

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Dalam bab ini hasil penelitian dan pembahasan akan dibahas secara berurutan antara lain: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Untuk uji hipotesis akan disajikan berurutan antara lain: (a) Perbedaan pengaruh metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan *Free Throw* pada UKM bola basket di Universitas Islam Indonesia; (b) Perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada UKM bola basket Universitas Islam Indonesia dan (c) Interaksi antara kedua metode latihan dan konsentrasi terhadap ketepatan *free throw* pada UKM bola basket di Universitas Islam Indonesia. Secara lengkap akan disajikan sebagai berikut.

##### **1. Deskripsi Data Penelitian**

Data hasil dari penelitian ini adalah berupa data *pretest* dan *posttest* yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket Universitas Islam Indonesia. Dalam pengambilan data *pretest* dimulai pada hari Jumat, 24 Agustus 2018 sedangkan untuk pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada hari Senin, 10 September 2018. Dalam hal ini pemberian perlakuan (*treatment*) yang dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 (tiga) kali pertemuan dalam satu Minggu, yaitu pada setiap hari Senin, Rabu dan Jumat.

Data pada *pretest* dan *posttest* hasil dari tes ketepatan *free throw* pada UKM bola basket di Universitas Islam Indonesia disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4. Data Pretest dan Posttest Hasil Tes Ketepatan Free Throw**

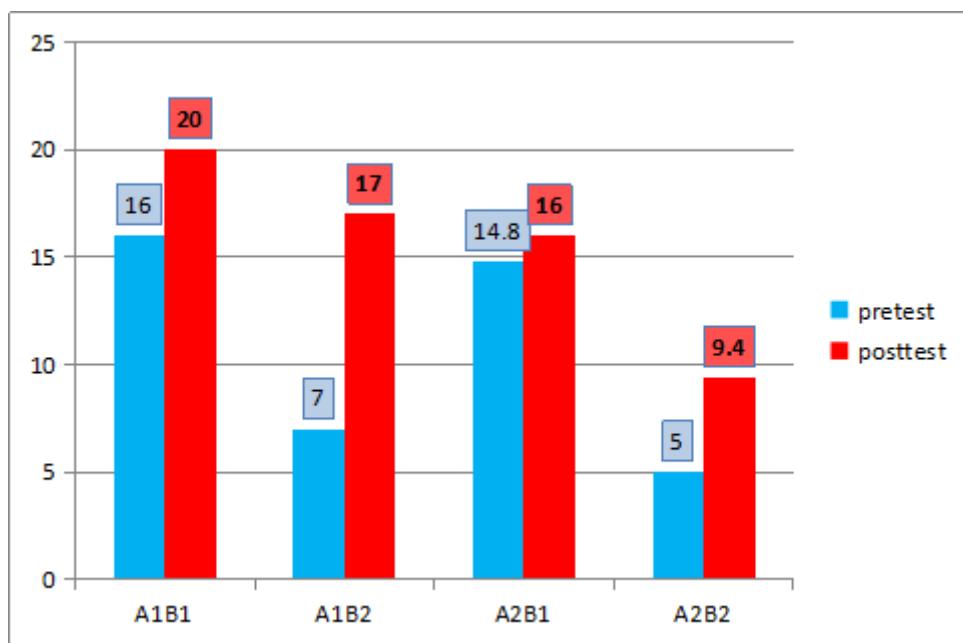
No	<b>Kelompok Konsentrasi Tinggi</b>					
	<b>Latihan Internal Imagery (A1B1)</b>			<b>Latihan External Imagery (A2B1)</b>		
	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Selisih</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Selisih</b>
1	20	26	6	17	20	3
2	18	24	6	14	18	4
3	15	20	5	13	16	3
4	15	19	4	14	17	3
5	12	17	5	16	20	4
%	<b>32,5%</b>			<b>23,0%</b>		
No	<b>Kelompok Konsentrasi Rendah</b>					
	<b>Latihan Internal Imagery (A1B2)</b>			<b>Latihan External Imagery (A2B2)</b>		
	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Selisih</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Selisih</b>
1	7	11	4	6	8	2
2	6	9	3	5	8	3
3	6	10	4	4	7	3
4	9	14	5	5	6	1
5	7	10	3	5	7	2
%	<b>54,3%</b>			<b>44,0%</b>		

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* hasil tes ketepatan *free throw* pada peserta UKM bola Basket di Universitas Islam Indonesia pada Tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Free Throw**

Metode	Konsentrasi	Statistik	Pretest	Posttest
<i>Internal Imagery</i>	Tinggi (A1B1)	Jumlah	80.00	106.00
		Rerata	16.00	21.20
		SD	3.082	3.701
	Rendah (A1B2)	Jumlah	35.00	54.00
		Rerata	7.00	10.80
		SD	1.225	1.924
<i>External Imagery</i>	Tinggi (A2B1)	Jumlah	74.00	91.00
		Rerata	14.80	18.20
		SD	1.643	1.789
	Rendah (A2B2)	Jumlah	25.00	36.00
		Rerata	5.00	7.20
		SD	0.707	0.837

Ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data *pretest* dan *posttest* ketepatan *free throw* pada UKM bola basket Universitas Islam Indonesia pada Gambar 7 sebagai berikut.



**Gambar 7. Histogram *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Free throw**

**Keterangan:**

- A1B1:** Kelompok pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dilatih dengan metode latihan *imagery internal*
- A2B1:** Kelompok pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dilatih dengan metode latihan *imagery external*
- A1B2:** Kelompok pemain yang mempunyai konsentrasi rendah dilatih dengan metode latihan *imagery internal*
- A2B2:** Kelompok pemain yang mempunyai konsentrasi rendah dilatih dengan metode latihan *imagery external*

**2. Hasil Uji Prasyarat****a. Uji Normalitas**

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *liliefors*.

Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 21.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Hasil selengkapnya ada pada lampiran. Rangkuman data yang ada pada Tabel 6 sebagai berikut.

**Tabel 6. Uji Normalitas**

Data	p	Signifikansi	Keterangan
PretestA1B1	0,200	> 0,05	Normal
PosttestA1B1	0,200		Normal
PretestA2B1	0,161		Normal
PosttestA2B1	0,200		Normal
PretestA1B2	0,200		Normal
PosttestA1B2	0,200		Normal
PretestA2B2	0,161		Normal
PosttestA2B2	0,200		Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *liliefors*, pada semua data *pretest* dan *posttest* pada ketepatan *free throw* didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal.

### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Bartlett's test*. Hasil uji homogenitas ada pada Tabel 7 sebagai berikut.

**Tabel 7. Uji Homogenitas**

Kelompok	Bartlett	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,230	0,416	Homogen
<i>Posttest</i>	0,165	0,183	Homogen

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Bartlett's test*. Pada *pretest* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,416 \geq 0,05$ . Hal ini berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Demikian juga dengan hasil perhitungan pada *posttest* didapat nilai signifikansi sebesar  $0,183 \geq 0,05$ . Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian adanya populasi memiliki kesamaan varian atau *homogeneity*. Pada hasil perhitungan lebih lengkap ada dilampiran

### **B. Pengujian Hipotesis**

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dapat dilakukan berdasarkan hasil dari analisis data dan interpretasi analisis ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*). Urutannya dari hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis yang dirumuskan pada bab II, sebagai berikut.

#### **a. Hipotesis perbedaan pengaruh metode latihan *internal imagery* dan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw***

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external*

*imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indonesia". Apabila hasil analisis menunjukkan pengaruh yang signifikan, maka metode latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket di Universitas Islam Indoonesia. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh data pada Tabel 8 sebagai berikut.

**Tabel 8. Hasil ANAVA Kelompok Eksperimen yang Menggunakan Metode Latihan *Internal Imagery* dan *External Imagery***

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Metode Latihan	162.450	1	162.450	51.984	0,000

Dari hasil uji ANAVA Tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *p* sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi *p* sebesar  $0,000 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket di Universitas Islam Indoonesia. Berdasarkan hasil analisis ternyata metode latihan *internal imagery* lebih tinggi (baik) dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 20.00 dibandingkan dengan metode latihan *external imagery* dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 16.00 . Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM Basket Universitas Islam Indonesia telah terbukti.

**b. Perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw***

Hipotesis kedua yang berbunyi “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola Basket di Universitas Islam Indonesia”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka ada perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket di Universitas Islam Indonesia. Hasil penghitungan disajikan pada Tabel 9 sebagai berikut.

**Tabel 9. Hasil ANAVA Perbedaan Konsentrasi Tinggi dan Konsentrasi Rendah terhadap Ketepatan *Free throw***

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Konsentrasi	120.050	1	120.050	38.416	0,000

Dari hasil uji ANAVA pada tabel 9 di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *p* sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi *p* sebesar  $0,000 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hal ini berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola Basket Universitas Islam Indonesia. Berdasarkan hasil dari analisis UKM bola basket Universitas Islam Indonesia ternyata pemain yang memiliki konsentrasi tinggi lebih tinggi (baik) dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 20.00 dibandingkan dengan pemain yang memiliki konsentrasi rendah dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 16.00.

Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan pada pemain yang mempunyai konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indonesia telah terbukti.

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

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan *imagery* (*internal imagery* dan metode latihan *external imagery*) dan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indonesia”. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat interaksi, berarti metode latihan (*imagery internal perspective* dan *imagery external perspective*) memiliki interaksi dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola Basket Universitas Islam Indonesia. Hasil dari penghitungan ada pada tabel 10 sebagai berikut.

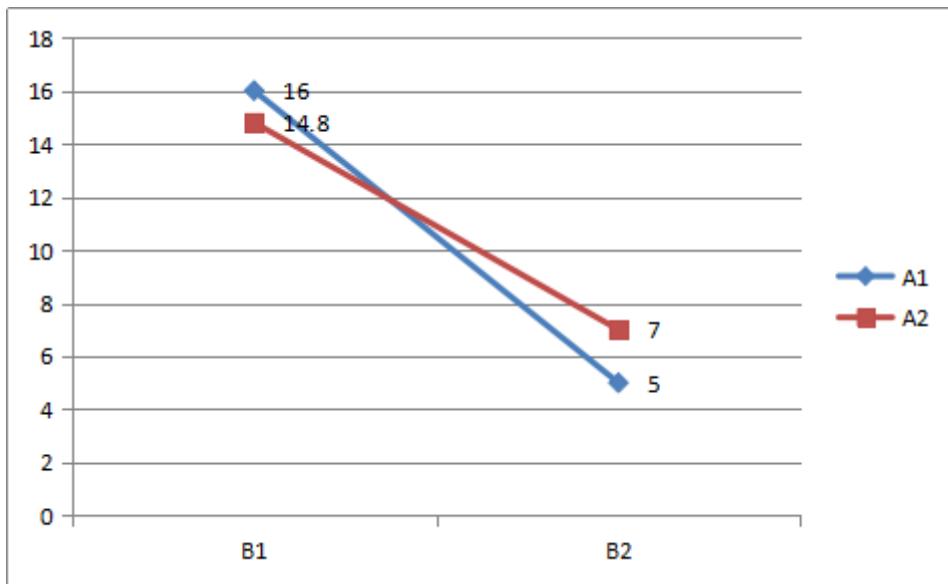
**Tabel 10. Hasil ANAVA Interaksi antara Metode Latihan (*Imagery Internal Perspective* dan *Imagery External Perspective*) dengan Konsentrasi (Tinggi dan Rendah)**

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Metode Latihan * Konsentrasi	14.450	1	14.450	4.624	0,047

Dari hasil uji ANAVA pada Tabel 10 di atas maka dapat dilihat bahwa adanya nilai signifikansi p sebesar 0,000. Karena itu nilai signifikansi p sebesar  $0,047 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak. Berdasarkan adanya hal ini berarti hipotesis yang menyatakan adanya interaksi yang signifikan antara metode latihan *imagery*

(*internal imagery* dan metode latihan *external imagery*) serta konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indonesia telah terbukti.

Diagram hasil dari interaksi antara metode latihan *imagery* (*internal imagery* dan metode latihan *external imagery*) serta konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket di Universitas Islam Indonesia dapat dilihat pada gambar 8 sebagai berikut.



**Gambar 8. Hasil Interaksi Antara Metode Latihan (*Imagery Internal Perspective* dan *Imagery External Perspective*) dengan Konsentrasi (Tinggi dan Rendah)**

Setelah teruji terdapat interaksi antara metode latihan *imagery* (*internal imagery* dan metode latihan *external imagery*) serta konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indonesia, maka dari itu perlu adanya dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji Tukey.

Hasil uji lanjut dapat dilihat pada Tabel 11 di bawah ini:

**Tabel 11. Ringkasan Hasil Uji Post Hoc**

Kelompok	Interaksi	Std, Error	Sig,
A1B1	A1B2	1.118	.050
	A2B1	1.118	.012
	A2B2	1.118	.000
A2B1	A1B1	1.118	.050
	A1B2	1.118	.889
	A2B2	1.118	.000
A1B2	A1B1	1.118	.012
	A2B1	1.118	.889
	A2B2	1.118	.000
A2B2	A1B1	1.118	.000
	A2B1	1.118	.000
	A1B2	1.118	.000

Berdasarkan Tabel 11 hasil perhitungan uji Tukey menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1-A1B2, (2) A1B1-A2B1, (3) A1B1-A2B2, (4) A2B1-A1B1, (5) A2B1-A2B2, (6) A1B2-A1B1, (7) A1B2-A2B2, (8) A2B2-A1B1, (9) A2B2-A2B1, dan (10) A2B2-A1B2. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *internal imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *internal imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi rendah akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,050 < 0,05$

- 2) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *internal imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *external imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,012 < 0,05$
- 3) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *internal imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *external imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi rendah akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$
- 4) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *external imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *internal imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,050 < 0,05$
- 5) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *external imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *external imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi rendah akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$
- 6) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *internal imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi rendah dipasangkan dengan kelompok atlet yang dilatih dengan metode latihan *internal imagery*

yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,012 < 0,05$

- 7) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *internal imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi rendah dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *external imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi rendah akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$
- 8) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *external imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi rendah dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *internal imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$
- 9) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *external imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi rendah dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *external imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$
- 10) Jika kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *external imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi rendah dipasangkan dengan kelompok pemain yang dilatih dengan metode latihan *internal imagery* yang memiliki tingkat konsentrasi rendah akan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan yaitu dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$

## C. Pembahasan

Pembahasan dari hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

### 1. Pengaruh Metode Latihan *Internal Imagery* dan *External Imagery* terhadap Ketepatan *Free Throw*

Berdasarkan pengujian hipotesis yang pertama diketahui bahwa metode latihan mental *internal imagery* dan metode *external imagery* memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan ketepatan *free throw*. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa metode latihan mental *imagery* memberikan dampak positif terhadap ketepatan *free throw*. Firmansyah (2011) menyatakan bahwa ada beda yang signifikan pemberian metode *imagery* terhadap keterampilan senam. Hal ini senada dengan teori (Olsson 2008: 133) yang mengatakan bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan performa atlet atau pemain.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa metode latihan mental *internal imagery* lebih berdampak baik dalam meningkatkan ketepatan *free throw*. hal ini sejalan dengan pendapat Glisky et.al dalam Q.H Yu et.al (2015: 2) yang menyatakan bahwa latihan mental *internal imagery* lebih bermanfaat dibandingkan dengan latihan mental *external imagery* jika dijadikan model latihan untuk mengembangkan teknik gerakan dan mengembangkan strategi. Menurut Hale (Olsson, 2008: 12) latihan mental *internal imagery* juga lebih tinggi dalam menghasilkan respon psikologis.

Respon psikologis tersebut mampu menghasilkan hormon endorphin lebih banyak sehingga memberi efek lebih tenang dan nyaman pada atlet atau pemain dalam menjalankan tugasnya.

Berdasarkan beberapa teori diatas di ketahui bahwa latihan mental internal imagery memiliki banyak keunggulan dibandingkan latihan *external imagery*. Dalam latihan metode *internal imagery* terdapat keunggulan yaitu lebih banyak dalam meningkatkan respon psikologis pemain selain itu latihan mental *internal imagery* lebih sederhana dan lebih memaksimalkan pengalaman gerak pemain. Dengan adanya beberapa keunggulannya dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan mental *internal imagery* lebih berpengaruh dalam meningkatkan performa pemain.

## **2. Pengaruh Konsentrasi Tinggi dan Konsentrasi Rendah terhadap Ketepatan *Free Throw***

Hasil analisis menunjukkan bahwa pemain dengan kemampuan konsentrasi tinggi lebih (baik) dibandingkan dengan pemain yang mempunyai kemampuan konsentrasi rendah terhadap ketepatan *free throw* pada pemain UKM bola basket Universitas Islam Indonesia. Konsentrasi dalam hal ini memiliki peranan penting yang di dalamnya mempengaruhi sebuah teknik yang dilakukan ataupun hasil dari sebuah pertandingan olahraga. Perhatian dan konsentrasi sering diartikan sama padahal memiliki definisi yang berbeda.

Menurut 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. Menurut Schmid & Peper (Satidarma, 2000: 228) bahwa 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. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina dan Priambodo (2017) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat konsentrasi terhadap ketepatan *shooting* olahraga petanque.

### **3. Interaksi antara Metode Latihan (*Imagery Internal Perspective* dan *Imagery External Perspective*) serta Konsentrasi (Tinggi dan Rendah)**

Kemampuan *imagery* adalah kemampuan untuk mengkonseptualisasikan performa motorik. *Imagery* menyatakan lebih efektif jika individu memiliki kemampuan *imagery* yang lebih tinggi. Individu yang memiliki kemampuan konsentrasi tinggi menunjukkan peningkatan penampilan motorik yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki kemampuan konsentrasi rendah dengan menggunakan latihan *imagery* (Vealey dalam Firmansyah: 2011).

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada hasil penelitian ini bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan (*internal imagery* dan metode latihan *external imagery*) serta konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *free throw* pada UKM bola Basket Universitas Islam Indonesia.

Dari hasil bentuk interaksi nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang signifikan. Dalam hasil penelitian ini metode *internal* dan *external* terdapat perbedaan yang signifikan. Pemain bola basket yang memiliki konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah akan memperoleh hasil yang lebih baik daripada pemain yang dilatih dengan metode latihan *external imagery*.

Hal tersebut dapat terjadi karena berdasarkan teori dalam pelaksanaannya latihan *internal imagery* 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 sasaran yang akan dituju pada saat melakukan *free throw*.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa keefektifan yang diterapkan untuk meningkatkan ketepatan *free throw* dipengaruhi oleh tinggi rendahnya konsentrasi yang dimiliki pemain. Dengan demikian dalam menerapkan latihan harus disesuaikan dengan kemampuan pemain sehingga dapat mencapai hasil yang optimal.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tidaklah sempurna dalam hal ini ada keterbatasan-keterbatasan dalam melakukan penelitian oleh karena itu keterbatasan tersebut sebagai berikut.

1. Kelompok eksperimen ada empat kelompok sedangkan pemberi perlakuan hanya dua orang, hal ini mempengaruhi pada hasil penelitian
2. Tempat perlakuan dan waktunya sama sehingga mempengaruhi hasil penelitian
3. Mental, teknik dan simulasi tekanan tidak ada sehingga banyak pemain yang tidak maksimal dalam melakukan treatment.
4. Kontrol validitas eksternal tidak jelas sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian