

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat *Free Throw* Dalam Bola Basket

a. Pengertian *Free throw* dalam Bola Basket

Bola basket adalah olahraga yang dapat di mainkan oleh semua orang baik dari anak-anak sampai orang tua meskipun olahraga bola basket ini semua orang bisa memainkannya tetapi permainan bola basket ini sangat di gemari oleh kaum remaja selain itu bola basket merupakan salah satu permainan beregu yang di dalamnya ada teknik tembakan bebas atau *free throw* dengan menggunakan bola basket. (Bobby kaplan, 2012: 15).

Ferfrian (2010: 34) menyebutkan bola basket merupakan olahraga bola kelompok yang terdiri dari atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukan bola kedalam keranjang lawan.

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Dari setiap regu memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukan bola kekeranjang kita (Perbasi, 2010: 11). Bola basket adalah pusat produksi dan reproduksi identitas bersama di masa sekarang dan di masa lalu yang terbagi, terbayang, yang dijelaskan secara berturut-turut dengan berbagai macam teknik yaitu teknik *free throw* yang ada dalam bola basket (Evan dan David: 2016).

Burns & Dunning (2010: 6) menyatakan bahwa *free throw* dalam olahraga bola basket seperti yang sudah dikenal pada saat ini adalah olahraga yang cepat, dinamis yang dimainkan oleh atlet yang harus memiliki paket kebugaran total dalam rangka untuk bermain di tingkat tertinggi dan mempunyai teknik *free throw* yang baik. Namun ada sebagian orang yang menganggap olahraga kesenangan dan olahraga hiburan yang dimainkan oleh para profesional. Bola basket adalah olahraga berbasis tim yang dimainkan di 213 negara di seluruh dunia selain itu tingkat partisipasi dalam permainan bola basket mendapatkan antusias yang sangat tinggi baik wanita maupun pria dalam hal ini partisipasi bola basket yang pertama dalam melakukan *free throw* (tembakan bebas) daripada olahraga lainnya dan juga lintas gender di antara olahraga tim seperti contoh di Amerika Serikat dan Australia(Scanlan dkk: 2015).

Free throw dalam bola basket kaitannya sangat erat karena didalam bola basket adanya berbagai macam teknik salah satunya teknik *free throw*. Teknik *free throw* atau tembakan bebas harus dikuasai pemain bola basket oleh karenanya *free throw* ini didapatkan oleh sebuah tim apabila tim tersebut melakukan *foul* atau dimana sebuah tim yang sedang *offense* dilanggar pada saat melakukan tembakan bebas yang diberikan pada wasit tergantung pada jenis pelanggaran dan area terjadinya pelanggaran yang dilakukan oleh tim lawan. Hal ini senada dengan FIBA (2012: 45) mengungkapkan bahwa *free throw* merupakan kesempatan yang di berikan

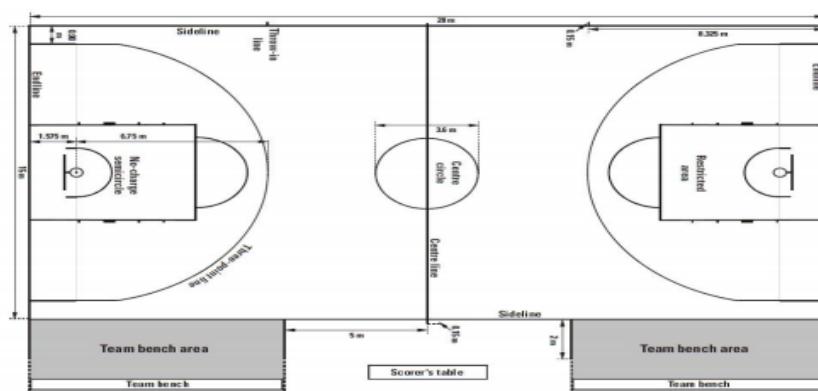
kepada pemain untuk mencetak 1 poin dan tidak terbantahkan dari posisi di belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian *Free throw* dalam permainan bola basket yaitu tembakan bebas atau *free throw* yang dilakukan pada pemain untuk melakukan suatu tembakan yang menguntungkan dari belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran tanpa adanya gangguan dari pemain lawan

b. Lapangan bola basket

Lapangan permainan terdiri atas lantai yang datar, keras dan bebas dari rintangan yaitu dalam ukuran lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan rincian yang ada dalam Sukma Aji (2016: 62) sebagai berikut:

1. Panjang lapangan = 28 meter
2. Lebar lapangan = 15 meter
3. Diameter lingkaran lapangan = 3,6 meter
4. Tinggi ring = 2,75 meter
5. Diameter ring = 0,45 meter



Gambar 1. Ukuran Lengkap Lapangan Permainan
Sumber: PERBASI (2012)

c.Tembakan *Free Throw*

Dalam pertandingan bola basket salah satu hal yang paling penting dan kadang-kadang memicu kecemasan yaitu situasi pada saat tembakan *free throw* oleh karenanya banyak pertandingan bola basket yang menang maupun kalah di menit akhir disebabkan oleh pemain yang melakukan teknik *free throw* yang akurat. (Stewart N, Hall C: 2016) Tehnik dasar bola basket adalah tehnik yang harus dikuasai oleh pemain bola basket. Fefrian (2014: 8) bahwa tehnik dasar bola basket adalah *dribbling, passing, shooting, rebounding*, menyerang dan bertahan. Mengingat bahwa tembakan bebas adalah keterampilan tertutup, maka itu adalah tembakan yang harus ada latihan khusus agar para pemain dapat melakukan tembakan baik dan secara rutin (Haddad Karen dan Patsy Tremayne: 2017).

Paye (2013: 25-47) mengatakan keterampilan dasar bermain bola basket dibagi menjadi dua: (1) keterampilan menyerang yang meliputi oleh tubuh, olah bola, *passing, scerrning, cutting, rebound, free throw* dan (2) keterampilan bertahan yang meliputi kuda-kuda dan olah kaki. *Free throw* memerlukan adanya konsentrasi (Hironon, 2017: 5). Perbasi (2010: 52) menyatakan bahwa tembakan adalah memegang bola dengan satu atau dua tangan kemudian mengarahkan bola menuju keranjang selain itu Menembak adalah sebuah gerakan terakhir dalam permainan bola basket untuk mendapatkan sebuah angka dan umumnya dilakukan tembakan setiap 12-15 detik.

Perbasi (2010: 8) mengatakan *Shooting* adalah *skill* dasar dalam bola basket yang paling di kenal dan paling disukai. Ada beberapa istilah dalam bola basket yang berkaitan dengan *shooting* yang perlu di kenali pada pemain pemain sejak usia dini yaitu “BEEF”. B adalah Balance yaitu gerakan selalu di mulai dari lantai pada saat menangkap bola tekukan lutut dan mata kaki serta atur tubuh dalam kondisi seimbang, E adalah *Eyes* yaitu mata selalu melihat sasaran ring basket agar tembakan menjadi akurat, E adalah *Elbow* yaitu agar sebuah gerakan selalu vertikal posisi siku harus dipertahankan, F adalah *follow through* yaitu selalu mengunci siku lalu melepaskan jari-jari dan pergelangan tangan mengarah ke ring basket.

Menurut Perbasi (2010: 51) menyatakan *free throw* yaitu kesempatan yang di berikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman di dalam setengah lingkaran. Sebuah lemparan bebas yaitu hak istimewa yang diberikan oleh seorang pemain untuk mencetak dari satu titik untuk mencoba tanpa adanya hambatan pada sasaran dari dalam setengah lingkaran lemparan bebas dan di belakang garis lemparan bebas. Seorang penembak *free throw* yang baik seharusnya dapat mengonversikan setidaknya 80% dari upaya *free throw* mereka (Ryan, 2016: 108).

Tembakan bebas didapatkan oleh sebuah tim apabila dari tim lawan melakukan *foul* atau dimana tim yang sedang *offense* dilanggar pada saat melakukan tembakan kearah ring dengan jumlah tembakan bebas yang di

berikan pada wasit tergantung pada jenis pelanggaran dan area terjadinya pelanggaran yang dilakukan oleh tim lawan. Seseorang atlet atau pemain bola basket harus mempunyai teknik menembak ini karena sebuah teknik gerak dasar bola basket dengan gerakan sederhana dan efektif untuk mencapai tujuan.

Perbasi (2010: 52) menyatakan bahwa tembakan adalah memegang bola dengan satu tangan atau dua tangan kemudian diarahkan bola menuju kekeranjang sedangkan FIBA (2012: 45) menyatakan *free throw* merupakan kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak 1 poin dan tidak terbantahkan dari posisi di belakang garis lemparan bebas dan didalam setengah lingkaran.

Pelaksanaan tembakan bebas atau *free throw* menurut peraturan Perbasi (2010: 51) sebagai berikut:

- 1) Mengambil posisi di belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran
- 2) Menggunakan cara apapun untuk menembak tembakan hukuman sedemikian rupa sehingga bola memasuki keranjang dari atas atau bola menyentuh ring
- 3) Melepaskan bola dalam lima detik setelah bola di lemparkan dengan diserahkan atau berada pada pengangan oleh wasit
- 4) Tidak menyentuh garis tembakan hukuman atau memasuki daerah bersyarat sampai bola telah memasuki keranjang atau telah menyentuh ring

- 5) Tidak melakukan tipuan saat tembakan hukuman.

Dari definisi-definisi tersebut di atas nampaknya berbeda satu sama lain dikarenakan mereka mengartikan menurut sudut pandang mereka sendiri tetapi dipandang secara keseluruhan pendapat para ahli tersebut bisa saling melengkapi satu sama lain oleh sebab itu pendapat para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *free throw* yang ada di dalam permainan olahraga bola basket mempunyai manfaat yang besar dan penting.

Seseorang dalam melakukan teknik *free throw* harus mempunyai teknik, ketenangan, dan konsentrasi pada penembak untuk mendapatkan hasil yang memuaskan dari tembakan *free throw* karena dalam melakukan tembakan *free throw* pemain melakukan tembakan atau *shoot* tanpa adanya gangguan dari pihak lawan meskipun tembakan ini bebas tanpa adanya pihak lawan di butuhkannya *imagery* dan konsentrasi yang tinggi untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

Teknik *free throw* dilakukan sesuai dengan kemampuan pemain tersebut adapun yang menggunakan dengan teknik satu tangan atau menggunakan tangan kanan dan kiri oleh karenanya hal ini memerlukan konsentrasi yang tinggi serta diperlukan latihan secara terus-menerus sehingga pemain mendapatkan gerakan teknik *free throw* yang otomatis dan benar. Selain itu pemain yang mempunyai teknik *free throw* yang baik dapat membantu tim bola basket meraih kemenangan di setiap pertandingan.

d.Langkah - langkah melakukan *free throw*

Menurut Krause (2008: 81-84) cara menembak (*shooting*) mulai dari memegang bola hingga saat bola dilepaskan secara benar sebagai berikut:

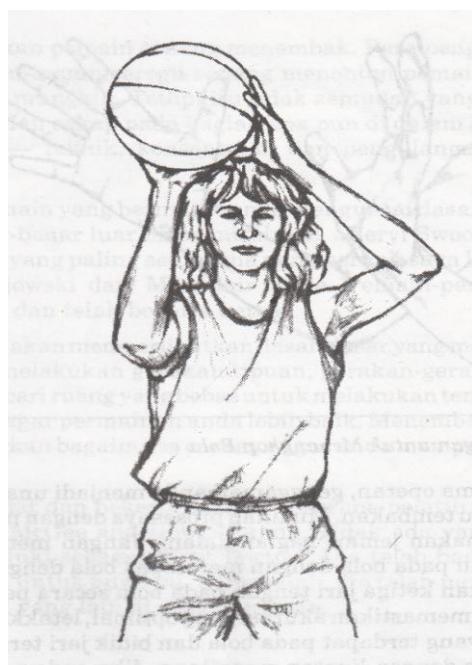
- 1) Jari tangan terbuka lebar dan dalam keadaan nyaman
- 2) Ibu jari dan telunjuk sudut sekitar 70 derajat, membentuk huruf V bukan huruf L
- 3) Letakan bola ditelapak tangan untuk menembak, posisi tangan berada di depan tubuh
- 4) Lutut sedikit di tekuk
- 5) Pada saat memegang bola pindahkan bola ke posisi menembak dengan memutar bola keatas
- 6) Posisi tangan menembak berada di belakang dan dibawah bola dan tangan yang bukan untuk menembak bertugas untuk menyeimbangkan bola , teknik ini bernama *locking and loading*
- 7) Angkat bola didepan dahi
- 8) Kemudian dorong bola keatas dan kedepan dengan jari dan siku, sudut rilis bola yang tepat adalah 60 derajat horizontal
- 9) Secara bersamaan lutut diluruskan untuk mendapatkan gaya dorong keatas
- 10) *Follow through* yaitu siku melakukan gerakan ekstensi penuh dan pergelangan tangan melakukan gerakan fleksi, dalam keadaan ini

seseorang penembak memvisualisasikan tangan seperti bentuk leher angsa.

Dalam *shoot* olahraga bola basket diatas ada 3 aspek yang harus diperhatikan yaitu aspek persiapan, pelaksanaan dan lanjutan

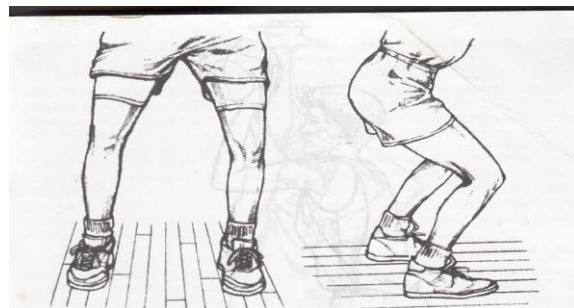
1) Persiapan

Membuka kaki selebar bahu kaki kanan agak di depan kaki kiri (bagi yang tidak kidal dan sebaliknya) atau sejajar dan di tekuk agar memperoleh kekuatan tambahan bola tidak sepenuhnya di pegang tetapi di beri rongga pada saat bola berada di telapak tangan, sudut yang di bentuk siku sesaat sebelum melakukan tembakan adalah <90 derajat dan pandangan mata fokus pada *ring*.



Gambar 2. Bentuk menembak yang baik

Nancy (1997: 94)



Gambar 3.Posisi kaki

Nancy (1997: 93)

2) Pelaksanaan

Sesaat sebelum melepas bola pemain disarankan menghentikan gerakan sebentar untuk fokus melihat ring, gunakan otot untuk meluruskan lutut sehingga memberikan kekuatan yang diperlukan untuk melakukan tembakan . saat lutut benar-benar lurus maka lecutkan pergelangan tangan yang digunakan untuk melakukan tembakan ke arah ring basket, lecutan pergelangan akan mengakibatkan bola melintir saat terlepas dari ujung jari kearah sasaran.



Gambar 4. Posisi lengan

Nancy (1997: 94)

3) Lanjutan

Lengan lurus keatas mengikuti arah bola dan telapak tangan mengarah ke bawah saat pelepasan bola kunci tersebut sampai bola jatuh



Gambar 5. posisi tangan yang baik dalam tahap akhir suatu tembakan

Nancy (1997: 95)

2. Hakikat Ketepatan dalam *Free Throw*

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan dalam *free throw* merupakan sebuah komponen penting dalam olahraga bola basket yang dimiliki setiap pemain bola basket hal ini sejalan dengan Palmiza (2011: 143) mengemukakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan *volunter* untuk tujuan. Seperti melakukan *free throw* dalam bola basket, menendang bola ke arah gawang, panahan, golf, dan lain-lain. Sedangkan menurut Milenkovic (2013: 2) berpendapat bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah suatu usaha untuk mengarahkan suatu objek atau bagian tubuh menuju suatu target seperti melakukan gerakan *free throw* di bola basket. Perry & Katz (2015: 149) menegaskan bahwa dalam meningkatkan ketepatan *free throw* dapat ditempuh dengan menggunakan pelatihan motorik dan juga dengan latihan mental. Palmiza (2011: 143) menyatakan

bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. artinya pada waktu tubuh melakukan gerakan seperti melakukan *free throw* dalam bola basket sangat di perlukan karena tanpa adanya ketepatan maka hasilnya tidak seperti yang diharapkan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan dalam *free throw* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan ke arah tujuan atau sasaran yang sudah ditentukan dengan melibatkan beberapa panca indra untuk mendukung serta terkordinasi secara baik, efektif dan efisien pada diri pemain sehingga dapat menghasilkan bola masuk ke dalam ring.

b.Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan *Free Throw* dalam Bola Basket

Ketepatan *free throw* dalam bola basket dipengaruhi oleh berbagai faktor baik *internal* maupun *external*. Faktor *internal* adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor *External* dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Menurut Sukadiyanto (2010: 102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan yaitu antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Selain itu dari kebiasaan pola makan dan tubuh mereka adalah gambaran yang mempengaruhi peningkatan akurasi *free throw* (Zeljco, Danielle dan Zvonimir: 2014).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang menentukan ketepatan *free throw* dalam bola basket yaitu faktor yang berasal dari dalam diri seseorang yang di sebut *internal* dan faktor *external* dari luar diri seseorang oleh sebab itu perasaan dapat mempengaruhi ketepatan pemain pada saat melakukan teknik *free throw* dalam bola basket.

3. Hakikat Latihan Mental

a. Pengertian Latihan Mental

Pada dasarnya latihan atau training yaitu penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori, praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. (Komarudin, 2013: 1). Dalam studi kualitatif oleh Gould menyimpulkan bahwa peraih medali Olimpiade secara konsisten bergantung pada rutinitas persiapan mental (Frank L Gadner: 2016). Dalam hal ini sejalan dengan adanya olahraga prestasi yang di dalam pertandingan pemain harus melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh - pengaruh dan mental- emosional seseorang yang timbul pada saat berolahraga.

Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang pemain berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik dan taktik. Pelatihan keterampilan mental biasanya mencangkup penetapan

tujuan, membangun kepercayaan diri, konsentrasi, *imagery* dan kegelisahan (Matt Berry, 208: 2015).

Karen & Tremayne: 2017 menyatakan latihan secara rutinitas dapat bermanfaat untuk persiapan mental pada saat pertandingan nantinya selain itu sangat membantu atlet atau pemain untuk memusatkan perhatian, mengurangi kecemasan, menghilangkan gangguan dan meningkatkan kepercayaan diri. Komarudin (2015: 3) mental adalah keseluruhan dari struktur dan proses - proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun tidak di sadari pada diri manusia. Cox (268: 2011) mengatakan latihan mental sebagai aplikasi pembelajaran literatur latihan mental yang sangat intruktif di bandingkan dengan aplikasi umum. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan keterampilan psikologi juga memberi manfaat secara sistematis, konsistensi dan terukur untuk meningkatkan performa pemain seperti memberikan kenyamanan pada saat bertanding dan memberikan kepercayaan diri pada setiap pertandingan karena didalam diri atlet atau pemain yang bisa meningkatkan hanya adanya faktor psikologi yang baik sehingga pemain pada saat dalam keadaaan tertekan dia tidak akan goyah untuk mencapai apa yang diinginkannya.

Komarudin (2015: 5) menjelaskan bahwa para atlet atau pemain cenderung lebih banyak menggunakan teknik pelatihan mental dalam pertandingan ketimbang proses latihan. Setiap pemain yang mengikuti latihan mental pasti memiliki strategi dan orientasi yang mengarah kepada

ketahanan mental (Middleton, 2001: 62). Dengan demikian pemain dapat tampil prima dalam setiap pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka latihan mental sebagai latihan yang dilakukan untuk menengandalikan pikiran, ingatan, akal yang sangat berpengaruh pada penampilan pemain waktu pertandingan dan juga ini berpengaruh dari lingkungan karena dari luar mereka bisa berpikir menampilkan permainan terbaiknya disebabkan oleh mental yang baik tetapi dalam hal ini latihan mental harus dilakukan secara sistematis terprogram untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

b. Tahap Latihan Mental

Proses latihan mental bersifat kompleks yang menggunakan berbagai pendekatan integratif untuk mengembangkan keterampilan mental atlet oleh sebab itu keterampilan mental akan matang jika memfokuskan kepada penerapan teknik latihan mental seperti *imagery* dan penetapan tujuan (*goal setting*) dalam model introversi yang digunakan dalam latihan mental harus mengikuti beberapa tahapan menurut Komarudin (2015: 14) yaitu:

1). Tahap Filosofi

Proses latihan mental harus dimulai dari filosofi pelatih yang biasanya dalam filosofi terdapat tujuan dari program yang mau dilaksanakan adapun filosofi yang yang gunakan berbeda-beda.

Menurut Kirschenbaum (2005: 292) yaitu pendekatan edukatif vs klinis, pendekatan yang berpusat pada program vs berpusat pada atlet dan pendekatan pengembangan diri vs pengembangan pada performa

2). Tahap Model

Dalam proses latihan mental adalah model interversi yaitu ruang lingkup strategi dan teknik yang spesifik terkait dengan latihan mental yang harus dikembangkan. Menurut hellstedt dalam komarudin (2015: 17) Model interversi ada model keluarga, model pengorganisasian dan model untuk tim sedangkan Orlick mengatakan model keterampilan mental untuk olahraga spesifik dari model diatas menunjukan menyeluruh tentang latihan keterampilan mental dalam meningkatkan pemahaman atlet agar tertarik mengikuti program pelatihan mental.

3). Tahap Strategi

Dalam tahapan strategi merupakan perorganisasian rencana kegiatan serta bagaimana pelaksanaan program intervensi latihan mental secara spesifik dilaksanakan yang khusus untuk menggunakan langkah-langkah dan teknik praktik latihan mental. Strategi yang sudah dilakukan para ahli yaitu empat fase program latihan untuk meningkatkan performa pada keterampilan tertutup, berpikir dan pemetaan tujuan, pemusatan, perencanaan kompetisi, pendekatan latihan mental dengan menggunakan bio-feedback dan latihan perilaku gerak visual yang itu semua bertujuan untuk kebutuhan atlet.

4). Tahap Tehnik

Tahapan terakhir dalam proses latihan mental adalah teknik atau metode. Metode adalah cara untuk mengimplementasikan strategi atau metode berperan sebagai alat yang sudah familiar meliputi *imagery*, relaksasi, penentuan tujuan, *self-talk*, *bio-feedback*, profil penampilan dan teknik manajemen perilaku. Terdapat empat teknik latihan mental tradisional yang dikemukakan Gould, Murphy, Tammen, dan May yaitu *Imagery*, *Goal setting*, manajemen pikiran dan relaksasi fisik atau regulasi ketergugahan. Beberapa teknik tersebut sudah teruji melalui berbagai penelitian sehingga teknik tersebut bisa dijadikan sebagai teknik yang efektif dan efisien dalam latihan mental.

Menurut Weinberg & Gould (2007: 248), tahap atau fase latihan mental terbagi menjadi tiga yaitu: (1) Tahap pendidikan, tahap ini merupakan tahap pemberian penjelasan mengenai latihan mental, agar atlet merasa familiar terhadap keterampilan mental. Tahap ini juga bertujuan agar atlet menyadari betapa pentingnya mempelajari latihan mental. Pada tahap ini dapat didahului dengan diskusi tentang pentingnya mental, berapa kali latihan mental sudah dilakukan selama ini, serta contoh-contoh kasus yang terjadi dalam olahraga. (2) Tahap akuisisi atau perolehan, tahap ini berfokus pada strategi dan teknis pelaksanaan. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui keunikan atau kondisi tiap individu. Pada tahap ini, diharapkan dapat diketahui bagaimana kemampuan individu dan apa yang menjadi kebutuhannya. Beberapa bentuk assesment dapat dilakukan pada tahap ini.

(3) Tahap pelatihan, tahap ini merupakan tahap akhir atau tahap pelatihan itu sendiri.

Tahap ini memiliki beberapa tujuan, yaitu: mencapai otomatisasi, mengajarkan integrasi keterampilan psikologis ke dalam situasi atau gerakan, dan mensimulasikan pada situasi kompetisi.

C. Bentuk Latihan Mental

Weinberg (2011: 250) menyatakan bahwa keterampilan psikologis atau mental yang dapat dikembangkan melalui metode pendidikan dan latihan ada empat, yaitu:*goal-setting, physical relaxation, thought/attention control, dan imagery*.

- 1) Penetapan sasaran (*goal-setting*). Penetapan sasaran perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut bukan berupa hasil akhir dari mengikuti suatu kejuaraan. Menurut Rushall (2008: 39) menyatakan bahwa: Penetapan sasaran ini sedapat mungkin harus bisa diukur agar dapat melihat perkembangan dari pencapaian sasaran yang ditetapkan. Selain itu pencapaian sasaran ini perlu ditetapkan sedemikian rupa secara bersama-sama antara atlet dan pelatih. Sasaran tersebut tidak boleh terlalu mudah, namun sekaligus bukan sesuatu yang mustahil dapat tercapai. Jadi, sasaran tersebut harus dapat memberikan tantangan bahwa jika atlet bekerja keras maka sasaran tersebut dapat tercapai. Dengan demikian penetapan sasaran ini sekaligus dapat pula berfungsi sebagai pembangkit motivasi.

2) *Physical relaxtation* (latihan relaksasi) tujuan latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stres. Adalah untuk mengendalikan keterangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. Relaksasi adalah suatu teknik dalam terapi prilaku. Menurut pandangan ilmiah, reaksi adalah perpanjangan serabut otot skeletal. Adapun macam-macam relaksasi yang sering dipraktekkan akhir-akhir ini ada beberapa jenis yaitu: relaksasi otot, relaksasi kesadaran indra, dan relaksasi melalui *hipnotis*, yoga dan meditasi.

3) *Trough/attention control*. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Cox (2011: 32) menyatakan “konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi”. Pendapat tersebut sejalan dengan Dalloway (2000: 34) menyatakan bahwa “konsentrasi diperlukan untuk meraih prestasi optimal, tidak hanya pada cabang olah raga menembak, panahan, golf, atau tenis, tetapi hampi pada seluruh cabang olahraga, termasuk cabang olahraga yang beregu”. Dalam dunia olahraga masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran.

Dengan adanya itu berakibat lebih lanjutnya jika akurasi berkurang maka strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga pemain akhirnya mengalami kebingungan, tidak mengerti harus

bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi saat melakukan aktivitas olahraga dapat pula menyebabkan terjadinya cidera.

Tujuan dari adanya latihan konsentrasi adalah agar pemain dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang dilakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan atlet sudah menguasai latihan relaksasi. Salah satu bentuk latihan konsentrasi adalah dengan memfokuskan perhatian kepada suatu benda tertentu nyala lilin, jarum detik, bola atau alat yang digunakan dalam olahraga. Lakukan selama mungkin dalam posisi meditasi.

4) *Imagery* (visualisasi). Rushall (2008: 57) ”latihan imajeri (*mental imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan didalam pikiran”. *Imagery* atau visualisasi merupakan bentuk kreasi mental yang harus dilakukan secara sadar maupun sengaja dengan bertujuan untuk membentuk persepsi sesuatu di dalam pikiran dan membentuk imajinasi kreatif didalam benak seseorang. Melalui proses mental kreatif ini, seseorang dapat mengubah persepsinya terhadap sesuatu karena membentuk imaji suatu keadaan dalam berbagai bingkai persepsi, atau melihat suatu keadaan tertentu dari berbagai sudut pandang.

4. Hakikat *Imagery*

a. Pengertian *Imagery*

Imagery merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh seorang pemain dalam hal ini *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk mempertahankan perasaan, merencanakan strategi-strategi bertanding dalam melakukan latihan rutin serta keterampilan yang penuh dengan tekanan dihadapai dengan ketenangan sehingga emosi dapat dikendalikan secara konstruktif. salah satu bentuk latihan mental yang populer di dunia olahraga. Istilah-istilah seperti *imagery*, visualisasi, dan latihan mental telah digunakan secara bergantian oleh para peneliti, psikolog olahraga, peneliti dan olahragawan untuk menggambarkan teknik penelitian mental yang kuat (Taylor & Wilson, 2005: 13). Komarudin (2016: 82) mendefinisikan *imagery* sebagai bentuk atau pengulangan pengalaman yang melibatkan pancaindra dan sebagai ketiadaan stimulus *eksternal*. Membayangkan dapat mempengaruhi kita dan tanpa kita sadari dorongan yang persuasif dapat menguji *imagery* kita (Darren Brigdgar, 2017: 154).

Hidayat (2008: 207) menyatakan *imagery* merupakan bayangan dalam pikiran individu yang mencangkup apa saja yang dapat didengar, dilihat, diraba, dicium dan diciptarasakan. Istilah *imagery*, visualisasi, dan latihan mental telah digunakan secara beragantian oleh para peneliti, psikolog olahraga, pelatih dan pemain untuk menggambarkan teknik pelatihan mental yang kuat.

Holmes & Collins (2001: 1) mengatakan bahwa orang dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental *imagery* yang menggambarkan teknik latihan mental secara terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Menurut Komarudin (2015: 82) prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuk kedalam bayangan pola gerak yang bermakna. Namun selain itu ada yang berpendapat bahwa biasanya beberapa atlet menggunakan latihan *imagery* tidak terstruktur yang dilakukan spontan guna mencapai tujuan tertentu, mereka mengalami kesulitan untuk mendapatkan rincian atas isi verbalitas sebagai inti dari latihan *imagery*.

Gambaran mental tidak hanya perilaku spontan dari individu untuk membayangkan sesuatu penampilan. Komarudin (2016: 83) menjelaskan apabila seorang pemain melakukan latihan *Imagery* secara otomatis pemain melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu seperti melihat dirinya di dalam rekaman video. Dalam hal ini Taylor & Wilson (2005:2) menegaskan bahwa kekuatan imagery terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar pemain dapat meningkat panampilannya. Latihan *imagery* dapat berarti tiga hal, yaitu diantaranya yang dapat dilihat atau visual, dapat didengar atau auditory dan dapat dirasakan atau kinesthetic (Purnama 2013: 40).

Guillot & Collet (2008:2) menegaskan bahwa script latihan *imagery*

merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi pelatihan *imagery* yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara pelatih mengkomunikasikannya. Menurut Taylor & Wilson (2005:2) sebelum pemain memulai sesi *imagery*, script dirancang dengan skenario rinci yang menyoroti pengaturan fisik dalam konteks kompetisi, penampilan khusus, dan bidang-bidang tertentu lainnya yang perlu ditekankan. Sebagai contoh, penelitian Bell, Skinner & Fisher (2009:2) memakai script untuk memandu latihan *imagery* tiga pemain golf dan ditemukan hasil yang efektif dalam menempatkan bola pada sasaran. .

Shane Murphy (2005: 223) mengatakan bahwa melihat, pendegaran, bau, sentuh dan merasa adalah panca indra yang mendukung *imagery* karena itu dalam berlangsungnya *imagery* otak berproses dan berfungsi. *Imagery* sangat bergantung pada pengalaman yang tersimpan dalam memori, dan pelaku mengalaminya secara *internal* dengan merekonstruksi peristiwa eksternal dalam pikiran mereka. Weinberg & Gould (2011: 291) menyatakan bahwa imajinasi yang di bayangkan dan persepsi atau real stimulus memiliki status yang secara kualitatif serupa dalam kehidupan.

Vealey & Greenleaf (2006: 287) menjelaskan bahwa latihan *imagery* dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman *internal* baru dengan menyusun sebuah potongan-potongan gambar dalam berbagai bentuk. Tujuan dari latihan mental *imagery* untuk menghasilkan pengalaman olahraga sehingga pemain merasa secara akurat seolah-olah benar-benar melakukan olahraga (Holmes & Collins, 2001:2).

Imagery mental itu harus melibatkan gerakan, pemandangan, suara, sentuhan, bau, dan rasa serta emosi, pikiran dan tindakan. *imagery* adalah sebuah bentuk simulasi yang mirip dengan pengalaman sensorik yang nyata (misalnya melihat, merasakan, atau mendengar), tetapi seluruh pengalaman tersebut terjadi dalam pikiran (Weinberg & Gould, 2011: 284). Sedangkan menurut (Singgih D. Gunarsa: 2004: 103), *imagery* merujuk pada proses merasakan yang sangat intens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya.

Imagery itu sendiri memanipulasi gambar dikendalikan oleh sketsa visuo-spasial seseorang (Westlund Stewart N: 2016) *imagery* sendiri dapat diartikan sebagai pengalaman yang meniru pengalaman nyata atau masa lalu sehingga kita secara sadar membentuk, melihat serta dapat melibatkan panca indra. Penggunaan *imagery* telah terbukti memiliki efek yang sama dengan melihat gambar yang sebenarnya (Gary Hughes: 2017: 44)

Pendapat diatas dapat diambil kesimpulannya bahwa pengertian dari *imagery* adalah suatu bentuk latihan mental yang menggunakan berbagai panca indera pada saat membentuk suatu gambaran yang ada dalam pikiran (pada saat melakukan *imagery*) sehingga semua indera secara intensif mengalami kejadian yang ada di dalam proses *imagery* seperti menggunakan secara nyata. Dimana dalam latihan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kinerja latihan *free throw* di UKM bola basket Universitas Islam Indonesia.

b. Jenis *Imagery* atau bentuk latihan *imagery*

Imagery merupakan salah satu bentuk latihan mental yang memiliki cakupan yang luas. Terdapat berbagai macam definisi serta pembagian jenis *imagery*. Pada dasarnya latihan *imagery* adalah sebuah latihan mental yang mengoptimalkan pada proses membayangkan yang menggunakan seluruh panca indera. Secara harfiah *imagery* berarti “membayangkan”. *Imagery* melibatkan berbagai aspek penginderaan (*visual*, *audio*, penciuman/*olfactory*, perabaan/*tactile*, keseimbangan/*kinesthetic*, pengecap/*taste*) dalam proses berlatih.

Menurut Lane dalam Komarudin (2015: 84) Latihan *Imagery* menjadi lima bentuk yaitu sebagai berikut:

1). *Cognitive spesific* (CS) : latihan *imagery* khusus

Keterampilan olahraga yang spesifik. Seperti tembakan bebas dalam permainan bola basket

2). *Cognitive General* (CG) : latihan *imagery* ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin. Seperti strategi pertahanan dan menyerang dalam olahraga sepakbola

3). *Motivation spesifik* (MS) : latihan *imagery* ini bertujuan secara spesifik dan membentuk orientasi pada tujuan. Seperti angkat besi untuk memperoleh medali pada suatu kejuaraan. Latihan ini adalah latihan *imagery* untuk tujuan motivasi

4). *Motivasi general arousal* (MGA) : latihan *Imagery* ini

berhubungan dengan emosi dan peforma. Seperti bersemangat dan gembira ketika bertanding didepan penonton

5) *Motivational General mastery* (MGM) : latihan *imagery* ini terkait dengan penguasaan situasi olahraga. Seperti pesepak bola tetap fokus ketika dicaci maki oleh penggemarnya.

Ada beberapa yang terkait dengan *imagery* Wiernberg & Gould (2007: 296) mengemukakan bahwa latihan mental untuk persiapan kompetisi mencakup *vizualitation*, *mental rehearsal*, *symbolic rehearsal*, *covert practice*, *imagery* dan *mental practice*. Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* dapat digunakan untuk meningkatkan performa teknik dalam olahraga khususnya teknik yang berkaitan dengan kemampuan individu atlet. Dengan kata lain bahwa latihan *imagery* dengan model *internal imagery* dan *external imagery* dapat dilatihkan dalam cabang olahraga bola basket.

Dalam penggunaan latihan mental *imagery* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih. Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah bagaimana memunculkan gambaran sebuah bayangan gerakan pada pikiran pemain. Hal tersebut identik dengan bagaimana pandangan setiap pemain dalam memunculkan bayangan. Istilah *perspective imagery* dapat diartikan sebagai teknik menggunakan *imagery* berdasarkan pandangan pemain.

Weinberg & Gould (2007: 301) mengklasifikasikan *perspective imagery* menjadi dua yaitu *intenal imagery* dan *external imagery*. *Internal*

imagery memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi atau sudut pandang atlet sendiri (orang pertama). Artinya pemain membayangkan dirinya sendiri pada saat melakukan sebuah gerakan tertentu dalam sebuah pemikirannya. *External imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan sebuah gerakan berdasarkan pada sudut pandang orang ketiga. Artinya dalam proses membayangkan seorang pemain bertindak sebagai dan pengamat sebuah teknik.

Cox (267: 2011) menyatakan bahwa kita tidak mengerti persis bagaimana *imagery* yang diciptakan dalam pikiran kita tetapi para ilmuwan berspekulasi bahwa adanya tindakan melihat benda - benda di mata dan di dalam pikiran yang menggunakan proses kerja otak yang sama yang kita gunakan ketika melihat benda - benda dengan mata fisik kita Dengan ini dapat memunculkan sebuah bayangan yang perlu dibantu dengan menggunakan sebuah stimulus luar agar membentuk gambaran sebuah gerakan dipikiran pemain.

Stimulus tersebut dapat berupa demonstrasi pelatih atau video sebuah gerakan atau teknik yang akan dilatihkan yang dilakukan oleh orang lain. Video tersebut bertujuan untuk membantu pemain dalam proses memunculkan bayangan dalam pikiran terkait teknik yang dilatihkan seperti teknik *free throw* dalam bola basket dengan ini harapannya pemain akan memiliki memori terkait gerakan teknik yang cukup sehingga akan membantu dalam memunculkan bayangan pada saat berlatih *imagery* oleh karena itu

dalam proses latihan *imagery* ini setiap kelompok akan dipandu untuk melakukan pembayangan atau visualisasi terkait teknik *free throw* yang benar. Dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan yaitu untuk *internal imagery* para atlet membayangkan dirinya terkait teknik *free throw* yang ada di otak mereka dengan panduan dari pelatih. Sedangkan untuk *external imagery* para pemain pada awal sesi latihan diberi stimulus berupa video terkait teknik *free throw* setelah itu baru membayangkan teknik *free throw* dengan panduan pelatih. Persamaan pada latihan ini terletak adanya penggunaan kata kunci. Dalam pelaksanaan latihan *imagery* ini harus tepat menggunakan sebuah *trigger* (kata kunci) untuk mendeskripsikan teknik yang akan dipelajari. *Trigger* tersebut dapat berupa kata; teknik *free throw*, konsentrasi, dan target,

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa salah satu teknik untuk membantu melatih teknik *free throw* dalam bola basket adalah dengan *internal imagery*. Pada prosesnya pemain memejamkan mata untuk membayangkan sebuah teknik *free throw* kemudian melakukannya secara nyata. Dalam pelaksanaan latihan *internal imagery* ini dilakukan dalam beberapa kali untuk menguatkan memori bayangan dan otomatisasi dalam memunculkan bayangan selanjutnya pada proses pelaksanaan latihan setelah melakukan pembayangan para pemain akan melakukan latihan teknik *free throw* secara nyata sesuai dengan materi latihan yang dilaksanakan. Dalam program latihan pemain diarahkan untuk mengimajinasikan hasil yang dicapai dari tindakan yang akan dilakukan.

Dengan kata lain bahwa rangkaian dalam proses latihan *imagery* tidak hanya terhenti pada proses membayangkan tetapi dilanjutkan pada tahap eksekusi gerakannya.

c. Teori-Teori Tentang Proses Kerja *Imagery*

Teori *imagery* ini menjelaskan bahwa domain kognitif dapat membantu atlet fokus pada tugas dengan isyarat yang relevan sebagai rangsangan tidak relevan, yang menjauhkan kinerja yang diharapkan. Melalui teknik mental ini, pemain juga menjadi sadar tentang kondisi fisiologisnya sehingga dapat mengurangi hambatan yang terkait dengan tindakan motorik, dan meningkatkan perhatian terhadap isyarat untuk respon motorik. Menurut Sheikh & Korn (1994: 5) kondisi ini diasumsikan telah terjadi keadaan gairah yang optimal untuk mencapai kinerja puncak, dan *imagery* dapat memfasilitasi apa yang terjadi pada diri pemain untuk mencapai tingkat gairah yang optimal.

Para psikolog olahraga tahu tentang sedikit alasan mengapa latihan *imagery* dan mental menjadi latihan yang efektif dan bagaimana cara kerjanya. Dalam hal ini ada beberapa teori yang mendukung fungsi *imagery* atau visualisasi yang dapat memfasilitasi performa pemain.

Apruebo dalam komarudin (2016: 91) mejelaskan sebagai berikut:

1) Teori *Psychoneumuscular*

Teori ini biasa juga disebut “*muscle memory*” latihan *Imagery* terjadi dalam otak dan otot. Ketika seorang atlet menggambarkan atau membayangkan pola gerak tanpa menampilkan gerak yang sebenarnya

yang dimana ketika itu atlet membayangkan sebuah keterampilan olahraga tertentu yang menyebabkan ototnya berkontraksi. Kondisi sama dengan atlet saat meneampilkhan tangkaiian keterampilan gerak dalam konteks yang sebenarnya. Dalam hal ini sejalan yang dikatakan Weinberg (2011: 301) apabila kita membayangkan dengan jelas ketika melakukan gerakan, maka kita menggunakan jalur saraf yang serupa dengan yang digunakan dalam kinerja gerakan sebenarnya,

2) *Symbolic learning Theory*

Teori ini di kenal sebagai “mental blueprint” Atlet atau pemain melakukan latihan *Imagery* akan menampilkan sistem kode didalam sistem saraf pusat yang akan membantu atlet membentuk dan merencanakan pola gerak yang dilakukannya. Teori ini akan membantu dan memfasilitasi performa pemain dengan cara allet membuat *blue-print* (kode gerak atau perncanaan gerak) kedalam komponen simbol yang menyebabkan atlet dapat melakukan pola gerak lebih mudah, familiar dan lebih otomatis.

Dengan melakukan *imagery* secara rutin tentu saja akan ada otomatisasi pada perintah kerja otak ke otot pun akan terbentuk maka dari itu ini akan membantu atlet merancanakan pola geraknya (Weinberg 2011: 301).

3) *Bio-informational theory*

Teori ini menjelaskan bahwa dalam latihan *Imagery* terjadi adanya keterlibatan jaringan aktivasi kode stimulus dan respon secara

proporsional yang disimpan lama dalam memory pada waktu pemain melakukan *imagery* cenderung mengaktifkan karakteristik stimulus yang menggambarkan isi (pola gerak) yang akan dibayangkannya dan mengaktifkan karakteristik respon yang menggambarkan stimulus apa yang harus mereka respon dalam situasi tertentu.

4) Attention-arousal Theory

Teori ini menekankan pada efektivitas 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 selain itu atlet dapat melakukan latihan *imagery* dengan jelas, realistik, dan mendetail contohnya ketika atlet memvisualisasikan persiapannya dalam menghadapi pertandingan, sistem sarafnya pusatnya terprogram keberhasilannya sebab aktivitas yang divisualisasikan benar-benar telah siap ditempilkan.

Berdasarkan beberapa teori tersebut dapat disimpulkan bahwa berbagai penelitian telah dilakukan yang membuktikan bahwa latihan *imagery* dapat sangat berguna dalam peningkatan dan pengembangan pada keterampilan atau kemampuan atlet yang ingin belajar pada cabang olahraga tertentu sehingga memperoleh hasil yang maksimal

d. Pelaksanaan Latihan Mental *Imagery*

Latihan *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet. Dengan kata lain latihan *imagery* bertujuan meningkatkan kemampuan teknik yang sudah dimiliki oleh pemain agar mencapai hasil terbaik. Berdasarkan hal tersebut latihan *imagery* yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet akan lebih efektif apabila diberikan sebelum masa kompetisi. Menurut Hall dalam (Weinberg & Gould, 2007:298) menyatakan bahwa atlet menggunakan *imagery* sebelum, pada saat dan setelah latihan.

Program latihan *imagery* akan dilakukan selama enam kali pertemuan. Satiadarma (2000: 195) menyatakan “pada periode latihan maupun pertandingan, baik sebelum maupun sesudah, latihan *imagery* dapat dilakukan selama lebih kurang 10 menit” hal ini sejalan dengan weinberg & Gould (2007: 302) bahwa salah satu cara latihan *imagery* secara sistematis adalah dengan memasukan sesi ini sekitar 10 menit. Beberapa penelitian mengidentifikasi bahwa pemain yang menggunakan latihan *imagery* dengan frekuensi yang lebih banyak ketika mendekati sebuah kompetisi. Latihan *imagery* yang dilakukan setelah masa kompetisi lebih banyak mengarah pada proses *recovery* ataupun *burn out* (kebosanan).

e. Manfaat *Imagery*

Dalam sebuah proses latihan olahraga tentu saja ada tujuan yang ingin dicapai oleh sebab itu proses latihan dari seorang pelatih membagi sebuah sesi latihan menjadi beberapa dosis baik untuk sesi latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Terkait berbagai sesi latihan yang dijalani tentu saja memiliki

beberapa manfaat bagi seorang atlet yang tidak terkecuali dengan sesi latihan mental dengan *imagery*. Satiadarma (2000: 190) Bahwa setiap kemampuan mengembangkan *imagery* dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikis seseorang menjadi lebih baik selain itu *imagery* terlibat dalam memilih langkah terbaik dalam olahraga catur sebagaimana para peserta diperlukan untuk merencanakan gerakan yang potensial saat memvisualisasikan posisi bidak catur di papan tulis. (Karen Haddad dan Patsy: 2016) Adapun latihan khusus untuk sesi latihan mental yang menggunakan *imagery* memiliki berbagai manfaat seperti yang diungkapkan Weinberg & Gould (2007: 306-308) menjelaskan “atlet atau pemain dapat menggunakan *imagery* dalam banyak cara untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis. Berikut ini manfaat penggunaan latihan *imagery* antara lain:

1) Meningkatkan konsentrasi.

Seorang pemain dalam proses berlatih mapun bertanding pasti akan mengalami gangguan konsentrasi. Melalui latihan *imagery*, pemain dapat membayangkan saat-saat mengalami gangguan konsentrasi dan bersamaan dengan itu pula membayangkan bagaimana pemain dapat mencari solusi serta mempertahankan konsentrasinya.

2) Meningkatkan rasa percaya diri

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

3) Mengendalikan respon emosional

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

4) Memperbaiki latihan keterampilan

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

5) Mengembangkan strategi

Seorang pemain dapat berlatih strategi secara leluasa dengan *imagery*. Dengan *imagery* seorang pemain dapat membayangkan berbagai variasi strategi bermain tanpa harus terjun langsung dan berhadapan langsung dengan lawan.

6) Mengatasi rasa sakit

Melalui latihan mental seseorang akan lebih mampu mengendalikan rasa sakinya, seperti misalnya dengan memindahkan perhatian *internal* dari rasa sakit ke bagian tubuh lain, membayangkan hal menyenangkan.

7) Persiapan kompetisi

Dengan latihan *imagery*, seorang pemain dapat membayangkan detail arena tempat bertanding, calon lawan dan karakter lingkungan. Hal

tersebut akan membantu seorang pemain dalam mempersiapkan strategi dalam bertanding.

8) Mengatasi masalah gerak

Latihan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan dan menganalisa terkait kesalahan gerak teknik yang ada. Hal tersebut akan memperbaiki kualitas penampilan pemain sehingga dapat menemukan bentuk kesalahan pada sebuah teknik. Taylor & Wilson (2005: 15) menyatakan bahwa ada kesamaan pandang dan telah disepakati bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja melalui peningkatan faktor mental utama yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga. Secara khusus *Imagery* adalah membayangkan bagaimana langkah-langkah aksi bersama yang dikuasai dengan cara terkoordinasi untuk memenuhi sub- tim dari tindakan tim urutan yang lebih tinggi dan merencanakan maupun menyelesaikan tindakan tim yang dimulai dari selangkah demi selangkah (Cornelia Frank dkk: 2018).

Latihan mental *imagery* dapat digunakan untuk memfasilitasi respon yang efektif terhadap stres kompetitif dan emosi. Dimyati (2017: 120) mengatakan *imagery* berguna diantaranya untuk refokus, goal setting, berpikir positif, strategi pembagunan, meningkatkan fokus permainan dan konsentrasi, kepercayaan diri, meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan dalam pertandingan, persiapan bermain, dan pengalihan pelatihan. *Imagery* menghasilkan perasaan kinerja yang sukses untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam olahraga bola basket membutuhkan kemampuan mental, fokus perhatian, kesiapan dan kemampuan untuk membuat keputusan yang cepat (Patricia dan Silvia: 2017). Menurut Robin (2007: 176) meneliti efek dari pelatihan *imagery* pada peningkatan kinerja keakuratan keterampilan layanan motor pengembalian servis dalam permainan tenis.

Surbug, Porretta, & Sutlive (1995: 218) menegaskan efek dari latihan *imagery* sebagai bentuk tambahan dari latihan/praktik untuk belajar dan kinerja tugas gerak melempar. Hasilnya menunjukkan bahwa dari tujuh sesi pelatihan atau pengujian peserta secara periodik subjek coba yang diberikan latihan praktik *imagery* menampilkan kinerja yang lebih besar pada tugas keterampilan motorik daripada orang-orang yang tidak terlibat dalam latihan *imagery*.

Berbagai uraian hasil dari penelitian di atas mempertegas bahwa selain berbagai kajian teoritis latihan *imagery* menjelaskan dapat meningkatkan keterampilan gerak cabang olahraga tertentu yang juga secara empiris bisa dibuktikan dari hasil penelitian teori-teori yang sudah berhasil dilakukan.

f. Dasar-Dasar Latihan *Imagery*

Dalam proses melatih *imagery* ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Menurut Komarudin (2015: 86) latihan *imagery* ada dua landasan dasar latihan yaitu, ketajaman (*vividness*) dan keterkendalian (*controllability*) yang pada masing-masing landasan terdiri atas beberapa langkah. Berikut ini penjelasan terkait dua landasan tersebut:

1) *Vividnes* (Ketajaman)

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

2) *Controllability* (Keterkendalian)

Membuat gambaran mengenai apa yang atlet inginkan untuk ditampilkan dalam hal ini masalah yang sering dilakukan terkait dengan mengendalikan gambaran gerak, mengulang-ulang kesalahan dan mengingat gerakan sebenarnya maka dengan demikian latihan keterampilan mental membutuhkan latihan agar bisa berkembang dan lebih sempurna oleh sebab itu pemain mahir dalam bidang tertentu.

g. Pengembangan Program Latihan *Imagery*

Pada prinsipnya latihan *imagery* tidak ada unsur maksimal tetapi optimal. Artinya latihan *imagery* akan lebih efektif jika dilakukan dalam durasi waktu yang tidak lama. Selain itu penempatan sesi latihan *imagery* yang bertujuan untuk peningkatan performa akan lebih efektif jika diberikan pada masa prakompetisi. Faktor kelima adalah *learning* (belajar). Seorang pemain harus berlatih *free throw* menggunakan *imagery* maka latihan itu akan menjadi sempurna (Dave holpa, 2013: 19).

Hale dan Joan (2016: 3) menyatakan tingkat yang lebih tinggi pada latihan *free throw* dengan cara divisualisasikan oleh keterampilannya. Dalam latihan *imagery* sasaran utama selain meningkatkan performa atlet atau pemain selain itu dalam gerak sudah diketahui yang berdasarkan beberapa teori bahwa latihan *imagery* mampu meningkatkan performa atlet dilapangan.

Tetapi latihan *imagery* dapat meningkatkan performa apabila direncanakan dengan baik dan sesuai dengan arah pencapaian latihan. Dave Smith: 2010 mengemukakan dasar dari latihan *imagery* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan. Program latihan tersebut mengacu pada PETTLEP. Program PETTLEP merupakan sebuah program yang terdiri dari;

- 1) *The physical nature of the movement*
- 2) *The specifics of the environment*
- 3) *The type of the task*
- 4) *The timing of the movement*
- 5) *Learning the content of the movement*
- 6) *The emotion (meaning to individual) of the movement*
- 7) *The perspective of the person (internal or external)*

Berdasarkan pemaparan program PETTLEP dapat diketahui bahwa dalam pelaksanaan latihan *imagery* harus memperhatikan faktor *physical* (fisik), *environment* (lingkungan), *task* (tugas), *timing*, *learning* (belajar), *emotion* (emosi) dan *perspective* (perspektif/ pandangan) semua berasal dari disiplin ilmu syaraf dan perilaku fungsional. Dalam proses latihan *imagery* harus memperhatikan faktor fisik seorang pemain..

Faktor fisik disini bisa dianalogikan bagaimana kesiapan tubuh atlet dalam menjalani sesi latihan. Kondisi terbaik seorang atlet untuk dapat mengikuti sesi latihan *imagery* adalah kondisi rileks. Faktor kedua adalah lingkungan. Lingkungan sangat berperan dalam proses kelancaran sebuah sesi latihan *imagery*. Latihan *imagery* adalah latihan yang identik dengan membayangkan dan membutuhkan konsentrasi. Untuk dapat berkonsentrasi yang baik dalam kondisi lingkungan yang hening dan tenang serta tidak ada gangguan dari *external* seperti suara bising yang sangat menganggu.

Faktor selanjutnya adalah *task* (tugas). Tugas disini bermakna bagi pemain dan pelatih oleh karena itu pemain ketika menjalani sebuah sesi latihan *imagery* maka harus fokus dengan tugas yang sudah diberikan misalkan membayangkan sebuah teknik *shooting*. Maka pemain tersebut wajib memelihara fokus dan konsentrasi hanya pada teknik tersebut. Sedangkan tugas untuk pelatih disini adalah sebagai pemandu sesi latihan.

Seorang pelatih dalam proses *imagery* membantu pemain dalam mengarahkan dan meningkatkan kemampuan kognitif pemain. Kemampuan kognitif yang diperoleh dari latihan *imagery* antara lain peningkatan pemahaman gerak sebuah teknik, pemain mampu mengevaluasi kesalahan teknik yang dimiliki serta pengembangan strategi bermain. Faktor ke enam yang perlu diperhatikan adalah emotion (emosi). Tingkat emosional pada setiap atlet akan sedikit berepengaruh saat proses latihan *imagery*. Namun dengan fungsi kognitif yang terdapat pada latihan *imagery*, maka seorang atlet yang memiliki ketidakstabilan emosi akan terbantu dalam mengelola emosinya.

Tahapan awal dari sebuah latihan *imagery* selain menguatkan pola gambaran sebuah teknik juga berfungsi mengatur kestabilan emosi. Seorang pemain untuk dapat berkonsentrasi harus mampu mengelola perasaan emosional pikiran dengan baik dan faktor yang terakhir adalah perspektif. Perspektif disini adalah kemampuan seseorang dalam menghadirkan bayangan dalam pikiran. Dalam proses latihan *imagery*, setiap atlet pasti memiliki kemampuan perspektif yang berbeda.

Perspektif *imagery* terdapat dua yaitu *internal* dan *external*. perspektif *internal* adalah kemampuan pemain dalam memunculkan bayangan dalam pikiran pemain tersebut berdasarkan pengalaman atau memori bayangan yang sudah dimiliki. Sedangkan perspektif *external* merupakan kemampuan seorang pemain dalam memunculkan bayangan berdasarkan sudut pandang orang ketiga. Artinya pemain bersikap seolah menjadi pengamat orang lain melakukan sebuah teknik kemudian dari peristiwa tersebut atlet membayangkan gerakan yang sama. Dengan perbedaan kemampuan setiap pemain terkait perspektif tersebut maka sorang pelatih sebelum memberikan latihan *imagery* harus menganalisa kemampuan dasar pemain.

Berdasarkan penjabaran program PETTLEP diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam mengembangkan sebuah latihan *imagery* harus sangat memperhatikan ketujuh faktor tersebut karena faktor - faktor yang terdapat dalam program tersebut akan membantu pelatih dan atlet atau pemain dalam mencapai tujuan utama dari latihan *imagery*.

5. Definisi Latihan *Internal Imagery* dan *External Imagery*

Latihan mental *imagery* adalah latihan mental yang menggunakan semua panca indera yang saling berkaitan untuk sebuah proses kerja *imagery* untuk lebih jelasnya Komarudin (2015: 83) menyatakan mental *imagery* adalah suatu simulasi yang terjadi dalam otak selain itu ada pendapat lain yang mengatakan bahwa *imagery* ada proses penciptaan adegan yang ada didalam pikiran atlet atau pemain atas apa yang akan dia lakukan (Quinn dalam

Komarudin 2015: 83). pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* berproses dengan panca indera yang di kolaborasi dengan pemikiran atlet atau pemain sehingga menjadi proses penciptaan adegan yang akan dilakukan. Dalam proses latihan *imagery* ada berbagai bentuk latihan salah satunya latihan perspektif latihan *imagery*.

Internal imagery dan *external imagery* yang memiliki definisi menurut Weinberg & Gould (2011: 289) *internal imagery* mengacu pada eksekusi keterampilan dari sudut pandang anda sendiri yang seolah-olah anda memiliki kamera di kepala anda sendiri selain itu anda hanya melihat apa yang akan merasakan benar - benar mengeksekusi karena *internal imagery* berasal dari sudut pandang orang pertama yang menekankan kesan gerakan dan anda sedang merasakan atau melakukannya sedangkan *external imagery* anda melihat diri anda dari perspektif pengamatan luar seolah - olah anda menonton diri anda sendiri di video. Komarudin (2015: 87) mangatakan bahwa *internal imagery* disini mengacu pada memvisualisasikan olahraga atau peristiwa tertentu yang melalui pandangan mata pelaku atau pandangan pribadi (orang pertama) sedangkan *external imagery* mengacu pada melihat atau menonton penampilan atlet pada sebuah video yang kemudian diamati, dipelajari dan dibayangkan teknik tersebut. Sedangkan Ebadian (2014: 430) menyatakan *internal imagery* merupakan proses dimana seseorang membayangkan sebuah teknik yang dimiliki dan diketahui dalam pikirannya tanpa adanya melihat gambaran luar.

Dalam proses latihan *imagery* setiap kelompok akan dipandu untuk melakukan pembayangan atau visualisasi terhadap teknik *free throw* yang

benar. *Internal imagery* yaitu pemain membayangkan dirinya sendiri terkait teknik *free throw* maka yang ada dalam pikiran pemain dengan panduan oleh pelatih sedangkan *external imagery* pada awal pertemuannya pemain diberi stimulus berupa video yang terkait dengan teknik *free throw* setelah melakukan itu baru pemain membayangkan teknik *free throw* dengan melakukan secara nyata.

Latihan *internal imagery* dilakukan secara berulang kali untuk menguatkan memory bayangan dan otomatisasi hal ini sejalan dengan Komarudin (2015: 83) menyatakan apabila atlet melakukan latihan *imagery* secara otomatis atlet atau pemain melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu seperti melihat dirinya dalam video.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu teknik yang membantu teknik *free throw* dalam bola basket adalah dengan *internal imagery* dan *external imagery*. Dikarenakan pada proses kerjanya pemain memejamkan mata untuk membayangkan sebuah teknik *free throw* kemudian melakukan secara nyata. Menurut Satiadarma (2000: 195) mengemukakan atlet atau pemain tidak hanya berimajinasi tetapi hasil atas perlakuan tertentu dengan demikian pemain melakukan proses pencamaan (*affirmation*) atas kelangsungan (*continuation*) suatu proses. Bahwa rangkaian suatu proses latihan *imagery* tidak hanya proses dengan membayangkan tetapi dilanjutkan pada tahap melakukan gerakan atau eksekusi gerakan.

6. Hakikat Konsentrasi

a. Pengertian Konsentrasi

Dalam olahraga khususnya olahraga prestasi terdapat sebuah faktor yang sangat berperan dalam menunjang ataupun menghambat prestasi seorang pemain. Faktor tersebut adalah perhatian dan konsentrasi. Menurut Weinberg & Gould (2003: 353) mengatakan konsentrasi adalah seisi pikiran dalam bentuk yang jelas dan hidup tentang salah satu dari apa yang tampak beberapa secara bersamaan kemungkinan objek atau pemikiran selain itu konsentrasi kesadaran adalah esensi yang mengikatkan ketertarikan dari beberapa hal antara hubungan secara efektif dengan orang lain.

Apta (2015: 112) mengatakan konsentrasi ialah kemampuan seseorang untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan yang ada di dalam suatu lingkungan atau suasana lingkungan berubah secara cepat pada pikiran masa lampau atau masa depan yang tidak adanya sangkut paut sehingga membuat penampilan kacau. Komarudin (2013: 138) mengemukakan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terpengaruh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal.

Gunarsa (2008: 89) konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan dengan bebagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermainan sebaik-baiknya. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan olahragawan namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait definisi. Penting bahwa intensitas latihan perlu diperhatikan dan teknik yang terlatih membantu meningkatkan konsentrasi pemain (Timo Jankowski, 148: 2016). Konsentrasi akan membantu setiap

tugas yang ada pada pemain (Matt Berry, 2015: 209) Pada umumnya pemain yang memiliki kemampuan dan energi optimal dapat secara fokus mengarahkan perhatiannya pada cabang olahraga yang dilakukan.

Dave Holpa (2013: 20) mengemukakan bahwa seorang pelatih yang memberikan latihan *free throw* pada pemainnya akan membutuhkan konsentrasi yang bisa meningkatkan teknik *free throw*. Oleh karena itu konsentrasi dan memperhatikan suatu objek juga merupakan satu keterampilan khusus bagi pemain sehingga para pelatih dan pembina olahraga harus menyadari akan arti pentingnya keterampilan untuk memperhatikan. Selain itu dengan adanya stres berfungsi untuk meningkatkan konsentrasi seseorang (Frank L Gadner: 2016). Ketika di garis tembakan, pemain basket dihadapkan dengan banyak gangguan seperti kebisingan, kerumunan pemain lawan, instruksi pelatih, dan tekanan permainan. Kondisi seperti itu hingga saat ini nampaknya belum menjadi fokus pembahasan dalam pembinaan olahraga prestasi.

Sebab kecenderungan para pelatih dan pembina olahraga masih terlalu fokus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di bidang potensi psikologis masih terabaikan. Banyak kalangan dari pemain baik pelatih maupun atlet yang belum paham terkait batasan antara perhatian dan konsentrasi. Pada faktanya sering terjadi kekeliruan dalam pemahaman perhatian dan konsentrasi. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda (Sukadiyanto, 2006: 161). Perhatian adalah

merupakan proses kesadaran langsung terhadap informasi (rangsang) yang diterima untuk memutuskan suatu tindakan (respons).

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih. Dengan demikian pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan (Sukadiyanto, 2006: 164). Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan (Weinberg & Gould, 2007: 353-354). Sedangkan konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal (Komarudin, 2013: 138).

Hal ini sejalan dengan Murphy (2005: 113) konsentrasi yang efektif memungkinkan atlet untuk menerapkan perhatian yang tepat untuk isyarat internal dan eksternal selain itu pada indra tertentu kita mendapatkan informasi melalui gambar dengan mata, aroma dengan penciuman, suara melalui telinga, tekanan dengan kulit kita dan segudang pemikiran melalui otak. kegembiraan dan kebahagiaan pemain lebih erat terkait konsentrasi daripada kecemasan, penyesalan dan kemarahan (Vast 2010: 133)

Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan. Stimulus *internal* adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas dan sebagainya. Stimulus *external* adalah gangguan dari luar diri seperti misalnya sorak penonton, ejekan penonton, gangguan lawan, dan wasit. Konsentrasi sebagai perhatian selektif karena seseorang memilih isyarat apa yang harus di perhatikan dan apa yang harus diabaikan (Weiberg & Gould 2007: 359). Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tententu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi.

Mengungkapkan fenomena penstabilan konsentrasi menjadi stabil sebelum melempar (Hironon, 2017: 4). Dalam olahraga konsentrasi memegang peranan penting. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal. Konsentrasi ini dibutuhkan ketika atlet basket berada di garis tembakan yang dihadapkan dengan adanya banyak gangguan seperti kebisingan, kerumunan, pemain lawan, instruksi pelatih, dan tekanan permainan maka ini semua di butuhkan dengan adanya konsentrasi (Frank L Gadner: 2016).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan terkait definisi konsentrasi. Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang dalam memilih sebuah rangsangan suatu objek melalui perhatian yang kemudian dipilih untuk dijadikan objek untuk diamati atau di perhatikan dalam waktu tertentu agar mendapatkan hasil yang optimal.

b. Jenis Konsentrasi

Konsentrasi dalam olahraga sangat menentukan prestasi seorang atlet dilapangan maka dari itu seorang atlet apabila kehilangan konsentrasi maka akan mempengaruhi hasil pertandingan. Seorang pemain bola basket ketika dalam sebuah permainan atau kompetisi tidak bisa berkonsentrasi dengan baik, maka permainannya tidak akan maksimal. Terlebih ketika pemain tersebut mendapat kesempatan melakukan *free throw*. Namun apabila pemain tersebut kehilangan konsentrasi karena tekanan penonton, lawan dan sikap *nervous* maka *free throw* yang dilakukan tidak akan maksimal dan tidak mengarah ke arah sasaran yang dituju. Tentu saja hal tersebut menjadi sebuah kerugian karena timnya kehilangan kesempatan untuk mengambil peluang. Dari contoh tersebut dapat diketahui bahwa konsentrasi tidak hanya fokus pada diri sendiri ataupun lawan. Weinberg & Gould (2007: 358) menyatakan jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar).

Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari danpeka terhadap perubahan lingkungan

pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Sedangkan konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul (Sukadiyanto, 2006: 171).

Konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Sedangkan konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pemain basket yang berkonsentrasi pada saat akan melakukan *free throw*.

c. Faktor Pengganggu Konsentrasi

Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memusatkan sebuah perhatian. Namun pada saat bertanding dan berlatih pasti ada berbagai faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi. Menurut Paul (2012: 507) mengatakan kecemasan dan kecewa dapat menganggu konsentrasi. Senada dengan Mark (2013: 698) bahwa kecemasan mempengaruhi pemain atau atlet untuk berkonsentrasi dan mental atlet. Apta (2014: 112) mengatakan stimulus penganggu konsentrasi ada dua yaitu stimulus eksternal yang berasal dari luar tubuh dan stimulus internal yang berasal dari dalam tubuh. Pemain yang lebih tinggi tingkatannya dapat menganggu konsentrasi (Ademir, 2017: 295).

Waktu permainan membantu untuk pemain fokus dan lebih konsentrasi untuk berperan penting pada suatu pertandingan (Enrique, 59: 2014).

Weinberg & Gould (2007: 359-364) menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi yaitu faktor dari dalam diri olahragawan (internal) dan faktor dari luar pemain (ekternal). Terkait faktor dari dalam diri (internal) olahragawan terdapat beberapa faktor antara lain, yaitu:

- 1) Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para pemain, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki pengalaman bertanding. Kondisi pemain yang memikirkan bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus tentu saja akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan pemain di lapangan.

- 2) Memikirkan hasil yang akan dicapai

Bagi seorang pemain dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan diramalkan malah menjadi beban. pemain akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

- 3) Merasa tercekik dan tertekan

Perasaan tercekik merupakan salah satu dampak dari beban target seorang atlet dalam menjalani sebuah pertandingan. Seorang pemain atau atlet yang sangat tegang dalam menjalani pertandingan akan mengalami

perasaan *choking* (tercekik). Alhasil kondisi tersebut berdampak negatif pada penampilan atlet di lapangan.

4) Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi pemain, terutama pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi pemain menembak dan panahan, pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran.

5) Kelelahan

pemain yang bertanding dalam intensitas tinggi tentu akan menguras energi. Dengan kondisi energi yang terkuras tentu akan berpengaruh pada kemampuan otak dalam mengikat oksigen. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh pada daya konsentrasi atlet di lapangan.

6) Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet atau pemain akan berpengaruh pada konsentrasi ketika bertanding. Contoh ketika seorang atlet unggulan bertemu dengan atlet pemula tentu saja motivasi untuk bertanding tidak akan sebagus ketika bertemu pemain yang selevel. Secara tidak langsung ini akan berpengaruh pada konsentrasi pada saat pertandingan.

Terkait dengan faktor dari luar pemain (eksternal) terdapat beberapa faktor antara lain:

1) Rangsang yang mencolok

Rangsang yang mencolok merupakan gangguan terhadap fungsi visual, yang akhirnya juga mengacaukan tingkat konsentrasi. Jika fungsi visual terkacaukan, maka rangsang yang masuk ke dalam persepsi tidak akan sempurna, sehingga proses pemilihan di dalam otak untuk merespons yang berupa konsentrasi juga akan terganggu.

2) Suara yang keras

Seperti halnya dengan rangsang visual yang mencolok, rangsang suara yang keras akan mengganggu proses informasi ke otak. Untuk itu latihan konsentrasi akan lebih efektif dilakukan ditempat yang kondusif dan hening.

3) Perang urat syaraf yang dilakukan oleh lawan.

Perang urat syaraf biasanya lebih mengarah pada perang kalimat yang didalamnya meneror. Biasanya seorang pemain yang mendengar kalimat tersebut akan bereaksi secara emosional. Apabila atlet tersebut memiliki sikap temperamental pasti akan mempengaruhi konsentrasi di lapangan.

d. Hambatan Latihan Konsentrasi

Seorang pemain tentunya harus memiliki konsentrasi tetapi ada berbagai macam hambatan pada saat latihan konsentrasi. Menurut Gunarsa (2008:92) terdapat tiga faktor yang dapat menjadi penghambat pada saat berlatih konsentrasi yaitu:

1) Objek yang terlalu banyak dan peralihan yang berlangsung cepat

Jika objek latihan yang dijadikan sebagai stimulus perhatian terlalu banyak dan terjadi peralihan yang sangat cepat maka konsentrasi akan mudah terganggu. Oleh karena itu diperlukan latihan khusus pada atlet bagi cabang olahraga tertentu. Selain itu dalam latihan konsentrasi harus bersifat spesifik.

2) Hubungan antara Perhatian, Konsentrasi, dan Stres

Seorang pemain ketika mengalami ketegangan yang berlebihan akan menyebabkan gangguan pada proses berpikir dan kegiatan dari otot-otot. Gangguan pada fungsi berpikir meliputi energi psikis yang meningkat sehingga mengganggu koordinasi energi psikis dengan suatu gerakan. Dengan kata lain dapat terjadi kekekacauan dalam perhatian yang akhirnya berimbang pada konsentrasi.

3) Rasa Sakit

Faktor lain yang menjadi penghambat seorang pemain untuk dapat berkonsentrasi adalah rasa sakit. Pada kenyataannya banyak atlet atau pemain yang terpecah konsentrasinya pada saat bertanding ketika sedang mengalami cedera.

e. Cara Meningkatkan Konsentrasi

Kemampuan konsentrasi merupakan suatu keterampilan yang pada hakikatnya dapat dilatih dan ditingkatkan. Konsentrasi sangat mudah terbentuk melalui latihan. Menurut Weinberg & Gould (2011: 364) mengatakan bahwa konsentrasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengerahkan upaya yang di sengaja pada apa yang palin penting dalam

situasi tertentu seperti berfokus pada isyarat yang jelas pada lingkungan (perhatian selektif), mempertahankan bahwa fokus perhatian dari waktu ke waktu, memiliki kesadaran akan situasi dan kinerja dan pengalihan fokus perhatian ketika di permainan.

Menurut Gunarsa (2008: 94-95) beberapa cara atau petunjuk yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) Mengatur energi psikis dan stress, khususnya rekomendasi untuk mencapai alur.
- 2) Menggunakan hasil latihan sebagaimana telah disebutkan sebelumnya akan membantu mengurangi ketidakpastian dan mengurangi potensi terhadap munculnya gangguan.
- 3) Menggunakan pemicu, baik dalam bentuk kata-kata maupun tindakan-tindakan, yang mengingatkan atlet untuk berkonsentrasi.
- 4) Atlet harus menggunakan waktu latihan untuk memusatkan dan mempertahankan perhatiannya dengan intensitas yang sama dengan apa yang harus dilakukan pada waktu bertanding.
- 5) Mempertahankan kepekaan psikis dan mengatur energi psikis selama latihan dan pertandingan. Hal ini tidak saja dapat meningkatkan ketajaman konsentrasi tetapi dapat memperbaiki kemampuan melakukan seleksi terhadap perhatian dan perubahan-perubahan keterampilan.

7. Profil UKM Bola Basket Universitas Islam Indonesia

Unit kegiatan mahasiswa bola basket Universitas Islam Indonesia berdiri sejak lama selain itu UKM bola basket Universitas Islam Indonesia dilatih oleh pelatih yang bernama Nur Taqim adapun jam latihannya yaitu pada pukul 15.00 - 19.00 WIB dan 19.00 - 22.00 WIB. melakukan latihan seminggu 3 kali pada hari senin, rabu dan jumat latihan di Gedung olahraga Universitas Islam Indonesia yang bernama Ki Bagoes Hadi Kusumo yang beralamat di Umbulmartani, Ngemplak, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Unit Kegiatan Mahasiswa bola basket Universitas Islam Indonesia adalah salah satu UKM bola basket yang mempunyai prestasi cemerlang di Indonesia adapun prestasinya yaitu:

- 1) Juara II Putra LA Light Campus League 2013
- 2) Juara II Putra LIMA Conferance DIY - Jateng 2013-2014 dan mewakili DIY - Jateng di Grand Final LIMA
- 3) Juara II Putra Piala Rektor UMS DIY-Jateng 2015
- 4) Juara 2 Putra LA Campus Region Madiun 2017
- 5) Peringkat IV Putra LIMA DIY-JATENG Conference 2018

Diatas adalah prestasi dari pemain putra UKM bola basket Universitas Islam Indonesia yang membanggakan sampai saat ini UKM bola Basket Universitas Islam Indonesia rutin mengikuti kejuaraan.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Parnabas (2015) yang berjudul "*The Influence of Mental Imagery Techniques on Sport Performance among Taekwondo Athletes*". *Imagery has been defined as "using all the senses to re-create or create an experience in the mind". Imagery has both a cognitive and motivational function. The cognitive function of imagery is the use of mental imagery to experience specific sports skills and to plan strategies in advance for competitions. The motivational function of imagery is the use of imagery to experience goal attainment, effective coping and arousal management requirements. The mental practice literature provides evidence that imagery is an effective cognitive process for enhancing learning and performance of motor skills. The main aim of this study was to correlate the usage of imagery and sports performance among Taekwondo athletes. Data was collected from 78 Taekwondo athletes during a match among universities, using Imagery and Sports Performance questionnaire. One way ANOVA showed significant differences on the level of Imagery Usage among categories of Taekwondo athletes, $F (3, 69) = 16.435, p<.01$. Pearson correlation was used to determine the relationship between imagery and sports performance. The results indicated a positive correlation between internal imagery and sports performance, ($r = 0.78; p<0.01$), and external imagery and sports*

performance, ($r = 0.79; p < 0.01$). Sports psychologists, sports counselors and coaches should use the present findings to recommend imagery to enhance athletes' performance..

2. Penelitian yang dilakukan Rifnaldi (2012), dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery Relaxation* dan *Self Talk* Terhadap Konsentrasi dan Keberhasilan *3 Points Shoot* Atlet Putra Bolabasket”. Hasil penelitian menunjukkan (1) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *imagery relaxation* terhadap konsentrasi atlet putra Bolabasket UPN, (2) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *self talk* terhadap konsentrasi atlet putra Bolabasket UPN, (3) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *imagery relaxation* terhadap keberhasilan *3 points shoot* atlet putra Bolabasket UPN, (4) ada pengaruh positif dan signifikan latihan *self talk* terhadap keberhasilan *3 points shoot* atletputra Bolabasket UPN, (5) ada perbedaan keefektifan latihan *imagery relaxation* dan *self talk* terhadap konsentrasi dan keberhasilan *3 points shoot* atlet putra Bolabasket UPN.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Priyanto (2012) dengan judul “ pengaruh latihan model *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw*” penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan antara latihan *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota unit kegiatan mahasiswa (UKM) bola basket putra UNNES yang berjumlah 12 orang mahasiswa adapun sampel dalam penelitian ini dengan mengikut sertakan seluruh populasi menjadi sampel dengan teknik total sampling. Hasil

dari penelitian menunjukkan perbedaan pengaruh antara metode wall shooting dengan metode mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket dengan hasil F hitung $>$ tabel atau $20,167 > 5,318$ dengan rerata nilai *wall shooting* $6,67 > 4,83$ untuk metode tertutup. kesimpulan dari penelitian adalah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan shooting *free throw* menggunakan metode wall shooting dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw*, dengan hasil metode *wall shooting* lebih baik jika dibandingkan dengan metode mata tertutup dalam *free throw* pada permainan bola basket.

C. Kerangka Berpikir

1. Perbedaan pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw*

free throw yang baik dalam permainan bola basket memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan target untuk melakukan *free throw*. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan melakukan *free throw* hendaknya memperkirakan kecepatan bola agar masuk ke dalam ring dan keakuratan tembakan itu sendiri. Dalam hal ini faktor yang mendukung untuk keduanya yaitu teknik dan latihan yang dilakukan secara terus menerus.

Latihan *imagery* merupakan salah satu cara untuk membantu seorang pemain untuk menguasai suatu teknik dengan lebih mudah yaitu dengan cara membayangkan gerakan-gerakan yang ada pada teknik *free throw*. Pemain bola basket dapat meningkatkan keterampilan secara keseluruhan melalui latihan *imagery* misalnya, pemain yang ingin meningkatkan ketepatan *free*

throw dapat mengambil beberapa menit dan “membayangkan” sebelum melakukan *free throw*. Setiap langkah dalam proses pengambilan gambar dapat divisualisasikan dan “merasa” dengan latihan *imagery*.

Imagery internal memiliki definisi bahwa seorang pemain yang membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi (orang pertama). Artinya pemain membayangkan dirinya sendiri pada saat melakukan sebuah gerakan tertentu dalam pikirannya. Terkait model *imagery external* membutuhkan stimulus dari luar berupa video atau gambar yang bertujuan untuk membantu pemain berkonsentrasi pada sebuah teknik *free throw*.

Harapannya dengan adanya latihan mental melalui metode *internal imagery* dan *external imagery* akan dapat membantu pemain bola basket dalam meningkatkan ketepatan dalam melakukan *free throw*. Dalam metode latihan *internal imagery* terdapat keunggulan yaitu lebih banyak dalam meningkatkan respon psikologis. Selain itu proses latihan *internal imagery* juga lebih sederhana dan memaksimalkan pengalaman gerak setiap pemain. Dengan beberapa keunggulan tersebut maka sangat logis jika metode latihan *internal imagery* diberikan pada pemain dengan harapan kemampuan pemain meningkat.

2. Perbedaan pengaruh antara pemain dengan konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw*

Konsentrasi memiliki peranan penting dalam mempengaruhi sebuah teknik yang dilakukan ataupun hasil sebuah pertandingan olahraga. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang

berbeda. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Konsentrasi merupakan hal yang amat penting bagi seorang pemain dalam menampilkan kinerja performa di lapangan. Komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan.

Konsentrasi merupakan kemampuan yang sangat penting agar perhatian menjadi terpusat terhadap permainan denganbagai lika-likunya, serta terhadap taktik atau strategi untuk bermain sebaik-baiknya. Konsentrasi seolah-olah merupakan istilah yang tidak asing dalam kalangan atlet namun pada kenyataannya tidak mudah untuk menjabarkan batasan terkait definisi. Tingkat kemampuan perhatian olahragawan merupakan salah satu faktor yang mendukung keberhasilan dalam melakukan aktivitas olahraga. Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tententu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi.

Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi pemain pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah serta hasil yang tidak optimal. Maka dapat diduga bahwa pemain yang memiliki konsentrasi tinggi lebih baik daripada pemain yang memiliki konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw*. Apabila pemain tersebut memiliki konsentrasi yang baik (tinggi) maka dapat melakukan teknik *free throw*

dengan baik untuk mendapatkan poin. Namun apabila pemain tersebut mempunyai konsentrasi yang rendah maka *free throw* yang dilakukan tidak mendapatkan poin. Tentu saja hal tersebut menjadi sebuah kerugian karena timnya kehilangan kesempatan untuk mendapatkan poin. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa pemain yang memiliki konsentrasi tinggi lebih baik di bandingkan dengan pemain yang memiliki konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw*

3. Interaksi antara kedua metode latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan *free throw*

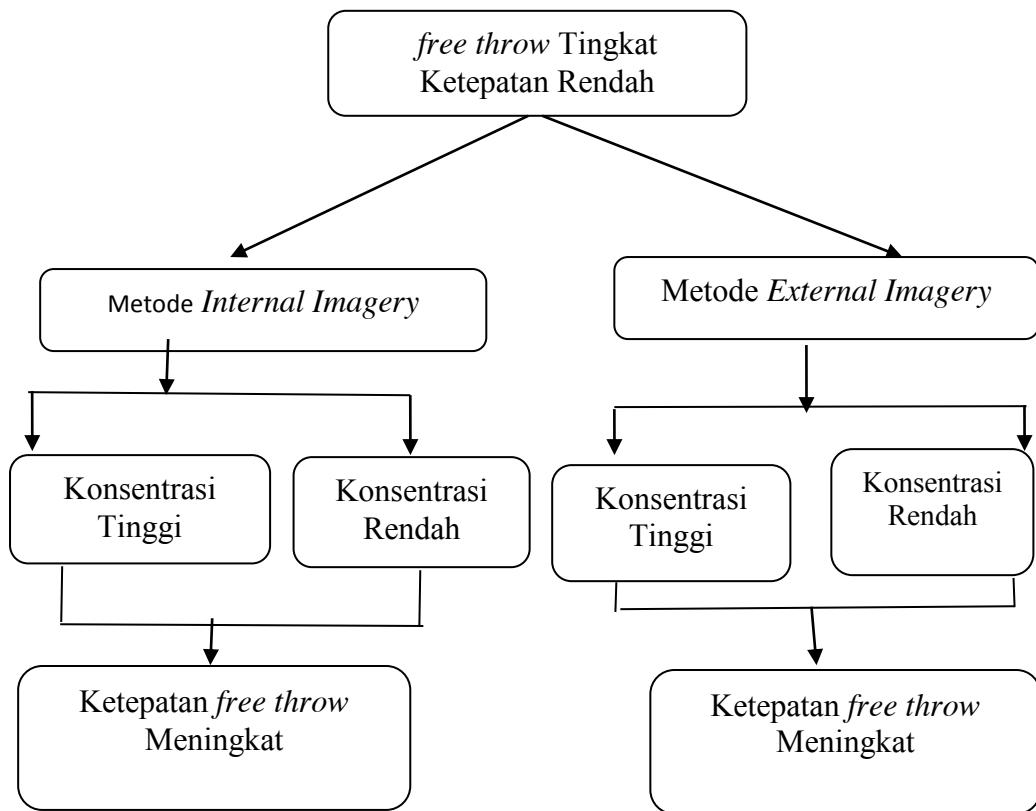
Pemain bola basket yang memiliki konsentrasi tinggi akan memperoleh hasil yang lebih baik daripada pemain yang memiliki konsentrasi rendah jika dilatih dengan metode latihan *imagery internal* maka Sebaliknya, pemain yang memiliki konsentrasi rendah akan memperoleh hasil yang lebih baik jika dilatih dengan metode latihan *imagery external*. Hal tersebut dapat terjadi karena berdasarkan teori dalam pelaksanaannya latihan *imagery internal* akan meningkatkan konsentrasi pemain sehingga akan lebih efektif apabila diterapkan pada pemain yang memiliki konsentrasi tinggi. Pada pemain yang memiliki konsentrasi tinggi akan lebih efektif menggunakan metode latihan *imagery internal* karena akan lebih mudah memfokuskan target pada sasaran yang akan dituju pada saat melakukan *free throw*.

Dari pernyataan tersebut disimpulkan bahwa keefektifan yang diterapkan untuk meningkatkan sebuah ketepatan *free throw* dipengaruhi oleh tinggi dan rendahnya konsentrasi yang dimiliki seorang pemain. Dengan demikian dalam menerapkan latihan harus disesuaikan dengan kemampuan konsentrasi pemain sehingga dapat mencapai hasil yang optimal. Latihan *imagery* merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mengingat kembali kejadian-kejadian masa lalu, salah satunya yaitu mengingat kembali teknik gerakan dengan benar, sampai ingatan tersebut terasa sangat nyata.

Pemain dapat menerapkannya pada kehidupan nyata semua gerakan yang dipikirkan, sehingga bisa berkonsentrasi pada gerakan teknik *free throw* dengan benar dan bisa mendapatkan hasil skor yang maksimal. Pemain yang memiliki konsentrasi akan mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, seperti pemain tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti pemain tidak memiliki konsentrasi yang baik.

Konsentrasi merupakan kemampuan pemain untuk memusatkan perhatian pada informasi yang relevan selama kompetisi. Dalam olahraga masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, dan tembakan sehingga tidak mengenai sasaran.

Bagan kerangka berpikir digambarkan sebagai berikut:



Gambar 6. Bagan Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada UKM bola basket UII. Metode latihan *internal imagery* lebih baik daripada latihan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada UKM bola basket UII.
2. Ada perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada UKM bola basket UII. Pemain yang

memiliki konsentrasi tinggi lebih baik daripada konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada UKM bola basket UII.

3. Ada interaksi antara metode latihan *internal imagery* dan *external imagery* serta konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *free throw* UKM bola basket UII