imagery* yang dikelompokkan sesuai tingkat konsentrasi rendah pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Menganti Gresik.

Uji beda yang ketujuh yaitu data pretest dan posttest *lay-up* kiri tingkat konsentrasi tinggi kelompok kontrol menunjukkan signifikansi sebesar 0.289,

artinya tidak terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan *layup shoot* kiri bola basket yang tidak dipengaruhi oleh perlakuan latihan *imagery* yang dikelompokkan sesuai tingkat konsentrasi tinggipada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Menganti Gresik. Uji beda yang terakhir yaitu data *pretest* dan *posttest lay-up* kiri tingkat konsentrasi rendah kelompok kontrol menunjukkan signifikansi sebesar 0.076, artinya tidak terdapat peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan *layup shoot* kiri bola basket yang tidak dipengaruhi oleh perlakuan latihan *imagery* yang dikelompokkan sesuai tingkat konsentrasi rendahpada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Menganti Gresik.

Beberapa penjelasan di atas menunjukkan bahwa apabila atlet diberi perlakuan berupa latihan *imagery* baik lay-up kanan dan kiri mengalami peningkatan, dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan *imagery*, hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh beberapa ahli diantaranya itu ahli *Imagery* Jannah (2016, p.63) mengatakan bahwa *imagery* merupakan salah satu teknik mental yang menggunakan imajinasi atlet dalam memvisualisasikan atau membayangkan suatu peristiwa olahraga tertentu dalam pikirannya. Selain pengaruh dari latihan *imagery*, tingkat konsentrasi juga sedikit banyak berpengaruh seperti yang dikatakan ahli tingkat konsentrasi Komarudin (2012, p.138) bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini sama dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh pengaruh latihan *imagery* terhadap *shooting* bola basket pada peserta didik ekstrakurikuler SMAN 7 Pontianak (CHAIRULLAH, 2018) dan pengaruh kemampuan motorik, *imagery* dan motivasi terhadap hasil belajar lay-up shoot (Ramadan & Ningrum, 2019).

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian tentang pengaruh latihan *imagery* dan tingkat konsentrasi rendah terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* kanan dan kiri pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Menganti Gresik, maka dapat disimpulkan

bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* dan tingkat konsentrasi rendah terhadap keterampilan *lay up shoot* kanan dan kiri bola basket.

Hasil penelitian tentang pengaruh latihan *imagery* dan tingkat konsentrasi tinggi terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* kanan dan kiri pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Menganti Gresik, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* dan tingkat konsentrasi tinggi terhadap keterampilan *lay up shoot* kanan dan kiri bola basket

Setelah dilakukan perhitungan terhadap hasil tes *lay up shoot* bola basket didapat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *imagery* dengan tingkat konsentrasi rendah dan tinggi.

Penelitian ini dapat dijadikan alat untuk siswa ekstrakurikuler agar nantinya mereka selalu bisa membayangkan dan konsentrasi dalam melakukan gerakan *lay up shoot*.

Untuk mengetahui efektifitas masing-masing latihan *imagery* dan tingkat konsentrasi, perlu ditambah kelompok-kelompok yang dikhususkan untuk kelompok *imagery* saja dan kelompok tingkat konsentrasi saja. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan pelatihan dengan memasukkan model latihan lain, dan juga karakteristik populasi yang lebih spesifik dengan jumlah sampel yang lebih banyak, nantinya diharapkan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

## DAFTAR RUJUKAN

- CHAIRULLAH, G. (2018). PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP SHOOTING BOLA BASKET PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER SMAN 7 PONTIANAK. *JIPP Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(9), 1–8.
- Cumming, Jennifer, & Dkk. (2016). Developing imagery ability effectively: A guide to layered stimulus response training. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(1), 1–12.
- Febryanto, F. N. (2015). PEMBELAJARAN LAY UP SHOOT MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL BASIC LAY UP SHOOT UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LAY UP SHOOT PADA

- SISWA KELAS VIIIA SMP KANISIUS PATI TAHUN 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(1), 1509–1521.
- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Iskandar, D., & Ramadan, G. (2019). Pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan free throw pemain bola basket. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 1–15.
- Komaruddin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga Teori & Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muhtarom, D. (2018). PENGARUH METODE LATIHAN LAY UP MENGGUNAKAN RINTANGAN DAN TIDAK MENGGUNAKAN RINTANGAN. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 84–88.
- Nasution, Y. (1996). *Model Program Latihan Mental Bagi Atlet*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Pinandito, L. P. (2017). PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SMASH PADA ATLET BULUTANGKIS DI PB PRATAMA YOGYAKARTA. *Kepelatihan Olahraga*, 6(5), 1–9.
- Putri, S. A., & Puspitadewi, N. W. S. (2018). HUBUNGAN ANTARA KONSENTRASI DENGAN KETEPATAN FREE THROW PADA PEMAIN BOLA BASKET SMA NEGERI 3 SIDOARJO PADA SAAT LATIHAN. *Character: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 3(1), 1–4.
- Ramadan, G., & Ningrum, D. A. (2019). PENGARUH KEMAMPUAN MOTORIK, IMAGERY DAN MOTIVASI TERHADAP HASIL BELAJAR LAY-UP SHOOT. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(1), 36–42.
- Rohman, M. F., & Tuasikal, A. R. S. (2017). PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP HASIL BELAJAR LAY-UP BOLA BASKET (Studi Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 7 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 478–482.
- Saleh, A. E. (2015). PENINGKATAN HASIL BELAJAR LAY UP BOLABASKET MELALUI PENDEKATAN BERMAIN ONE-TWO STEP

PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 9 SEMARANG TAHUN 2013.  
*Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(1), 1522–1528.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.

Wicaksono, P. (2014). KONTRIBUSI KONSENTRASI TERHADAP HASIL SHOOTING UNDER BASKET (Studi pada Atlet Putra Klub Bolabasket Guardians Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1), 43–50.

Yusmawati. (2014). UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LAY-UP BOLA BASKET. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 1(2), 77–85.