

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KONSENTRASI TERHADAP
KETEPATAN *FREE THROW* PADA UKM BOLA BASKET
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**



Oleh:

**MUHAMMAD NAUFAL RAMADHANSYAH, S.Pd
16711251082**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

ABSTRAK

Muhammad Naufal Ramadhansyah: Pengaruh Latihan *Imagery* dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Free Throw* Pada UKM Bola Basket Universitas Islam Indonesia. Tesis. Yogyakarta. Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) perbedaan pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indonesia, 2) perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket UII, dan 3) interaksi antara metode latihan dan konsentrasi terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola Basket UII.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini dilaksanakan di UKM bola basket UII. Sampel berjumlah 38 pemain yang ditentukan dengan pembagian kelompok 27% batas atas dan 27% batas bawah. Teknik pengumpulan data: 1) Penentuan sampel berdasarkan pada hasil tes konsentrasi pemain UKM bola basket UII dan 2) Melakukan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) *free throw*. Instrumen menggunakan 2 Tes yaitu Tes ketepatan *free throw* dengan Validitas (0,79) dan reliabilitas (0,92). Tes konsentrasi dengan validitas (0,89) dan reliabilitas (0,803). Teknik analisis data menggunakan ANAVA dua jalur dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat perbedaan antara latihan *internal imagery* dan *external imagery* ($p = 0,000 < 0,05$) maka metode latihan *internal imagery* lebih baik daripada *external imagery*. 2) Terdapat perbedaan pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah ($p = 0,000 < 0,05$) maka pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi lebih baik daripada pemain yang mempunyai konsentrasi rendah. 3) Adanya interaksi antara *internal imagery* dan *external imagery* serta konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah ($p = 0,047 < 0,05$). kelompok pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi lebih tepat jika dilatih dengan *internal imagery*, sedangkan kelompok pemain yang memiliki konsentrasi rendah lebih baik jika dilatih dengan *external imagery*

Kata kunci: *Mental Imagery, Konsentrasi, Ketepatan Free Throw.*

ABSTRACT

MUHAMMAD NAUFAL RAMADHANSYAH: *The Effect of Exercise Imagery and Concentration on the Accuracy of Free Throw in UKM Basketball Indonesian Islamic University.*

Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2019.

This research aims to find out: 1) the difference in influence between internal imagery training methods and external imagery on the accuracy of free throws on UKM basketball players at the Indonesian Islamic University, 2) differences in the effect of high concentrations and low concentrations on the accuracy of free throws on UKM basketball players, and 3) the interaction between the training method and the concentration of the accuracy of the free throws on UKM basketball players.

This research is an experimental study with a factorial 2 x 2 design at a significant level $\alpha = 0.05$. This research was conducted at UKM basketball players. The sample amounted to 38 players who were determined by dividing the group by 27% the upper limit and the 27% lower limit. Data collection techniques: 1) Determination of samples based on the test results of concentration of UKM basketball players and 2) Perform the initial test (pretest) and final test (posttest) free throw. The instrument uses 2 tests, namely free throw accuracy test with validity (0.79) and reliability (0.92). Concentration test with validity (0.89) and reliability (0.803). The data analysis technique uses ANOVA two way with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results of the research indicate that: 1) There is a difference between internal imagery training and external imagery ($p = 0,000 < 0,05$) so the internal imagery training method is better than external imagery. 2) There are differences in players who have high concentration and low concentration ($p = 0,000 < 0,05$) so players who have high concentration are better than players who have low concentration. 3) The interaction between internal imagery and external imagery and high concentration and low concentration ($p = 0.047 < 0, 05$)

Keywords: *Mental Imagery, Concentration, Accuracy of Free Throw.*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Naufal Ramadhansyah, S.Pd.

NIM : 16711251082

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 27 Januari 2019

Yang membuat pernyataan



Muhammad Naufal Ramadhansyah, S.Pd

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN KONSENTRASI TERHADAP
KETEPATAN *FREE THROW* PADA UKM BOLA BASKET
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

MUHAMMAD NAUFAL RAMADHANSYAH, S.Pd.
16711251082

Telah dipertahankan di depan Tim Dewan Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 15 Maret 2019

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes
(Ketua/penguji)

09/05/2019

Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd
(Sekertaris/penguji)

09/05/2019

Dr. Dimyati, M.Si
(Pembimbing/penguji)

13/05/2019

Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd
(Penguji Utama)

09/05/2019

Yogyakarta, 18-6-2019
Program Pascasarjana
Universitas Negeri Yogyakarta
Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP 19570719 198303 1 004

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan hanya pada Allah SWT, hanya karena rahmat, karunia serta hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan *Free Throw* Pada UKM Bola Basket Universitas Islam Indonesia.” Tesis ini ditulis untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.

Dalam kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini. Ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada Dr. Dimiyati, M.Si. selaku dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasinya, sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu, ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf, yang telah banyak membantu sehingga tesis ini terwujud.
2. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., Kaprodi Ilmu Keolahragaan dan para dosen yang telah menyampaikan dan menyalurkan ilmu pengetahuannya.
3. Komarudin, S.Pd, M.A., Validator Program Latihan yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan penulis.

4. Agus Supriyanto, M.Si., Validator Program Latihan yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan penulis.
5. Suryadi, Manager tim basket Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Islam Indonesia telah memberikan izin, kesempatan, bantuan, serta kerja sama sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar.
6. Nur Mutaqien dan Verdio, Pelatih Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan izin, kesempatan, bantuan, serta kerja sama sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar.
7. Huda Setya prayoga dan Safira Alsana, Ketua dan Sekretaris Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan izin, kesempatan, bantuan, serta kerja sama sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar.
8. Ali, M.Pd., Rodli. M, Or., Okto M.Pd dan Fuad, Asisten Penelitian yang ikut menemani dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
9. Kedua orang tua Drs. Muchtar Sanusi dan Ratna Sari Masse, SE, seluruh keluarga serta orang-orang terdekat dan tercinta di sekitar penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.
10. Hadiyono, M.Or., Azizi, M.Or., Evan Bily., M.Pd, dan Andryas M.Or yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk selalu berusaha sebaik - baiknya untuk menyelesaikan tesis ini.

11. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Teriring harapan dan doa semoga Allah SWT membalas kebaikan dari berbagai pihak tersebut. Tentunya masih banyak kekurangan yang ada dalam penulisan tesis ini, untuk itu penulis sangat mengharapkan masukan dari pembaca dan semoga karya ilmiah ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Yogyakarta, Januari 2019

Muhammad Naufal Ramadhansyah, S.Pd.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	11
1. Hakikat <i>free throw</i> dalam Bola Basket	11
a. Pengertian <i>free throw</i> dalam Bola Basket	11
b. Lapangan Bola Basket	13
c. Tembakan <i>free throw</i>	14
d. Langkah - langkah <i>free throw</i>	18
2. Hakikat Ketepatan	21
a. Pengertian ketepatan	21
b. Faktor - faktor yang mempengaruhi ketepatan <i>free throw</i> dalam Bola Basket	22
3. Hakikat latihan mental	23
a. Pengertian latihan mental	23
b. Tahap latihan mental	25
c. Bentuk latihan mental	28
4. Hakikat <i>Imagery</i>	31
a. Pengertian <i>imagery</i>	31
b. Jenis <i>Imagery</i> atau bentuk latihan <i>imagery</i>	35
c. Teori-teori tentang proses kerja <i>Imagery</i>	39
d. Pelaksanaan latihan mental <i>imagery</i>	41
e. Manfaat <i>imagery</i>	42
f. Dasar - dasar latihan <i>imagery</i>	46
g. Pengembangan program latihan <i>imagery</i>	47

5. Definisi latihan <i>internal imagery</i> dan <i>external imagery</i>	50
6. Hakikat konsentrasi	52
a. Pengertian konsentrasi	52
b. Jenis konsentrasi	57
c. faktor pengganggu konsentrasi	58
d. Hambatan latihan konsentrasi	61
e. Cara meningkatkan konsentrasi	62
7. Profil UKM bola basket Universitas Islam Indonesia.....	64
B. Penelitian yang relevan	65
C. Kerangka Berpikir.....	67
D. Hipotesis penelitian.....	72

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	74
1. Pengendalian Validitas Internal	75
2. Pengendalian Validitas Eksternal	77
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	78
C. Populasi Dan Sampel	79
D. Variabel penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	81
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	83
F. Teknik Analisis Data.....	86

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	88
1. Deskripsi Data Penelitian	88
2. Hasil Uji Prasyarat	91
B. Pengujian Hipotesis	92
B. Pembahasan Penelitian.....	100
C. Keterbatasan Penelitian.....	104

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	105
B. Implikasi	106
C. Saran	106

DAFTAR PUSTAKA	107
-----------------------------	-----

LAMPIRAN	114
-----------------------	-----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kerangka Desain Penelitian Faktorial	74
Tabel 2. Biografi Pelatih	75
Tabel 3. Jadwal perlakuan	79
Tabel 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil Tes Ketepatan <i>Free Throw</i>	89
Tabel 5. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Free Throw</i>	90
Tabel 6. Uji Normalitas	91
Tabel 7. Uji Homogenitas	92
Tabel 8. Hasil ANAVA Kelompok Eksperimen yang Menggunakan Metode Latihan <i>Internal Imagery</i> dan <i>External Imagery</i>	93
Tabel 9. Hasil ANAVA Perbedaan Konsentrasi Tinggi dan Konsentrasi Rendah Terhadap Ketepatan <i>Free Throw</i>	94
Tabel 10. Hasil ANAVA Interaksi Antara Metode Latihan (<i>Imagery Internal Perspective</i> dan <i>Imagery External Perspective</i>) dengan Konsentrasi (Tinggi dan Rendah)	95
Tabel 11. Ringkasan Hasil Uji <i>Post Hoc</i>	97

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran Lengkap Lapangan Permainan Bola Basket	13
Gambar 2. Bentuk Menembak yang Baik	19
Gambar 3. Posisi Kaki	20
Gambar 4. Posisi Lengan	20
Gambar 5. Posisi Tangan yang Baik Dalam Tahap Akhir Suatu Tembakan	21
Gambar 6. Bagan Kerangka Pikir	72
Gambar 7. Histogram <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Free Throw</i>	90
Gambar 8. Hasil Interaksi Antara Metode Latihan (<i>Internal Imagery</i> dan <i>External Imagery</i>) Dengan Konsentrasi Tinggi dan Rendah	96

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Validasi 1	114
Lampiran 2. Surat Izin Validasi 2	115
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Pascasarjana	116
Lampiran 4. Surat Penelitian di Ukm Bola Basket Universitas Islam Indonesia	117
Lampiran 5. Instrumen Penelitian <i>Free throw</i>	118
Lampiran 6. Lembar Instrumen Tes Konsentrasi	119
Lampiran 7. Pembagian Kelompok Berdasarkan Hasil Tes konsentrasi	121
Lampiran 8. Program Latihan <i>Internal Imagery</i>	122
Lampiran 9. Program Latihan <i>External Imagery</i>	128
Lampiran 10. Hasil Pretest Ketepatan <i>Free Throw</i>	134
Lampiran 11. Hasil Posttest Ketepatan <i>Free Throw</i>	136
Lampiran 12. SPSS	138
Lampiran 13. Dokumentasi	140