

**PENGARUH LATIHAN VISUALISASI MELALUI MEDIA VIDEO  
TERHADAP PENINGKATAN SHOOTING FREE THROW  
BOLA BASKET DI SMA NEGERI 3 KLATEN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
Arma Fathul Febrilanturi  
NIM. 16602241018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN VISUALISASI MELALUI MEDIA VIDEO  
TERHADAP PENINGKATAN SHOOTING FREETHROW  
BOLA BASKET DI SMA NEGERI 3 KLATEN**

Disusun Oleh:

Arma Fathul Febrilianturi  
NIM. 16602241018

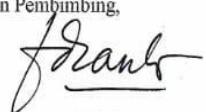
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 196004071986012001

Yogyakarta, September 2020  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Budi Aryanto, M.Pd  
NIP. 196902152000121001

### **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arma Fathul Febrilanturi

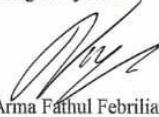
NIM : 16602241018

Program Studi : Pendidikan Kependidikan

Judul TAS : Pengaruh Latihan Visualisasi Melalui Media Video terhadap Peningkatan *Shooting Freethrow* Bola Basket di SMA Negeri 3 Klaten

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri \*). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta,.....Agustus 2020  
Yang menyatakan



Arma Fathul Febrilanturi  
NIM. 16602241018

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PENGARUH LATIHAN VISUALISASI MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP PENINGKATAN *SHOOTING FREETHROW* BOLA BASKET DI SMA NEGERI 3 KLATEN

Disusun Oleh:

Arma Fathul Febrianturi  
NIM. 16602241018

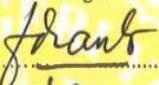
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 27 September 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		7/10/20
CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or. Sekretaris		7/10/20
Prof. Dr. Tomoliyus, M.S. Penguji		7/10/20

Yogyakarta, Oktober 2020  
Fakultas Ilmu Kependidikan Universitas Negeri Yogyakarta



## **MOTTO**

1. “Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang tidak boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri” (Ibu Kartini)
2. Jika kau tak suka sesuatu, ubahlah! Jika tak bisa, maka ubahlah cara pandangmu tentangnya (Maya Angelou)
3. Kebijakan dan kebijakan adalah perisai terbaik (Aspiral)
4. Sukses adalah saat persiapan dan kesempatan bertemu.

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Saudara-saudaraku yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini bisa terselesaikan.
3. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi suport saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

**PENGARUH LATIHAN VISUALISASI MELALUI MEDIA VIDEO  
TERHADAP PENINGKATAN *SHOOTING FREETHROW*  
BOLA BASKET DI SMA NEGERI 3 KLATEN**

Oleh:  
Arma Fathul Febrilianturi  
NIM. 16602241018

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan visualisasi melalui media video terhadap peningkatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan desain “*The One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 3 Klaten yang berjumlah 24 orang yang diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu tes tembakan hukuman/ *free throw*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan visualisasi melalui media video terhadap peningkatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten, dengan nilai  $t_{\text{hitung}} = 9,859 > t_{\text{tabel}} = 2,069$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

Kata kunci: *visualisasi, media video, shooting freethrow*

## **KATA PENGANTAR**

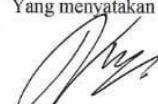
Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Visualisasi Melalui Media Video terhadap Peningkatan *Shooting Freethrow* Bola Basket di SMA Negeri 3 Klaten“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Budi Aryanto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dan Bapak Dr. Fauzi, M.Si selaku Sekretaris Jurusan, beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Kepala sekolah, guru/pelatih, dan siswa SMA Negeri 3 Klaten terima kasih telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
8. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
9. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa\*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta,.....Agustus 2020  
Yang menyatakan



Arma Fathul Febrilianturi  
NIM. 16602241018

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	iv
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	vi
<b>ABSTRAK .....</b>	vii
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	viii
<b>DAFTAR ISI .....</b>	x
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	xii
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Konsep Bola Bsket .....	8
2. Tembakan Hukuman ( <i>Free Throw</i> ).....	12
3. Hakikat Latihan .....	16
4. Latihan Visualisasi melalui Media Video .....	28
5. Hakikat Ketepatan .....	37
B. Penelitian yang Relevan .....	38
C. Kerangka Berpikir .....	39
D. Hipotesis Penelitian.....	40
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Definisi Operasional Variabel.....	42
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	44
F. Teknik Analisis Data .....	45
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	48

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	48
2. Hasil Uji Prasyarat.....	49
3. Hasil Uji Hipotesis .....	50
4. Peningkatan Persentase .....	51
B. Pembahasan .....	51
C. Keterbatasan Penelitian .....	53
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	55
B. Implikasi.....	55
C. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	57
<b>LAMPIRAN .....</b>	61

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. Posisi Bola dalam Teknik Menembak .....	13
Gambar 2. Fase Pelaksanaan Tembakan.....	14
Gambar 3. Posisi Tangan saat Melepaskan Bola .....	14
Gambar 4. Diagram Batang Pretest dan Posttest <i>Shooting Freethrow</i> Bola Basket di SMA Negeri 3 Klaten.....	48

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Panduan Pelaksanaan Program Latihan Visualisasi .....	35
Tabel 2. Panduan Pelaksanaan Program Latihan Visualisasi .....	36
Tabel 3. Desain Eskperimen <i>The One Group Pretest Posttest Design</i> .....	36
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting Freethrow</i> Bola Basket .....	48
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	49
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting Freethrow</i> Bola Basket di SMA Negeri 3 Klaten .....	50
Tabel 8. Peningkatan Persentase.....	51

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman	
Lampiran 1.	Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	62
Lampiran 2.	Surat Keterangan dari Pemerintah DIY .....	63
Lampiran 3.	Surat Keterangan Validasi .....	64
Lampiran 4.	Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting Freethrow</i> .....	65
Lampiran 5.	Deskriptif Statistik .....	67
Lampiran 6.	Uji Normalitas dan Homogenitas.....	68
Lampiran 7.	Analisis Uji t .....	69
Lampiran 8.	Tabel t.....	70
Lampiran 9.	Program Latihan Visualisasi melalui Media Video .....	71
Lampiran 10.	Dokumentasi Penelitian .....	76

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan (Abbas, 2010: 2). Permainan bola basket memberikan banyak manfaat, baik secara fisik, mental maupun sosial. Keterampilan-keterampilan perseoranganpun seperti tembakan, umpan, dribel, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Permainan basket merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara beregu, dimana dalam masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak angka, sehingga di akhir pertandingan memperoleh jumlah angka lebih banyak dari lawan.

Kemenangan dalam permainan bola basket selalu ditentukan dari jumlah banyaknya bola yang masuk ke basket atau keranjang yang dihitung dengan angka. Regu yang lebih banyak memperoleh angka, maka regu itulah yang dinyatakan sebagai pemenang. Angka atau memasukan bola ke keranjang dibutuhkan teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik, setelah teknik dasar permainan dikuasai perlu pula dikembangkan taktik dan strategi. Menurut Amber (2012: 33) *shooting* merupakan suatu keterampilan yang paling penting. Memiliki keterampilan ini, dibutuhkan latihan yang banyak sekali, jika teknik bertahan sudah berkembang, maka demikian juga teknik *shooting* ini. Sekarang

sudah dikenal bermacam-macam teknik *shooting* yang harus dikuasai oleh para pemain berpengalaman. Sama seperti latihanlatihan sebelumnya, pemain pemula hendaknya mengkonsentrasi diri pada latihan dasar dulu

Taktik dalam permainan bola basket terdiri dari: taktik individu, taktik kelompok, taktik beregu, taktik penyerangan dan taktik pertahanan. Penerapan taktik dalam permainan bola basket seringkali menyebabkan terjadinya pelanggaran (*violations*) maupun kesalahan (*foul*). Kesalahan (*foul*) adalah penyimpangan dari peraturan yang menyebabkan persinggungan dengan lawan atau tingkah laku pemain yang tidak sopan (Perbasi, 2010).

Di dalam permainan bola basket, dengan 10 pemain yang bergerak dengan cepat dalam jarak yang terbatas, persinggungan tidak dapat dihindari, sehingga menimbulkan kesalahan (*foul*). Tembakan bebas dalam permainan bola basket atau yang dikenal dengan *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman didalam setengah lingkaran (Perbasi, 2010). Kemenangan sebuah tim terkadang ditentukan oleh keberhasilan dalam melakukan tembakan bebas atau *free throw*, dengan semakin baik mengeksekusi *free throw* semakin bertambah pula poin atau nilai tim tersebut, dengan nilai yang tinggi tersebut akan dinyatakan sebagai pemenang.

Kosasih (2009) menyatakan bahwa tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah *free throw* di dalam setiap latihan. Kenyataan di lapangan, hasil tembakan *free throw* tim bola basket SMA Negeri 3 Klaten masih kurang baik. Selain itu hasil

pengamatan penulis, tembakan *free throw* belum dilatih menggunakan metode khusus untuk meningkatkan hasil tembakan sesuai dengan teori-teori tentang metode latihan khusus *shooting free throw*. Latihanya hanya sebatas menggunakan metode latihan *shooting free throw* langsung ke ring basket yang dilakukan dari belakang garis *free throw*. Latihan dilakukan setiap kali sesi istirahat setelah melakukan latihan dengan intensitas tinggi. Intinya latihan *shooting free throw* hanya diberikan saat istirahat latihan dan setelah istirahat selesai. *Shooting free throw* akan dihentikan tanpa mengetahui sampai berapa kali atlet melakukan *shooting free throw*.

Latihan *shooting free throw* ditentukan dari berapa menit waktu untuk istirahat, jika istirahat 5 menit berarti atlet secara keseluruhan melakukan *shooting free throw* secara keseluruhan selama 5 menit dan hal tersebut akan seterusnya dilakukan untuk mengisi sesi istirahat latihan. Pengamatan lain penulis menunjukkan dalam sesi latihan belum ada program khusus latihan *shooting free throw*, jadi *shooting free throw* dianggap sebagai latihan *shooting free throw* untuk menentukan siapa yang berhak untuk minum atau istirahat terlebih dahulu, sebagai contoh siapa yang dapat memasukan bola saat *shooting free throw* boleh minum, sedangkan yang tidak memasukan bola saat *shooting free throw* di beri hukuman melakukan *push up* atau lari keliling lapangan.

Kenyataan lain di lapangan menunjukkan saat melakukan *shooting free throw* kurang mampu untuk konsentrasi atau memfokuskan pikiran saat sebelum melakukan *shooting free throw*, atlet hanya sebatas melakukan tembakan langsung ke ring, tanpa melakukan kiat-kiat khusus sebelum melakukan *shooting*

*free trow* seperti menarik nafas dalam-dalam atau memantul–mantulkan bola ke lantai terlebih dahulu yang berguna untuk menenangkan diri dan agar bisa lebih fokus pikirnya saat *shooting free throw*. Hasil penelitian Priyanto (2011) menunjukkan bahwa rata-rata saat pemain bola basket putra UNNES saat melakukan *shooting free throw* membutuhkan waktu sekitar 2-3 detik, padahal dalam peraturan permainan bola basket waktu yang diberikan pemain untuk melakukan *shooting free throw* adalah 5 detik untuk sekali melakukan tembakan, berarti atlet tergesa-gesa dalam melakukan *shooting free throw*, belum bisa tenang, fokus atau konsentrasi saat melakukan *shooting free throw*.

Fakta lain di lapangan saat sebelum melakukan *shooting free throw* belum menekuk lutut secara maksimal (90 derajat), sehingga menyebabkan bola yang dilepaskan belum bisa membentuk sudut parabola yang benar yang pada akhirnya bola tidak masuk ke ring basket, karena saat melakukan *shooting* diharapkan sudut parabola sekitar 30 derajat dari arah *vertical* atau 60 derajat dari arah horizontal. Dari uraian di atas dapat disimpulkan belum menggunakan metode-metode latihan *shooting* secara khusus dengan maksimal, sehingga sehingga hasil *shooting free throw* belum menunjukkan hasil yang baik. Padahal cukup banyak metode–metode latihan *shooting* yang dapat digunakan salah satunya latihan mental berupa visualisasi menggunakan media video.

Istilah yang menggambarkan latihan mental untuk atlet dalam pertandingan, meliputi *visualization*, *mental rehearsal*, *imagery*, *meditation*, dan *mental practice*. Semua istilah tersebut pada prinsipnya sama, seperti dijelaskan oleh Quinn (dalam Komarudin, 2013: 86) menyebutkan “*to creating or recreating*

*an experience in the mind*", yaitu menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak

Sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri (Wissel, 2000: 51). Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), dengan keyakinan dan teknik yang benar kemungkinan gagal dalam tembakan bebas akan sedikit sekali. Visualisasi sebelum melakukan tembakan *free throw* bisa membawa tembakan yang mulus, berirama dan meningkatkan rasa percaya diri. Relaksasi dalam tembakan *free throw* merupakan masalah penting karena tembakan *free throw* lebih banyak memberi kesempatan untuk berpikir dari pada tembakan yang lain. Penggunaan kata-kata kunci untuk memantapkan irama tembakan memegang peranan penting juga saat melakukan tembakan *free throw*, semisal "yes", menggunakan kata-kata pribadi dengan cara ini dapat meningkatkan ritme tembakan, mempermudah mekanisme dan menegakan rasa percaya diri (Wissel, 2000: 52).

Visualisasi dilakukan menggunakan media video gerakan teknik tembakan *free throw* yang diputar melalui laptop. Rusman (2012: 220) mengungkapkan beberapa kelebihan yang dimiliki media video, yaitu: video dapat memberikan pesan yang dapat diterima lebih merata oleh siswa, video sangat bagus untuk menerangkan suatu proses, mengatasi keterbatasan ruang dan waktu, lebih realistik dan dapat diulang atau dihentikan sesuai kebutuhan, serta memberikan kesan yang mendalam, yang dapat mempengaruhi sikap siswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Visualisasi melalui Media Video terhadap Peningkatan *Shooting Freethrow* Bola Basket di SMA Negeri 3 Klaten".

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya ketepatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten.
2. Variasi latihan *freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten masih kurang.
3. Pemain masih tergesa-gesa dalam melakukan tembakan *free throw*.
4. Belum diketahui pengaruh latihan visualisasi melalui media video terhadap peningkatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan visualisasi melalui media video terhadap peningkatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Adakah pengaruh latihan visualisasi melalui media video terhadap peningkatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten?"

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan visualisasi melalui media video terhadap peningkatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoretis**

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan visualisasi melalui media video terhadap peningkatan *shooting free throw* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan *shooting free throw*.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kemampuan *shooting free throw* atlet yang dilatihnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil kemampuan *shooting free throw* dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Bola Basket**

Bola basket merupakan suatu permainan beregu menggunakan bola besar yang diciptakan oleh James Nailsmith pada tahun 1891 di Springfield, Massaachusetts (Kaplan, 2012: 15). Olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu. “Bentuk permainan yang diinginkan adalah permainan dengan menggunakan bola yang berbentuk bulat, dengan tidak ada unsur menendang, tidak ada unsur membawa lari bola, tanpa unsur menjegal, dengan menghilangkan gawang, ditambah adanya sasaran untuk merangsang dan sebagai tujuan permainan” (Sumiyarsono, 2006: 2). Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat saat ini terutama kalangan pelajar dan mahasiswa, sehingga banyak sekali kejuaraan bola basket yang diselenggarakan dan diikuti oleh masyarakat luas. Banyaknya kejuaraan bola basket persaingan akan sangat tinggi. Hal ini menuntut pelatih untuk mengoptimalkan program latihan yang tepat kepada atlet, sedangkan atlet harus selalu mengevaluasi kekurangan di setiap pertandingan dan diperbaiki selanjutnya, sehingga dengan ini pelatih dan atlet akan bekerjasama untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen FIBA (2012: 1) yang “Bola basket dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari 5

pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola.” Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bola basket harus melalui pembinaan prestasi yang *sistematis* dan terencana dengan baik, pada program jangka pendek ataupun program jangka panjang. Perlu kiranya untuk menyelenggrakan pembinaan yang dipantau disetiap jenjangnya, agar dapat menciptakan atlet-atlet bola basket yang berkualitas, baik teknik, taktik, fisik, dan psikis. Tidak sedikit atlet berprestasi pada jenjang tertentu tetapi hilang pada jenjang selanjutnya.

Bola basket adalah permainan bola besar terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Menurut Barth & Boesing (2010: 13) “bola basket merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat dua tim, bola, dua keranjang, terdapat banyak kesempatan untuk saling menyerang, berpikir cepat dan tentunya menyenangkan.

Krause, et.al., (2008: 20) menyatakan “Bola basket merupakan permainan kecepatan dan keseimbangan, dalam setiap pergerakan diharuskan untuk fokus pada tujuan”. Permainan bola basket juga merupakan bentuk permainan yang terbuka, sewaktu-waktu keadaan permainan dapat berubah, cara mengoper akan banyak sekali variasi yang terjadi di lapangan, pemain akan

berusaha mengoperkan bola dengan berbagai cara agar bola tidak dapat dipotong lawan, begitu juga dengan menembak, dalam menembak akan menyesuaikan keadaan yang ada, pemain tidak hanya melakukan tembakan dengan satu jenis tembakan saja.

Olahraga bola basket di zaman modern ini telah banyak ditemukan variasi dari perkembangan teknik dasar bola basket. Dengan demikian pula sudah banyak ditemukan metode latihan yang bervariatif untuk menunjang di setiap latihan sesuai dengan tujuan dan perkenaan pada sesi latihan. Metode latihan yang tepat untuk atlet akan lebih mudah cepat untuk diikuti oleh atletnya dengan demikian atlet akan semakin berkembang bersamaan dengan diberikannya metode latihan tersebut. Metode latihan tidak hanya dipilih pelatih secara tepat, tetapi metode latihan harus mengevaluasi dari kekurangan atlet.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang.

### **b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

Teknik dasar permainan bola basket merupakan fundamental atau gerak dasar permainan bola basket yang meliputi *dribbling, passing, shooting* dan *pivot*. Keempat dasar tersebut harus dilakukan secara terus menerus hingga seorang atlet mampu menguasai teknik dasar tersebut, dan mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik dan benar. Teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari: (a)

cara memegang bola, (b) lemparan tolakkan dada, (c) lemparan pantulan, (d) lemparan di atas kepala dengan dua tangan, (e) lemparan dari bawah dengan dua lengan, (f) lemparan samping, (g) lemparan kaitan, (h) menembak, (i) menggiring bola, (j) memoros (Sumiyarsono, 2006: 12).

Permainan bola basket memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang. Bermain bola basket yang baik memerlukan gerakan atau teknik yang baik. Untuk mendapatkan permainan yang baik perlu adanya penguasaan teknik yang baik, sehingga bermain bola basket bisa dilakukan secara efektif dan efisien. Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga bola basket. Sumiyarsono (2006: 12) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- 1) Men-dribble bola (*Dribbling*),
- 2) Menangkap bola (*Catching*),
- 3) Mengoper bola (*Passing*);
  - a) Dengan dua tangan: *Chest pass, Bounce pass, Overhead pass*
  - b) Dengan satu tangan: *Baseball pass, Lob pass, Hook pass, Jump pass,*
- 4) Menembak (*Shooting*);
  - a) Menghadap papan (*Facing shoot*)
  - b) Membelakangi papan (*Back up shoot*).

Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Meningkatkan penguasaan teknik yang baik perlu adanya pengulangan latihan, sehingga mendapatkan gerakan atau teknik yang otomatis pada saat bermain bola basket. Dari semua teknik di atas teknik menembak (*shooting*) yang paling penting dimiliki oleh atlet, karena dibandingkan dengan teknik yang lainnya menembak (*shooting*) merupakan teknik yang sederhana tetapi bisa menentukan kemenangan pada suatu

pertandingan. Dengan pengulangan latihan menembak (*shooting*) tim yang memiliki atlet dengan persentase menembak (*shooting*) akan mudah untuk mendapatkan kemenangan.

## **2. Tembakan Hukuman (*Free Throw*)**

Menurut Sodikun (1992: 90) tembakan hukuman adalah tembakan hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka. Menurut peraturan PERBASI (2010: 51), tembakan hukuman adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran. Rangkaian tembakan tembakan hukuman diartikan sebagai semua tembakan hukuman dan atau penguasaan posisi bola selanjutnya yang dihasilkan dari hukuman pelanggaran tunggal.

Adapun pelaksanaan tembakan bebas menurut peraturan PERBASI (2010: 52) sebagai berikut:

- a. Mengambil posisi di belakang garis tembakan hukuman dan di dalam setengah lingkaran.
- b. Menggunakan cara apapun untuk menembak tembakan hukuman sedemikian rupa sehingga bola memasuki keranjang dari atas atau bola menyentuh ring.
- c. Melepaskan bola dalam lima (5) detik setelah bola ditempatkan dengan diserahkan/berada pada pegangan oleh wasit.
- d. Tidak menyentuh garis tembakan hukuman atau memasuki daerah bersyarat sampai bola telah memasuki keranjang atau telah menyentuh ring.
- e. Tidak melakukan tipuan saat tembakan hukuman. Dalam pelaksanaan tembakan hukuman, tembakan satu tangan sering digunakan dalam permainan bola basket sekarang ini karena gerakannya tidak terlalu sulit dilakukan dan juga sebagai dasar dalam melakukan tembakan yang lain.

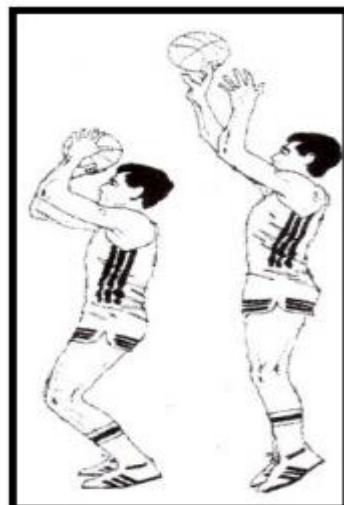
Pada kenyataanya sekarang ini, tembakan satu tangan lebih banyak digunakan dalam permainan bola basket karena keefektifan gerakannya dapat menjamin ketetapan dari tembakan yang dilakukan. Untuk hasil terbaik pada saat melakukan tembakan hukuman, sebaiknya menggunakan satu tangan dari atas kepala. Untuk melakukan tembakan hukuman, seorang pemain harus berdiri tepat di belakang garis tembakan bebas, adapun teknik tembakan hukuman menurut Wissel (2000: 48) yaitu:

- a. Fase persiapan
  - 1) lihat target
  - 2) kaki terentang selebar bahu
  - 3) jari kaku lurus
  - 4) lulut dilenturkan dan agak ditekuk
  - 5) bahu dirilekskan
  - 6) tangan yang tidak menembak menyeimbangkan bola
  - 7) tangan yang untuk menembak diletakkan di belakang bagian bawah bola
  - 8) jari-jari tangan rileks dan dibuka lebar
  - 9) siku masuk ke dalam
  - 10) bola diletakkan di depan dahi.



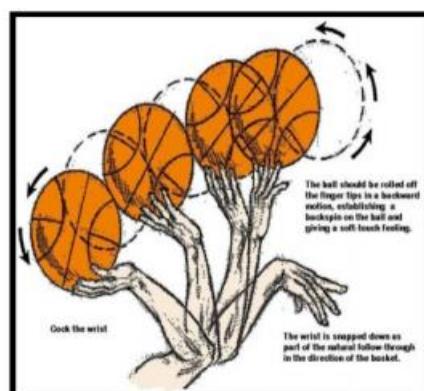
**Gambar 1. Posisi Bola dalam Teknik Menembak**  
**Sumber: (Lieberman, et.al, 1997: 92)**

- b. Fase pelaksanaan
- 1) lihat target
  - 2) rentangkan kaki, punggung, dan bahu
  - 3) rentangkan siku
  - 4) lentukkan pergelangan dan jari-jari ke epan
  - 5) lepaskan ibu jari
  - 6) tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas
  - 7) irama yang seimbang



**Gambar 2. Fase Pelaksanaan Tembakan**  
Sumber: (Ahmadi, 2007: 18)

- c. Fase *Follow Through*
- 1) lihat target
  - 2) lengan terlentang
  - 3) jari telunjuk pada target
  - 4) telapak tangan ke bawah saat tembakan
  - 5) seimbangkan dengan telapak tangan ke atas



**Gambar 3. Posisi Tangan saat Melepaskan Bola**  
[http://www.basketballcrazy.com.au/108\\_Newsletter\\_Februari\\_2020.htm](http://www.basketballcrazy.com.au/108_Newsletter_Februari_2020.htm)

Kosasih (2009: 51) menyatakan bahwa tembakan hukuman sangat sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihlah tembakan hukuman di dalam latihan. Perlu diperhatikan saat melakukan tembakan hukuman cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan *ring*. Tembakan hukuman memiliki posisi yang sama dengan *set shoot*. Penempatan berat badan pada kaki tumpuan adalah sangat penting supaya keseimbangan tubuh benar-benar kokoh. Sesaat sebelum melepas bola, pemain disarankan menghentikan gerakannya sebentar untuk fokus pada ring. Tariklah nafas panjang yang dalam saat akan melakukan tembakan hukuman untuk membantu konsentrasi pemain.

Dalam melakukan tembakan lambungan bola dapat diperhitungkan untuk mencapai sasaran. Sumiyarsono (2006: 27) menyatakan bahwa lambungan bola dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu:

a. Busur lambungan datar

Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan datar, jalannya bola paling mudah untuk dikontrol akan tetapi menempuh daerah bidang yang sempit atau cincin basket. Kemungkinan bola akan mengenai bagian lengkung cincin depan atau belakang. Pantulan yang akan terjadi bola terbuang jauh secara vertikal.

b. Busur lambungan sedang

Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan sedang, memudahkan jalannya bola untuk dikontrol ke arah sasaran, akan tetapi menempuh daerah atas cincin basket. Kemungkinan bola akan memantul

mengenai bagian atas cincin, sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbuang jauh secara vertikal dari daerah cincin basket sehingga bola dimungkinkan masih dapat masuk setelah memantul.

c. Busur lambungan tinggi

Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan tinggi, menyulitkan jalannya bola untuk dikontrol kearah sasaran, sehingga bola lebih banyak luncas akan tetapi menempuh daerah bidang lebih luas atau cincin basket. Kemungkinan bola akan memantul mengenai bagian atas dan samping cincin. Pantulan yang akan terjadi, bola terbuang jauh secara vertikal dari daerah cincin basket, sehingga bola dimungkinkan untuk tidak masuk setelah memantul.

### **3. Hakikat Latihan**

#### **a. Pengertian Latihan**

Fox, Bowers, & Foss (dalam Budiwanto, 2012: 16), menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016: 91).

Pengertian latihan berasal dari *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan

keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan geraknya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Bompa (2015: 3) menjelaskan “*training is a systematic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modeling the human's physiological and physiological functions to meet demanding tasks*”. Artinya latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Bompa (2015: 2) menyatakan selama melakukan latihan, setiap olahragawan akan mengalami banyak reaksi pengalaman yang dirasakan secara berulang-ulang, beberapa diantaranya mungkin dapat diramalkan dengan lebih tepat dibandingkan dengan lainnya. Bentuk pengumpulan informasi dari proses latihan termasuk diantaranya yang bersifat faali, biokimia, kejiwaan, sosial, dan

juga informasi yang bersifat metodologis. Walau semua informasi ini berbeda-beda, tetapi datang dari sumber yang sama yaitu olahragawan dan juga dihasilkan oleh proses yang sama yakni proses latihan. Sukadiyanto, (2011: 1) menambahkan bahwa latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latihan. Pendaat lain, menurut Harre (2012: 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahrgawan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

### **b. Prinsip-Prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 13). Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas suatu latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit atau timbulnya cedera selama dalam proses latihan. “Dalam satu kali tatap muka seluruh prinsip latihan dapat diterapkan secara

bersamaan dan saling mendukung. Apabila ada prinsip latihan yang tidak diterapkan, maka akan berpengaruh terhadap keadaan fisik dan psikis olahraga”.

Harsono (2015: 51) menyatakan dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip training tersebut atlet akan lebih cepat meningkat prestasinya oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Reilly (2007: 2) menyatakan “*a basic principle of training is that the biological system to be affected is overloaded. The training stimulus or stress presented is greater than that which the individual is normally accustomed to*”. Prinsip dasar dari latihan adalah memberikan pengaruh maksimal terhadap sistem dalam tubuh. Stimulus latihan atau rangsang yang dilakukan lebih besar dari pada ketika individu beraktivitas normal seperti biasa.

Irianto (2018: 19) menyatakan bahwa untuk mencapai tujuan latihan atau *fitness* secara optimal, perlu mengetahui prinsip-prinsip dasar dalam latihan *fitness* yang memiliki peranan yang sangat penting terhadap aspek fisiologis maupun psikologis. Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Adapun prinsip-prinsip dasar dalam latihan menurut Irianto (2018: 19) adalah sebagai berikut:

1) Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih haruslah mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif/kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasakan kejemuhan atau kebosanan.

2) Kombinasi latihan dan pola hidup

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaanya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Pengaturan makan dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematik.

### c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38). Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan

bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2018: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh

atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

(1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (3) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Bompa (2015: 4-5) menyatakan bahwa untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, antara lain yaitu:

### 1) *Multilateral Physical Development*

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen biomotor yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovacular*, *power*, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

### 2) Latihan Teknik

Latihan teknik (*technique training*) adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik-teknik gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dilakukan oleh atlet. Latihan teknik merupakan latihan yang khusus

dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular* pada suatu gerak cabang olahraga tertentu. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

### 3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik (*tactical training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi, dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

### 4) Latihan Mental

Latihan mental (*mental training*) tidak kalah penting dari perkembangan ketiga latihan tersebut di atas, sebab berapa pun tingginya perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosional dan psikis atlet, misalnya konsentrasi, semangat bertanding, pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. Latihan

mental ini untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, keseimbangan emosi terutama apabila atlet berada dalam situasi *stress*. Latihan mental selain berperan secara psikologis juga dapat meningkatkan performa seorang atlet.

#### **d. Pengertian Latihan Mental**

Latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu, latihan merupakan suatu proses yang disengaja untuk menguasai suatu jenis keterampilan atau meningkatkan kondisi (Bompa, 2015: 4). Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2011: 1). Pengertian 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 olahraga prestasi terutamanya pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental emosional yang timbul dalam olahraga tersebut. Latihan keterampilan psikologis dalam olahraga sangat penting dalam menunjang prestasi seorang atlet. Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang atlet berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik dan taktik. Weinberg & Gould (2007: 250) berpendapat bahwa:

*psychological skill training (PST) refers to systematic and consistent practise of mental psychologycal skill for the purpose of enhancing performance, increasing enjoyment, or archieving greater sport and physical activity self-satisfaction.*

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan keterampilan psikologi juga berarti sistematisasi dan konsistensi atlet terhadap mental yang dimiliki untuk menunjang *performance*, meningkatkan kenyamanan dalam bertanding dan memberikan rasa percaya diri dalam setiap pertandingan. Kemampuan atlet bisa meningkat dalam diri dengan adanya psikologis yang baik. Psikologis yang siap setiap pertandingan dan berpikir positif dalam menghadapi lawan membuat emosi, mental, dan rasa percaya diri serta konsentrasi tetap terjaga.

#### e. Bentuk Latihan Mental

Menurut Vealey (Weiberg & Gould, 2007: 250) 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-seting*)

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 sasaranini sekaligus dapat pula berfungsi sebagai pembangkit motivasi.

2) *Physical relaxtation* (latihan relaksasi)

Tujuan latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stress adalah untuk mengendalikan keterangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. Relaksasi adalah suatu teknik dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, reaksi adalah perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan adalah kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Macam-macam relaksasi yang sering dipraktikkan 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 kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Cox (2002: 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 hampir pada seluruh cabang olahraga, termasuk cabang olahraga yang beregu”. Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah stategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan

sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tauharus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi saat melakukan aktivitas olahraga dapat pula menyebabkan terjadinya cidera. Tujuan daripada latihan konsentrasi adalah agar atlet dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang dilakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya. Pemusatkan 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 di dalam pikiran”. *Imagery* atau visualisasi merupakan bentuk kreasi mental yang dilakukan secara sadar dan sengaja bertujuan untuk membentuk persepsi sesuatu dengan jalan membentuk imaji kreatif di dalam 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. Latihan Visualisasi melalui Media Video**

### **a. Pengertian Latihan Visualisasi**

Visualisasi disebut juga imajeri adalah teknik latihan mental yang melibatkan semua penginderaan. Meliputi pikiran, perasaan, emosi, penglihatan dan pendengaran maupun *hormone adrenalin* yang menciptakan pengalaman dalam pikiran. Yukelson (dalam Gunarsa 2008: 103) bahwa “atlet-atlet dunia telah mengembangkan kemampuan atau keterampilan imajeri atau keterampilan mental yang dilatih setiap hari.” Bagian yang paling penting dari latihan Visualisasi adalah perasaan subjektif atau personal pada diri sendiri untuk menampilkan apa yang hendak dilakukan. Oleh karena itu, latihan visualisasi juga erat kaitannya dengan kepercayaan diri, pemusatan latihan, serta kondisi waspada dan terkendali. Visualisasi adalah pengungkapan suatu konsep gagasan atau perasaan ke dalam bentuk nyata seperti gambar, tulisan atau gerakan. Visualisasi sering disebut *imagery*.

Raj (2015) menyatakan bahwa *imagery as*, “*a mental representation of a non-present object or event.*” *According to another definition, imagery is*, “*using all the senses to recreate or create an experience in the mind*”. Artinya bahwa *imagery* menggunakan semua indra untuk menciptakan atau membuat sebuah pengalaman di dalam pikiran. Holmes & Collins (2001) menyatakan bahwa dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental imajeri yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal.

Taylor & Wilson (2005: 73) menegaskan bahwa kekuatan imajeri terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar olahragawan dapat meningkat penampilannya. Guillot & Collet (2008) menegaskan *skrip* latihan imajeri merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi penelitian imajeri yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara peneliti mengkomunikasikannya. Menurut Taylor & Wilson (2005: 79) sebelum olahragawan mulai sesi imajeri, *skrip* 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) memakai *skrip* untuk memandu latihan imajeri tiga pemain golf dan ditemukan hasil yang efektif dalam menempatkan bola pada sasaran. Namun, praktisi psikologi olahraga harus menyadari bahwa pengalaman pribadi dan hasil dapat bervariasi antara individu dan individu yang lain (Murphy, Nordin, & Cumming, 2008).

Setiadarma (2000: 188) menyatakan bahwa “Visualisasi adalah adalah merupakan bentuk *imagery* visual, sedangkan *imagery* bisa berontasi pada visual seperti melihat gambar angan-angan, auditorial seperti mendengar suara atau melibatkan beberapa aspek penginderaan.” Visualisasi meliputi penglihatan dan perasaan, jadi seseorang menvisualisasikan bergerak, mungkin seseorang dapat melihat, mendengarkan dan merasakan hal tersebut. Dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar atau mental seseorang. Dalam

melakukan latihan ini sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup (tidak selalu demikian), sehingga dapat menghindarkan gangguan-gangguan yang dapat mengacaukan fikiran.

Orlick, (dalam Satiadarma, 2000:173) mengemukakan bahwa “Mental *Imagery* adalah simulasi, tetapi simulasi yang terjadi dalam otak, semua orang dapat melakukan hal ini, tetapi jelas tidak dengan cara yang sistematis, sehingga hasilnya juga tidak memuaskan,” mental *Imagery* dapat meningkatkan kemampuan individu, dalam menghadapi berbagai permasalahan. Menurut Hojjati (2014: 712) *imagery* adalah proses kognitif dalam otak yang penting dalam proses pelaksanaan gerak. Selain itu, bahwa sejak lama para pelatih atlet yang mampu menggunakan *imagery* untuk berlatih (tentunya disertai latihan fisik secara nyata) cenderung berprestasi lebih baik dari pada atlet yang tidak menggunakan *imagery* dalam latihan. Studi Cumming dan Hall tersebut menemukan semakin banyak *imagery* (tanpa mengurangi latihan fisik secara nyata), semakin baik kinerja atlet tersebut.

Latihan *imagery* dapat berarti tiga hal, yaitu: yang dapat dilihat atau *visual*, dapat didengar atau *auditory* dan dapat dirasakan atau *kinesthetic* (Poster & Foster dalam Purnama, 2013: 40). Tekanan pokok dalam latihan *imagery* adalah semua atlet harus sudah memperoleh pengertian mengenai keterampilan dan bagaimana cara serta pola gerak yang akan dilakukan dalam keterampilan nyata. Pertama, atlet diberi gambaran mengenai teknik yang akan dilatihkan (apabila tujuan latihan adalah tentang penguasaan teknik). Adapun gambaran tentang teknik tersebut dapat berupa demonstrasi pelatih, contoh gambar atau rekaman video dan

lain-lain. Kedua, atlet diminta untuk mengingat kembali teknik yang dilatih tersebut, kemudian atlet membayangkan dirinya melakukan gerakan teknik tersebut sambil menutup mata. Dengan menutup mata dapat membantu para atlet dalam berkosentrasi terhadap apa yang sedang dilakukannya.

Dari penjelasan di atas dikemukakan bahwa perkembangan latihan mental ketiga faktor di atas sangat penting, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai.

### **b. Pengertian Media Video**

Media video sering juga disebut sebagai media audio visual. Media audio visual adalah alat bantu yang memperlihatkan gambar yang bergerak dan suara secara bersama-sama saat menyampaikan informasi atau pesan. Audio visual merupakan media yang efektif dalam menyampaikan informasi yang mencakup unsur gerak karena dapat memperlihatkan suatu peristiwa secara berkesinambungan dan yang menjadi model dalam penyampaian informasi tersebut adalah orang yang memiliki keterampilan sesuai dengan gerak yang diinformasikan. Sanjaya (2011: 172) menyatakan media audio- visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, slide, suara, dan sebagainya. Media visualisasi dalam latihan ini digunakan dengan maksud mempermudah atlet belajar gerak dan untuk meningkatkan atau mempertinggi mutu proses kegiatan latihan dengan memperhatikan perbedaan-perbedaan pada diri atlet.

Arsyad (2011: 94) menyatakan media visual yang menggabungkan penggunaan suara memerlukan pekerjaan tambahan untuk memproduksinya. Salah satu pekerjaan penting yang diperlukan dalam media audio visual adalah penulisan naskah dan *Storyboard* yang memerlukan persiapan yang banyak, rancangan dan penelitian. Beberapa Kelebihan media Audio Visual dapat memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbalistik (dalam bentuk kata-kata, tertulis atau lisan belaka), mengatasi perbatasan ruang, waktu dan daya indra, media audio visual bisa berperan dalam pembelajaran tutorial.

Atoel (dalam Purwono, dkk., 2014) menyatakan bahwa media audio-visual memiliki beberapa kelebihan atau kegunaan, antara lain:

- 1) Memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbalistik (dalam bentuk kata-kata, tertulis atau lisan).
- 2) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu dan daya indera, seperti: objek yang terlalu besar digantikan dengan realitas, gambar, film bingkai, film atau model.
- 3) Media audio-visual bisa berperan dalam pembelajaran tutorial

Themistoklis, (2009: 68) menyatakan

*Audiovisual media play a significant role in the education process, particularly when used extensively by both teacher and children. Audiovisual media provide children with many stimuli, due to their nature (sounds, images). They enrich the learning environment, nurturing explorations, experiments and discoveries, and encourage children to develop their speech and express their thoughts.*

Maksud kutipan di atas yaitu media audio-visual memainkan peran penting dalam proses pendidikan, terutama ketika digunakan oleh guru dan siswa. Media audio-visual memberikan banyak stimulus kepada siswa, karena sifat audio-visual/suara-gambar. Audio-visual memperkaya lingkungan belajar, memelihara eksplorasi, eksperimen dan penemuan, dan mendorong siswa untuk

mengembangkan pembicaraan dan mengungkapkan pikiranya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan dengan media audio visual yaitu proses latihan yang diawali dengan penggunaan media *audio visual* sebagai perantara penyampaian materi latihan. Materi latihan dalam penelitian ini yaitu tembakan *free throw*.

### c. Langkah-Langkah Latihan Visualisasi

Langkah-langkah melakukan latihan visualisasi, pertama-tama latihan dilakukan dengan relaksasi terlebih dahulu. Dalam latihan visualisasi akan terjadi dialog antara otak dengan tubuh atlet selama berlangsung latihan. Menurut Hojjati (2014: 712) *imagery* adalah proses kognitif dalam otak yang penting dalam proses pelaksanaan gerak. Selain itu, bahwa sejak lama para pelatih atlet yang mampu menggunakan *imagery* untuk berlatih (tentunya disertai latihan fisik secara nyata) cenderung berprestasi lebih baik dari pada atlet yang tidak menggunakan *imagery* dalam latihan. Hojjati (2014: 712) menjelaskan langkah-langkah melakukan latihan visualisasi yaitu:

1. Duduk dan berbaringlah sejenak mungkin dan tutuplah mata anda.
2. Usahakan rileks terlebih dahulu.
3. Bernapaslah dalam-dalam beberapa kali.
4. Usahakan membayangkan atau membuat imajinasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan pancha indera.
5. Atlet dilatih untuk membuat khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu, atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam situasi tertentu (membuat *cognitive images*)

6. Caranya adalah menyuruh atlet untuk melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan dengan seksama pola gerak tertentu dalam hal ini *shooting freethrow* bola basket.
7. Selanjutnya mengingat-ingat kembali gerakan tersebut dalam otak, misalnya *shooting freethrow* bola basket, atlet membayangkan sedang melakukan lemparan bola sambil memfokuskan pikiran terhadap sasaran (ring) yang akan dituju, sampai pada atlet melemparkan bola menuju ring.
8. Gunakan *external perspektif* (membayangkan dengan melihat diri dari luar diri) maupun *internal perspektif* (membayangkan dan meresapi saat melakukan gerakan atau pengalaman).
9. Lakukan visualisasi seolah-olah melakukan gerakan yang sebenarnya, seperti yang dilakukan dalam membayangkan pertandingan.
10. Bayangkan lemparan bola dalam tempo yang tepat, sesuai dengan gerakan sebenarnya, jangan dilakukan dengan “*slow motion*” atau bahkan lebih cepat.
11. Proses tersebut harus dilakukan berulang kali dan tetap fokus supaya rangkaian gerak bisa ditampilkan dengan baik.

Pelaksanaan latihan visualisasi secara umum pertama-tama dilakukan dengan pembukaan terlebih dahulu yang di dalamnya terdapat (berdo'a, persiapan, dan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan). Berikut adalah urutan penerapan latihan visualisasi *shooting freethrow* bola basket:

**Tabel 1. Panduan Pelaksanaan Program Latihan Visualisasi**

No	Uraian	Keterangan
1.	Latihan visualisasi dalam penelitian ini merupakan sebuah metode latihan mental dengan menggunakan bantuan video untuk membantu atlet dalam melakukan visualisasi terkait pemahaman dan penanaman memori suatu teknik <i>shooting freethrow</i> bola basket yang benar.	
2.	Latihan visualisasi dilakukan pada awal setiap sesi latihan. Sesi latihan dilaksanakan sebanyak 16 kali tatap muka. Setiap sesi latihan dilaksanakan selama 60 menit. Dengan rincian sesi visualisasi 10 menit, pemanasan 10 menit, sesi aktualisasi 20 menit, game 10 menit, dan pendinginan 10 menit.	Frekuensi Latihan: 16 kali tatap muka (1 minggu 4 kali)
2.	Setiap kelompok didampingi oleh satu pelatih.	
3.	Pelatih mengarahkan atlet untuk menempatkan diri pada sudut tempat latihan yang kondusif.	Latihan dilakukan pada tempat yang tenang.
4.	Pelatih memberi instruksi kepada para atlet untuk melakukan <i>stretching</i> statis.	Atlet melakukan <i>stretching</i> ringan untuk mengatasi ketegangan otot.
5.	Pelatih mengkondisikan para atlet untuk memposisikan diri serileks mungkin dengan posisi duduk.	Posisi terbaik untuk latihan visualisasi adalah duduk
6.	Pelatih melaksanakan latihan visualisasi dengan memberi video terkait teknik <i>shooting freethrow</i> bola basket	Volume latihan visualisasi: 10 menit
7.	Pada saat atlet melihat dan memperhatikan video, pelatih memberi instruksi dan sugesti kepada atlet terkait kata kunci dari rangkaian teknik <i>shooting freethrow</i> bola basket	Pelatih dalam memberi instruksi menggunakan kata kunci ( <i>trigger</i> )
8.	Pada tahapan setelah selesai memperhatikan video dan visualisasi terkait <i>shooting freethrow</i> bola basket, pelatih menginstruksikan atlet untuk melakukan visualisasi rangkaian gerakan <i>shooting freethrow</i> bola basket secara singkat kemudian melakukan <i>shooting freethrow</i> bola basket secara nyata.	Pelaksanaan <i>shooting freethrow</i> bola basket Set : 4 Repetisi : 10 Durasi 20 menit
9.	Pada akhir latihan pelatih melakukan evaluasi terkait jalannya sesi latihan.	

Keterangan: set dan repetisi meningkat setiap 1 mikro

**Tabel 2. Panduan Pelaksanaan Program Latihan Visualisasi**

No	Urutan Panduan Latihan	Keterangan	Durasi
1.	Pelatih dan atlet melakukan kegiatan berdo'a bersama sesuai kepercayaan masing-masing sebelum melakukan kegiatan selanjutnya	(Pembukaan)	10 menit
2.	Pelatih dan atlet memposisikan diri		
3.	Pelatih menginstruksikan atlet untuk memposisikan badan serileks mungkin.		
4.	Pelatih menampilkan sebuah video terkait rangkaian gerak teknik <i>shooting freethrow</i> bola basket.		6 menit
5.	Pada saat atlet fokus memperhatikan video, pelatih memberi instruksi terkait rangkaian gerakan teknik <i>shooting freethrow</i> bola basket yang benar. Selain itu pelatih memberi kata kunci dari setiap rangkaian gerakan <i>shooting freethrow</i> bola basket	(Latihan inti)	
6.	Pada saat atlet memperhatikan video, pelatih juga mengarahkan atlet untuk melakukan visualisasi terkait rangkaian gerakan <i>shooting freethrow</i> bola basket yang benar.		
7.	Pelatih berperan mengarahkan atlet untuk memiliki gambaran rangkaian gerakan <i>shooting freethrow</i> bola basket yang benar.		
8.	Pelatih memberi instruksi dengan kata kunci terkait rangkaian gerakan <i>shooting freethrow</i> bola basket yang benar.		
9.	Atlet melakukan pemanasan statis dan dinamis	10 menit	
10.	Tahapan terakhir latihan adalah setiap atlet melakukan visualisasi teknik <i>shooting freethrow</i> bola basket	Set : 4 Repetisi : 10 Durasi 20 menit	
10.	Atlet melakukan pendinginan dengan berpasangan, diteruskan dengan evaluasi dan penutup.	(Penutup) 10 menit	

Rangsangan melalui pemutaran video seperti ini dilakukan berulang-ulang selama melakukan pelatihan visualisasi waktu 10 menit. Setelah 10 menit melakukan latihan visualisasi, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan kemudian latihan *shooting freethrow* bola basket secara nyata, dengan pelaksanaan latihan, Set : 4, Repetisi : 10.

## **5. Hakikat Ketepatan (*Accuracy*)**

Istilah ketepatan tentunya akan terbayang bahwa adanya suatu sasaran atau titik yang harus dituju ataupun dikenai dengan suatu objek tertentu. Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola dalam tenis atau *shooting* dalam bola basket tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sajoto (dalam Milham, 2014) menyatakan ketepatan adalah: "Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal". Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu (Haryono, 2008: 48). Pendapat lain menurut Hadi, (2007: 51) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Sukadiyanto (2011: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah yaitu (1) Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera), dan (2) faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka pikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Priyanto (2012) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Wall Shooting* dan Mata Tertutup terhadap Hasil *Shooting Free Throw*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan pengaruh antara metode 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 mahasiswa, sampel penelitian ini dengan mengikutsertakan seluruh populasi menjadi sampel dengan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan: 1) Perbedaan pengaruh antara metode latihan *wall shooting* dengan metode mata tertutup terhadap hasil shooting free throw dalam permainan bola basket dengan hasil  $F$  hitung  $> F$  tabel atau  $20,167 > 5,318$ , dengan rerata nilai *wall shooting*  $6,67 > 4,83$  untuk metode mata tertutup.

- Kesimpulan dari penelitian adalah 1) 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 *shooting free throw* pada permainan bola basket.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Akbar dkk (2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* dan Tingkat Konsentrasi terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Bola Basket SMAN 1 Menganti Gresik”. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*). Rancangan penelitian ini menggunakan desain Faktorial (*Factorial Design*) dengan analisis data menggunakan uji t (*paired t-test*). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Terdapat pengaruh latihan *imagery* pada siswa tingkat konsentrasi rendah terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* kanan dan kiri bola basket. (2) Terdapat pengaruh latihan *imagery* pada siswa tingkat konsentrasi tinggi terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* kanan dan kiri bola basket. (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *imagery* pada siswa tingkat konsentrasi rendah dan tinggi.

### C. Kerangka Berpikir

Metode latihan visualisasi memiliki keunggulan, bentuk latihan yang disajikan mirip atau menyerupai dengan situasi dan kondisi pada saat terjadi sesungguhnya. Selain itu dalam metode latihan imajeri merupakan bagian integral dari keseluruhan keterampilan psikologis. Ketika atlet membayangkan atau memvisualisasikan secara gamblang saat sedang latihan dan membayangkan

dirinya menunjukkan penampilan sempurna. Kegiatan tersebut sebenarnya mengirim impuls syaraf yang halus dari otak ke otot yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Ketika pemain membayangkan keberhasilan secara berurutan terjadilah proses belajar yang sebenarnya dan pemain tersebut telah menggoreskan gambaran tepatnya gerakan tubuh yang seharusnya terjadi, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

Visualisasi memberikan kontribusi kepada keberhasilan atlet dalam olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi. Manfaat imajeri juga meningkatkan konsetrasi adakalanya atlet mengalami gangguan konsentrasi dalam menghadapi saat-saat tertentu. Melalui latihan *imagery* atlet dapat membayangkan saat-saat tersebut dan bersamaan dengan itu pula membayangkan bagaimana atlet dapat mempertahankan konsentrasi. Imajeri juga meningkatkan rasa kepercayaan diri pada atlet saat atlet melakukan latihan imajeri terjadi di mana seharusnya atlet tersebut berperilaku menghadapi para penonton yang berpihak pada lawannya. Dengan demikian atlet dapat berlatih mengembangkan rasa percaya diri sekalipun dirinya harus bertanding di gelanggang lawan, atau ketika atlet bertanding sebagai tamu.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangka pemikiran, hipotesis yang diajukan yaitu “Ada pengaruh yang signifikan latihan

visualisasi melalui media video terhadap peningkatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten”.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 3. Desain Eskperiment *The One Group Pretest Posttest Design***

<b>Pretest</b>	<b>Variabel Bebas/Perlakuan</b>	<b>Posttest</b>
<b>Y<sub>1</sub></b>	<b>X</b>	<b>Y<sub>2</sub></b>

Keterangan:

Y<sub>1</sub> : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y<sub>2</sub> : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Klaten, yang beralamat di Jl. Mayor Sunaryo, Peraksangkal, Jonggrangan, Kec. Klaten Utara, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57133. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2020. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, Jumat, Minggu.

#### **C. Definisi Operasional Variabel**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan visualisasi melalui media video, sedangkan variabel terikat adalah *shooting free throw*.

Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan visualisasi melalui media video merupakan teknik latihan mental yang melibatkan semua penginderaan. Meliputi pikiran, perasaan, emosi, penglihatan dan pendengaran maupun *hormone adrenalin* yang menciptakan pengalaman dalam pikiran. Dalam penelitian ini visualisasi dilakukan menggunakan media video teknik *shooting free throw*. Latihan visualisasi dilakukan sebelum pemain melakukan latihan sebenarnya.
2. *Shooting free throw* adalah tembakan hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka yang diukur menggunakan tes kemampuan menembak hukuman sebanyak 10 kali tembakan kemudian dijumlahkan.

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pendapat lain, menurut Sugiyono (2013: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola baset putra di SMA Negeri 3 Klaten yang berjumlah 24 orang.

## **2. Sampel Penelitian**

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Menurut Sugiyono (2013: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Peserta ekstrakurikuler bola baset putra di SMA Negeri 3 Klaten yang berjumlah 24 orang diambil semua untuk menjadi sampel.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga mudah diolah (Arikunto, 2015: 136). Instrumen yang akan digunakan yaitu tes tembakan hukuman/*free throw* sebanyak 10 kali lemparan kemudian dijumlahkan. Uji Validitas tes keterampilan tembakan hukuman bola basket yang digunakan adalah validitas isi (*content validity*). Validitas tes tembakan hukuman dalam penelitian ini menekankan pada validitas isi, yaitu validasi ahli dengan Bapak Budi Aryanto, M.Pd. Berdasarkan hasil penelitian Nugraheni (2018) reliabilitas tes sebesar 0,682.

Dalam tes ini teknik dalam menembak diabaikan dan yang dihitung hanya jumlah masuknya bola. Adapun kriteria penilaian adalah: nilai 0 diberikan bila

tembakan tidak masuk, nilai 1 bila arah tembakan lurus terhadap ring dan bola menyentuh ring (bola tidak masuk), dan nilai 2 bila bola masuk. Pelaksanaan tes ini adalah atlet dikumpulkan dan diberi penjelasan, atlet melakukan pemanasan selama 15 menit, atlet yang akan melakukan tes tembakan hukuman dipanggil satu per satu, bola diberikan kepada atlet setelah atlet siap dan berada di belakang garis tembakan hukuman, dan setiap atlet masing-masing memiliki kesempatan 10 kali melakukan tembakan hukuman kemudian dijumlahkan nilainya.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Kegiatan penelitian yang terpenting adalah pengumpulan data. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari kemampuan atlet melakukan tes *shooting free throw* sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari kemampuan atlet melakukan tes *shooting free throw* setelah sampel diberi perlakuan. *Treatment/latihan* dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Dosen ahli dalam penelitian ini yaitu Ibu CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or. Proses penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*.

## **F. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas data.

## **1. Uji Prasyarat**

### **a. Uji Normalitas**

Budiwanto (2017: 193) menyatakan bahwa uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. Perhitungan ini akan dibantu dengan SPSS versi 20. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- a. Jika probabilitas  $> 0,05$ , maka distribusi dari populasi adalah normal.
- b. Jika probabilitas  $< 0,05$ , maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

### **b. Uji Homogenitas**

Budiwanto (2017: 193) menyatakan bahwa uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis uji t dan analisis varian sebagai bagian dari statistik parametrik. Asumsi yang mendasari dalam analisis varian adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih.

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Levene Test*. Homogenitas dicari dengan bantuan program SPSS 20.

## 2. Uji Hipotesis

Uji Statistik t pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh variabel penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen (Ghozali, 2012: 34). Pengujian ini menggunakan tingkat signifikansi 5% dan melakukan perbandingan antara  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ . Menurut Sugiyono (2011) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Apabila signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
- b. Apabila signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Persentase peningkatan diketahui setelah diberi perlakuan, rumus perhitungan persentase peningkatan sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

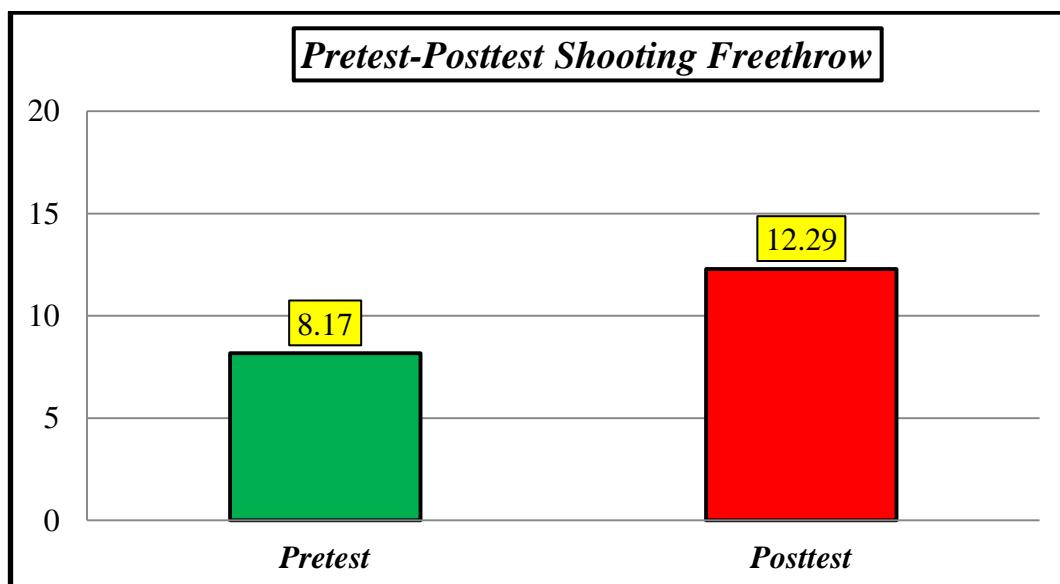
##### **1. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten selengkapnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest Shooting Freethrow Bola Basket**

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	24	24
<i>Mean</i>	8.17	12.29
<i>Median</i>	8.00	12.00
<i>Mode</i>	8.00	10.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	1.61	2.31
<i>Minimum</i>	5.00	9.00
<i>Maximum</i>	12.00	17.00

Diagram batang *pretest* dan *posttest shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Pretest dan Posttest Shooting Freethrow Bola Basket di SMA Negeri 3 Klaten**

## **2. Hasil Uji Prasyarat**

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan uji Shapiro-Wilk. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 23*. Hasilnya disajikan pada tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Shooting Freethrow</i>	<i>Pretest</i>	0,448	0,05
	<i>Posttest</i>	0,156	0,05

Dari hasil tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest shooting freethrow* memiliki nilai p (sig.) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 68.

### **b. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ , maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ . maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas**

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Pretest</i> dan <i>posttest shooting freethrow</i>	4,344	1	46	0,243

Dari tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa nilai sig. *Pretest* dan *posttest shooting freethrow*  $0,243 > 0,05$ , sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 68.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired t test* ( $df = n-1$ ) dengan menggunakan bantuan SPSS 23. Hipotesis yang dalam penelitian ini berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan visualisasi melalui media video terhadap peningkatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ( $Sig < 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 7 sebagai berikut.

**Tabel 7. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Shooting Freethrow Bola Basket di SMA Negeri 3 Klaten**

Kelompok	Rata-rata	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	signifikansi
Pretest	8,17	9,859	2,069	0,000
Posttest	12,29			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} 9,859$  dan  $t_{tabel} (df 23) 2,069$  dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena  $t_{hitung} 9,859 > t_{tabel} 2,069$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan visualisasi melalui media video terhadap peningkatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten”, **diterima**.

#### **4. Peningkatan Persentase**

Hasil analisis peningkatan persentase *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten setelah diberikan latihan visualisasi melalui media video disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Peningkatan Persentase**

Kelompok	Rata-rata	Selisih	Persentase
<i>Shooting Freethrow</i>	8,17	2,05	25,09%
	12,29		

Berdasarkan hasil pada tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa data *pretest* *shooting freethrow* mempunyai rata-rata sebesar 8,17 dan pada saat *posttest* meningkat sebesar 12,29, sedangkan peningkatan persentase sebesar 25,09%.

#### **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan visualisasi melalui media video terhadap peningkatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten. Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran mampu merangsang atlet untuk lebih fokus dan terarah. Hal ini dikarenakan media audio visual dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam memahami suatu konsep yang abstrak dengan lebih mudah, sehingga atlet lebih ingat dengan pelajaran yang telah disampaikan. Dengan menggunakan media audio visual dalam proses latihan, maka proses penyampaian informasi kepada siswa lebih bervariasi, karena media audio visual sudah memuat teks, audio, grafik, dan video.

Latihan imajeri (*mental imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan imajeri, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan

baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan imajeri ini seringkali disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam imajeri si atlet bukan hanya "melihat" gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecapan. Untuk dapat menguasai latihan imajeri, seorang atlet harus mahir dulu dalam melakukan latihan relaksasi.

Dengan melakukan latihan *imagery* atau visualisasi, seorang atlet akan dapat mengubah persepsinya terhadap sesuatu. Melalui proses latihan *imagery* atau visualisasi yang dilakukan secara teratur, seorang atlet dapat membentuk imaji (sesuatu yang dibayangkan dalam pikiran) akan suatu keadaan dalam berbagai bingkai persepsi. Bentuk latihan mental semacam ini dapat dimanfaatkan oleh atlet (dan pelatih dalam melatih) untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru, dan memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna. Sederhananya seorang atlet dapat melakukan simulasi latihan teknik dalam pikirannya, selain itu dapat dimanfaatkan pula sebagai sarana latihan bagi atlet yang sedang dalam masa pemulihan dari cedera.

Latihan mental *imagery* yang dilakukan dalam penelitian ini adalah serangkaian aktifitas membayangkan dan memunculkan kembali aktifitas yang dilakukan dalam pikiran berupa peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan dalam ingatan. Karena dengan mengulang secara terus menerus dengan membayangkan aktifitas atau gerakan yang berada dalam pikiran dengan keadaan rileks dapat membuat seseorang menjadi semakin fokus dalam

melakukan aktifitasnya dan dapat memprogram pikiran seseorang seperti yang diungkapkan Sugiana (2013: 14) kata-kata yang diucapkan ataupun yang kita ucapkan secara berulang-ulang, akan menjadi sebuah program pikiran dalam pikiran anda. Oleh karena itu pengaruh yang signifikan dari latihan mental imagery ini dapat terlihat dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian yang ada diantaranya Murphy, Jowdy dan Durtschi (1990) dalam Komarudin (2013: 87) melaporkan hasil penelitiannya yaitu: “90% atlet olimpiade menggunakan bentuk latihan *imagery*, 97% atletnya merasa terbantu penampilannya, 94% atlet olimpiade melakukan *imagery* sebelum sesi latihan, 20% menggunakan *imagery* setiap sesi latihan.

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

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak adanya kelompok pembanding atau kelompok kontrol.
4. Adanya pandemi Covid-19 cukup mempengaruhi jalannya *treatment*.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan visualisasi melalui media video terhadap peningkatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten, dengan nilai  $t_{hitung}$   $9,859 > t_{tabel} 2,069$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan *shooting freethrow* bola basket. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A. (2010). *Teknik dasar bola basket*. Jakarta: Trans Mandiri Abadi.
- Ahmadi, N. (2007). *Permainan bola basket*. Surakarta: Era Intermedia
- Akbar, M.F, Priambodo, & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan *imagery* dan tingkat konsentrasi terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bola basket SMAN 1 Menganti Gresik. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Volume Nomor 2.
- Amber, V. (2012). *Petunjuk untuk pelatih dan pemain bola basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arsyad, A. (2011). *Media pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Barth & Boesing. (2010). *Training basketball*. Maidenhead: Mayer Sport (UK). Ltd.
- Bell, R.L., Skinner, C.H., & Fisher, L.A. (2009). Decreasing putting yips in accomplished golfers via solution-focused guided imagery: A single-subject research design. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 21, pp. 1-14.
- Bompa, T.O. (2015). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- \_\_\_\_\_. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Cox, R.H. (2002). *Sport psychology: concepts and applications*. United States: McGraw Hills.
- Cumming & Jennifer. (2016). Developing imagery ability effectively: A guide to layered stimulus response training. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(1), 1–12.

- Dalloway, M. (2000). *Concentration: focus your mind, power your game.* Arizona: Optimal Performance Institute.
- FIBA. (2012). *Official basketball rules 2012.* Puerto Rico: FIBA
- Ghozali, I. (2012). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS.* Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarsa, S,D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi.* Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu kepelatihan dasar.* Semarang: Rumah Indonesia.
- Harre. (2012). *Principle of sport training.* Berlin: Sportverlag.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi).* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Haryono, S. (2008). *Tes pengukuran olahraga.* Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Hojjati, A. (2014). Comparison ability of movement imagery perspectives in elite, sub-elite and non elite athletes. *International research journal of applied and basic sciences.* Vol, 8 (6): pp. 712-716.
- Holmes, P.S., & Collins, D.J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists. *Journal Of Applied Sport Psychologiy.* Vol. 60-83. pp. 1041-3200.
- Irianto, D.P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara.* Bantul: Pohon Cemara.
- Kaplan, B. (2012). *Bball basics for kids: a basketball handbook.* Blomington: Universe.
- Krause, J. V., Meyer, Don., & Meyer, Jerry. (2008). *Basketball skills & drills: Third Edition.* USA: Human Kinetics.
- Komarudin. (2013). *Psikologi olahraga.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kosasih, D. (2009). *Fundamental basketball.* Semarang: Karmedia.
- Langga, Z.A & Supriyadi. (2016). Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga,* Vol 1 No 1.

- Lieberman, H.A., Lachman, L., & Kanig, J.L. (1997). Teori dan Praktek Farmasi Industri. Edisi Ketiga. Jakarta: UI Press.
- Milham. (2014). Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan. *Jurnal Sport Pedagogy*, Vol. 4.No.
- Murphy, S.M., Nordin, S.M., & Cumming, J. (2008). Imagery in sport, exercise and dance. in t. horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Vol. 3rd ed., pp. 297-324.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground strokes forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 1. Edisi 2.
- Perbasi. (2010). “*Official Basketball Rules*”. Indonesia: Pengurus Besar Perbasi.
- Priyanto. (2012). Pengaruh metode latihan *wall shooting* dan mata tertutup terhadap hasil *shooting free throw*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 2. Edisi 2.
- Purnama, S.K. (2010). *Kepelatihan bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Purwono, J, Yutmini, S, & Anitah, S. (2014). Penggunaan media audio-visual pada mata pelajaran ilmu pengetahuan alam di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol.2, No.2, hal 127 – 144.
- Raj, K. (2015). An investigation of imagery, intrinsic motivation, self-efficacy and performance in athletes. *Anthropologist*, 20(3): 675-688.
- Rusman. (2012). *Pembelajaran berbasis teknologi informasi dan komunikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sanjaya, W. (2011). *Perencanaan dan desain sistem pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2011). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.

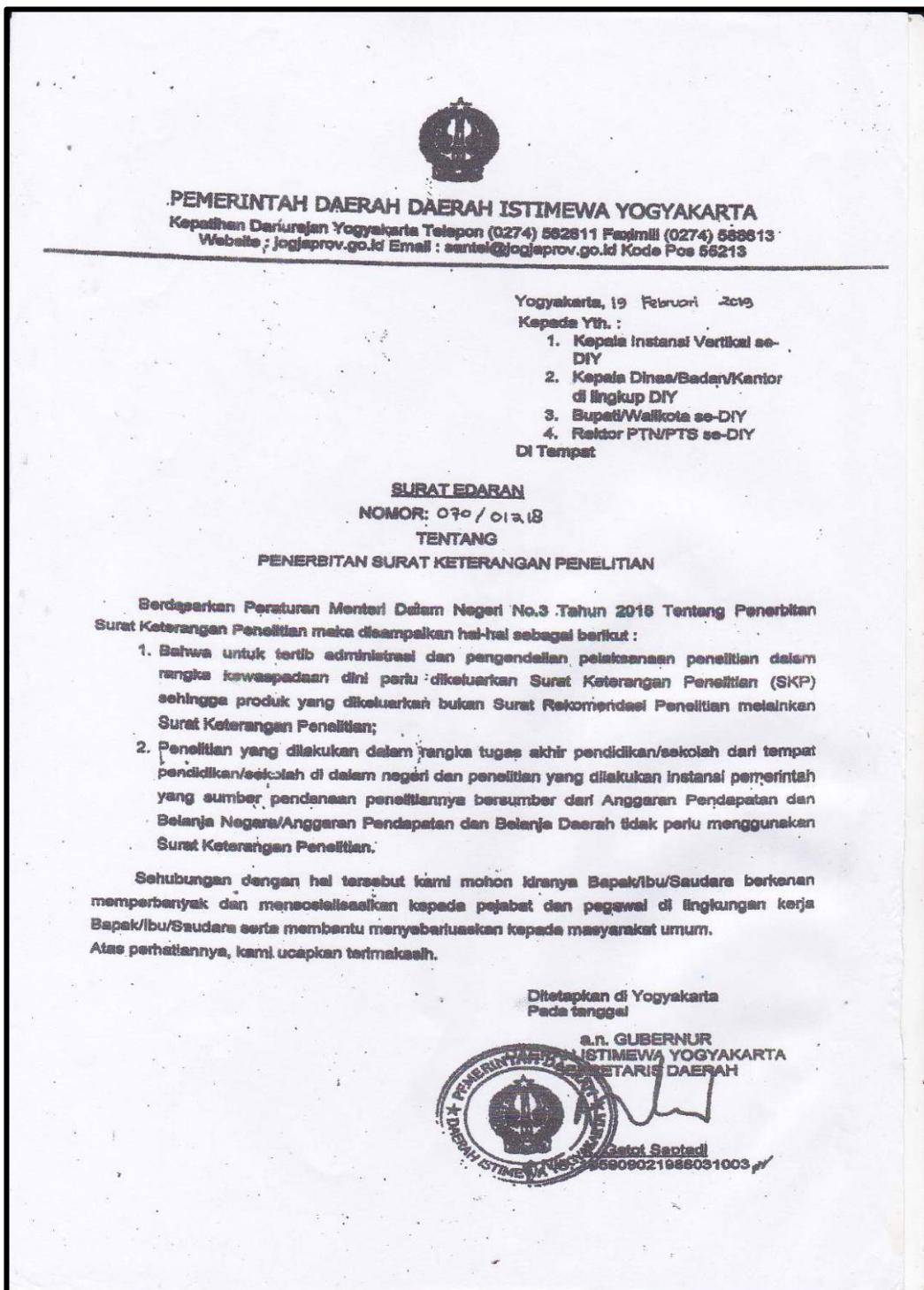
- \_\_\_\_\_. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumiyarsono, D. (2006). *Teori dan metodologi melatih fisik bola basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Taylor, J & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: four perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Themistoklis, S, (2009). Using audiovisual media in nursery school within the framework of the interdisciplinary approach. *Synergies Sud-Est européen n°*, Vol 2 – 2009.
- Weinberg, R,S. & Gould, D. (2007). *Fourth edition: foundations of sport and exercise psychology*. United States: Human Kinetics.
- Wissel, H. (2000). *Bola basket*. Jakarta .Raja Grafindo.

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<p><b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</p>
<hr/>	
Nomor : 292/UN34.16/PT.01.04/2020	17 Juni 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
<p><b>Yth . Kepala SMA NEGERI 3 KLATEN</b> <b>Jl. Mayor Sunaryo, Peraksangkal, Jonggrangan, Kec. Klaten Utara, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah 57133.</b></p>	
<p>Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:</p>	
Nama : Arma Fathul Febrilian Turi	
NIM : 16602241018	
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga - S1	
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN VISUALISASI MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP PENINGKATAN SHOOTING FREETHROW BOLA BASKET DI SMA NEGERI 3 KLATEN	
Waktu Penelitian : 22 Juni - 18 Juli 2020	
<p>Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.</p>	
<p>Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.</p>	
<p style="text-align: right;">_____ Tembusan : 1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.</p>	
<p style="text-align: right;">_____ Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes. NIP. 19720310 199903 1 002</p>	
<p style="text-align: center;"></p>	

## Lampiran 2. Surat Keterangan dari Pemerintah DIY



### Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi

#### **SURAT PERNYATAAN VALIDASI PROGRAM LATIHAN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or.  
NIP : 19711229 200003 2 0001

Menyatakan bahwa program latihan TA atas nama mahasiswa :

Nama : Arma Fathul Febribianturi  
NIM : 16602241018  
Program Studi : PKO  
Judul TA : Pengaruh Latihan Visualisasi Melalui Media Video Terhadap Peningkatan Shooting Freethrow Bola Basket Di SMA NEGERI 3 Klaten.

Setelah dilakukan kajian atas program latihan penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian Surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 Mei 2020  
Validator,



CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or.  
NIP : 19711229 200003 2 0001

Catatan :

- Beri tanda V

Lampiran 4. Data *Pretest* dan *Posttest Shooting Freethrow*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\Sigma$
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
2	2	1	1	2	1	1	0	0	0	1	9
3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	0	12
4	0	0	1	0	1	2	0	1	1	1	7
5	1	1	1	2	0	1	1	1	0	0	8
6	0	0	0	2	2	0	1	1	2	1	9
7	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	5
8	1	1	1	1	1	1	2	1	0	1	10
9	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	7
10	2	0	1	1	1	0	1	0	0	0	6
11	2	1	1	2	0	1	0	1	1	1	10
12	0	2	1	1	1	1	1	0	0	0	7
13	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
14	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	6
15	1	0	2	0	0	1	1	2	1	1	9
16	0	1	1	1	1	0	0	2	1	1	8
17	1	0	0	1	1	2	1	1	0	1	8
18	2	1	1	1	0	1	2	0	1	0	9
19	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
20	2	0	0	0	1	1	1	1	2	0	8
21	0	1	1	0	2	0	0	1	0	2	7
22	2	2	1	1	0	2	1	0	2	0	11
23	1	1	1	0	2	0	1	0	1	0	7
24	1	0	1	0	1	2	1	1	0	1	8

**DATA POSTTEST**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	$\Sigma$
1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	16
2	2	2	1	2	1	2	0	1	1	1	13
3	2	1	2	0	1	2	2	1	2	2	15
4	2	2	1	2	1	2	2	0	0	2	14
5	1	1	2	1	0	1	1	2	1	0	10
6	0	0	1	2	2	0	1	2	1	1	10
7	2	0	1	2	1	1	0	1	2	0	10
8	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	13
9	0	2	2	1	2	1	1	1	2	1	13
10	2	1	0	2	2	0	1	2	0	0	10
11	2	1	2	2	1	1	0	1	1	1	12
12	2	2	0	1	2	1	1	2	0	0	11
13	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	15
14	0	2	2	1	2	0	1	2	0	0	10
15	2	1	2	0	0	2	1	2	2	1	13
16	0	1	2	1	2	0	0	2	1	2	11
17	2	0	0	1	2	2	1	1	1	2	12
18	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	17
19	2	0	1	2	1	0	1	2	2	1	12
20	2	2	2	2	1	2	1	2	2	0	16
21	0	2	1	1	2	0	0	1	0	2	9
22	2	1	2	1	2	2	1	0	2	0	13
23	1	1	2	1	2	0	1	0	1	0	9
24	2	1	2	0	1	2	1	1	0	1	11

## Lampiran 5. Deskriptif Statistik

**Statistics**

	Pretest	Posttest
N Valid	24	24
Missing	0	0
Mean	8.1667	12.2917
Median	8.0000	12.0000
Mode	8.00	10.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation	1.60615	2.31214
Minimum	5.00	9.00
Maximum	12.00	17.00
Sum	196.00	295.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Pretest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5	1	4.2	4.2	4.2
6	2	8.3	8.3	12.5
7	5	20.8	20.8	33.3
8	7	29.2	29.2	62.5
9	5	20.8	20.8	83.3
10	2	8.3	8.3	91.7
11	1	4.2	4.2	95.8
12	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

**Posttest**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	2	8.3	8.3	8.3
10	5	20.8	20.8	29.2
11	3	12.5	12.5	41.7
12	3	12.5	12.5	54.2
13	5	20.8	20.8	75.0
14	1	4.2	4.2	79.2
15	2	8.3	8.3	87.5
16	2	8.3	8.3	95.8
17	1	4.2	4.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

## Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas

### Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.166	24	.085	.960	24	.448
Posttest	.131	24	.200*	.939	24	.156

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

### Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

Pretest-Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.344	1	46	.243

Lampiran 7. Analisis Uji t

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	8.1667	24	1.60615	.32785
	Posttest	12.2917	24	2.31214	.47196

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	24	.501

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference						
				Mean	Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest	-4.12500	2.04966	.41838	-4.99049	-3.25951	-9.859	23	.000	

Lampiran 8. Tabel t

d.b.	Taraf Signifikansi								
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%	
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691	
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598	
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941	
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610	
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859	
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959	
7	0,771	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405	
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041	
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781	
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587	
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437	
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318	
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221	
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140	
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073	
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015	
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965	
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922	
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883	
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850	
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819	
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792	
23	0,685	0,858	1,319	1,711	2,069	2,500	2,807	3,767	
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745	
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725	
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707	
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,680	
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674	
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659	
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646	
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551	
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460	
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373	
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291	

Lampiran 9. Program Latihan Visualisasi melalui Media Video

**PROGRAM LATIHAN VISUALISASI  
MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP  
PENINGKATAN *SHOOTING*  
*FREETHROW BOLA BASKET***

## **A. Pengantar**

Program latihan disusun berdasarkan materi yang telah disesuaikan dengan tujuan meningkatkan ketepatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten dengan memberikan bentuk latihan mental yaitu, latihan visualisasi melalui media video. Visualisasi disebut juga imajeri adalah teknik latihan mental yang melibatkan semua penginderaan. Meliputi pikiran, perasaan, emosi, penglihatan dan pendengaran maupun *hormone adrenalin* yang menciptakan pengalaman dalam pikiran.

## **B. Tujuan Latihan Visualisasi**

Setiadarma (2000: 188) menyatakan bahwa “Visualisasi adalah merupakan bentuk *imagery* visual, sedangkan *imagery* bisa berontasi pada visual seperti melihat gambar angan-angan, auditorial seperti mendengar suara atau melibatkan beberapa aspek penginderaan.” Visualisasi meliputi penglihatan dan perasaan, jadi seseorang menvisualisasikan bergerak, mungkin seseorang dapat melihat, mendengarkan dan merasakan hal tersebut. Dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu, sesuai apa yang dibayangkan dalam layar atau mental seseorang. Dalam melakukan latihan ini sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup (tidak selalu demikian), sehingga dapat menghindarkan gangguan-gangguan yang dapat mengacaukan fikiran.

Dalam latihan visualisasi yang dibuat untuk meningkatkan ketepatan ketepatan *shooting freethrow* bola basket di SMA Negeri 3 Klaten ini, ada beberapa tujuan yang lebih spesifik didalamnya, diantaranya adalah dalam latihan visualisasi ini bertujuan untuk:

1. Tujuan latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan teknik agar lebih konsisten saat melakukannya dengan benar dan kemampuan psikologis untuk meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin.
2. Memberikan pemahaman dan gambaran kepada atlet mengenai teknik dan keterampilan yang akan dipelajari.
3. Meningkatkan ketrampilan dan teknik atlet.
4. Meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet.
5. Membantu atlet dalam mempelajari teknik dan keterampilan spesifik.
6. Mengurangi rasa cemas pada atlet.
7. Mengendalikan respons emosional.
8. Mengembangkan strategi dalam latihan maupun bertanding.

### C. Langkah-Langkah Latihan Visualisasi

Langkah-langkah melakukan latihan visualisasi, pertama-tama latihan dilakukan dengan relaksasi terlebih dahulu. Dalam latihan visualisasi akan terjadi dialog antara otak dengan tubuh atlet selama berlangsung latihan. Menurut Hojjati (2014: 712) *imagery* adalah proses kognitif dalam otak yang penting dalam proses pelaksanaan gerak. Selain itu, bahwa sejak lama para pelatih atlet yang mampu menggunakan *imagery* untuk berlatih (tentunya disertai latihan fisik secara nyata) cenderung berprestasi lebih baik dari pada atlet yang tidak menggunakan *imagery* dalam latihan. Langkah-langkah melakukan latihan visualisasi yaitu:

1. Duduk dan berbaringlah seenak mungkin dan tutuplah mata anda.
2. Usahakan rileks terlebih dahulu.
3. Bernapaslah dalam-dalam beberapa kali.
4. Usahakan membayangkan atau membuat imajinasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan panca indera.
5. Atlet dilatih untuk membuat khayalan-khayalan mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan tertentu, atau mengenai apa yang harus dilakukannya dalam situasi tertentu (membuat *cognitive images*)
6. Caranya adalah menyuruh atlet untuk melihat, mengamati, memperhatikan, dan membayangkan dengan seksama pola gerak tertentu dalam hal ini *shooting freethrow* bola basket.
7. Selanjutnya mengingat-ingat kembali gerakan tersebut dalam otak, misalnya *shooting freethrow* bola basket, atlet membayangkan sedang melakukan lemparan bola sambil memfokuskan pikiran terhadap sasaran (ring) yang akan dituju, sampai pada atlet melemparkan bola menuju ring.
8. Gunakan *external perspektif* (membayangkan dengan melihat diri dari luar diri) maupun *internal perspektif* (membayangkan dan merasapi saat melakukan gerakan atau pengalaman).
9. Lakukan visualisasi seolah-olah melakukan gerakan yang sebenarnya, seperti yang dilakukan dalam membayangkan pertandingan.
10. Bayangkan lemparan bola dalam tempo yang tepat, sesuai dengan gerakan sebenarnya, jangan dilakukan dengan “*slow motion*” atau bahkan lebih cepat.
11. Proses tersebut harus dilakukan berulang kali dan tetap fokus supaya rangkaian gerak bisa ditampilkan dengan baik.

#### D. Panduan pelaksanaan latihan Visualisasi secara umum

Pelaksanaan latihan visualisasi secara umum pertama-tama dilakukan dengan pembukaan terlebih dahulu yang di dalamnya terdapat (berdo'a, persiapan, dan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan). Berikut adalah urutan penerapan latihan visualisasi *shooting freethrow* bola basket :

No	Uraian	Keterangan
1.	Latihan visualisasi dalam penelitian ini merupakan sebuah metode latihan mental dengan menggunakan bantuan video untuk membantu atlet dalam melakukan visualisasi terkait pemahaman dan penanaman memori suatu teknik <i>shooting freethrow</i> bola basket yang benar.	
2.	Latihan visualisasi dilakukan pada awal setiap sesi latihan. Sesi latihan dilaksanakan sebanyak 16 kali tatap muka. Setiap sesi latihan dilaksanakan selama 60 menit. Dengan rincian sesi visualisasi 10 menit, pemanasan 10 menit, sesi aktualisasi 20 menit, game 10 menit, dan pendinginan 10 menit.	Frekuensi Latihan: 16 kali tatap muka (1 minggu 4 kali)
2.	Setiap kelompok didampingi oleh satu pelatih.	
3.	Pelatih mengarahkan atlet untuk menempatkan diri pada sudut tempat latihan yang kondusif.	Latihan dilakukan pada tempat yang tenang.
4.	Pelatih memberi instruksi kepada para atlet untuk melakukan <i>stretching</i> statis.	Atlet melakukan <i>stretching</i> ringan untuk mengatasi ketegangan otot.
5.	Pelatih mengkondisikan para atlet untuk memposisikan diri serileks mungkin dengan posisi duduk.	Posisi terbaik untuk latihan visualisasi adalah duduk
6.	Pelatih melaksanakan latihan visualisasi dengan memberi video terkait teknik <i>shooting freethrow</i> bola basket	Volume latihan visualisasi: 10 menit
7.	Pada saat atlet melihat dan memperhatikan video, pelatih memberi instruksi dan sugesti kepada atlet terkait kata kunci dari rangkaian teknik <i>shooting freethrow</i> bola basket	Pelatih dalam memberi instruksi menggunakan kata kunci ( <i>trigger</i> )
8.	Pada tahapan setelah selesai memperhatikan video dan visualisasi terkait <i>shooting freethrow</i> bola basket, pelatih menginstruksikan atlet untuk melakukan visualisasi rangkaian gerakan <i>shooting freethrow</i> bola basket secara singkat kemudian melakukan <i>shooting freethrow</i> bola basket secara nyata.	Pelaksanaan <i>shooting freethrow</i> bola basket Set : 4 Repetisi : 10 Durasi 20 menit
9.	Pada akhir latihan pelatih melakukan evaluasi terkait jalannya sesi latihan.	

#### E. Panduan penerapan latihan *imagery*

Latihan ini terdiri dari 3 tahap yaitu pembukaan (berdo'a dan persiapan latihan inti), latihan inti (menampilkan sebuah video terkait rangkaian gerak teknik *shooting freethrow* bola basket), dan yang terakhir adalah penutup (pemberian masukan dan evaluasi). Berikut adalah urutan latihan penerapan latihan visualisasi *shooting freethrow* bola basket:

No	Urutan Panduan Latihan	Keterangan	Durasi
1.	Pelatih dan atlet melakukan kegiatan berdo'a bersama sesuai kepercayaan masing-masing sebelum melakukan kegiatan selanjutnya	(Pembukaan)	10 menit
2.	Pelatih dan atlet memposisikan diri		
3.	Pelatih menginstruksikan atlet untuk memposisikan badan serileks mungkin.		6 menit
4.	Pelatih menampilkan sebuah video terkait rangkaian gerak teknik <i>shooting freethrow</i> bola basket.		
5.	Pada saat atlet fokus memperhatikan video, pelatih memberi instruksi terkait rangkaian gerakan teknik <i>shooting freethrow</i> bola basket yang benar. Selain itu pelatih memberi kata kunci dari setiap rangkaian gerakan <i>shooting freethrow</i> bola basket	(Latihan inti)	
6.	Pada saat atlet memperhatikan video, pelatih juga mengarahkan atlet untuk melakukan visualisasi terkait rangkaian gerakan <i>shooting freethrow</i> bola basket yang benar.		
7.	Pelatih berperan mengarahkan atlet untuk memiliki gambaran rangkaian gerakan <i>shooting freethrow</i> bola basket yang benar.		
8.	Pelatih memberi instruksi dengan kata kunci terkait rangkaian gerakan <i>shooting freethrow</i> bola basket yang benar.		
9.	Atlet melakukan pemanasan statis dan dinamis		10 menit
10.	Tahapan terakhir latihan adalah setiap atlet melakukan visualisasi teknik <i>shooting freethrow</i> bola basket	Set : 4 Repetisi : 10 Durasi 20 menit	
10.	Atlet melakukan pendinginan dengan berpasangan, diteruskan dengan evaluasi dan penutup.	(Penutup) 10 menit	

Rangsangan melalui pemutaran video seperti ini dilakukan berulang-ulang selama melakukan pelatihan visualisasi waktu 10 menit. Setelah 10 menit melakukan latihan visualisasi, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan kemudian latihan *shooting freethrow* bola basket secara nyata, dengan pelaksanaan latihan, Set : 4, Repetisi : 10.

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



