

## PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN IMAJINER DAN LATIHAN NYATA TERHADAP PENINGKATAN HASIL *FREE THROW* BOLA BASKET

Abdul Latif Rusdi<sup>1</sup>, Agung Sunarno<sup>2</sup>, Budi Valianto<sup>3</sup>

<sup>1</sup>SMPN 39 Medan

<sup>2,3</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri Medan, Indonesia  
Email: [abdullatifrusdirusdi@yahoo.co.id](mailto:abdullatifrusdirusdi@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

Perbedaan Pengaruh Latihan Imajiner dan Latihan Nyata, Terhadap Peningkatan Hasil *Free Throw* Bola Basket. Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Imajiner dan Latihan Nyata Terhadap Peningkatan Hasil *Free Throw* Bola Basket. Perbedaan pengaruh latihan ini diberikan kepada peserta latih sebanyak 20 orang. Selanjutnya mereka dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Pembagian kelompok menggunakan teknik *matching by pairing*. Kelompok ke-1 diberikan perlakuan latihan imajiner, kelompok ke-2 diberikan perlakuan latihan nyata. Kedua kelompok ini diberikan perlakuan latihan selama 6 minggu. Metode penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitiannya adalah *Posttest-Only Control Design*. Dalam desain ini terdapat 2 kelompok yang dipilih secara proporsional. Pengaruh adanya perlakuan (*treatment*) adalah (X1 : X2 : Y). Pengaruh *treatment* dianalisis dengan Pengujian Hipotesis Komparatif Dua Sampel dengan Rumus *Polled Varian*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan imajiner dengan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket.

Kata kunci : *Free throw ; Latihan Imajiner ; Latihan Nyata*

### PENDAHULUAN

*Free throw* merupakan hukuman yang diberikan kepada salah satu tim dalam permainan bola basket. Hukuman ini diberikan, karena salah satu pemain bertahan melakukan *foul* (kesalahan) kepada pemain yang melakukan *shooting* (tembakan). Selain itu *free throw* juga dapat diberikan kepada setiap tim yang telah melakukan *foul* sebanyak 5 kali.

Pelaksanaan *free throw* yang dilakukan tanpa penjagaan, dari jarak sekitar 4,75 meter (Hartyani, 2014:36), seharusnya dapat dilakukan dengan mudah. Pemain yang akan melakukan *free throw* dapat melakukan dengan tenang tanpa ada gangguan sama sekali dari pemain lawannya. Namun pada kenyataannya, tidak semua *free throw* yang dilakukan dapat masuk ke *ring* basket dengan mudah.

Dari beberapa data *free throw* pertandingan bola basket yang penulis kumpulkan, tidak ada tim basket yang dapat melakukan *free throw* sukses mencapai 100%. Berikut penulis sajikan data-data hasil *free throw* pada beberapa Liga Bola Basket pada musim 2016-2017:

Persentase *Free Throw* Bola basket pada beberapa Kompetisi Bola Basket (Sumber : nba.com ; ibl.com)

No	Kompetisi	Persentase <i>Free Throw</i>
1	NBA USA 2016-2017	77,3%
2	IBL (Indonesia Basketball League) 2017	62,7%
3	Kejurnas KU-16 2016	46,7%
4	DBL North Sumatera 2016	34,28%

Jika dianalisa, kenapa *free throw* sering gagal? Padahal pelaksanaannya tanpa penjagaan dan dengan jarak tembak yang cukup dekat. Jawabnya, peserta latih merasakan ketegangan saat melakukan *free throw* tersebut. Jika ingin menghilangkan ketegangan

berikan latihan mental. Beberapa latihan mental yang dapat menurunkan ketegangan dalam melakukan *free throw* adalah latihan *self talk*, *imagery training*, *relaxasi otot* secara progresif, dan lain-lain. Dari beberapa bentuk latihan mental di atas, latihan imajiner (*imagery training*) sangat cocok dilatihkan bagi peserta latih bola basket di SMAN-1 Medan.

Latihan imajiner menurut Komaruddin (2015:82) “adalah upaya menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan/ menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak. Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna.”

Lutan (1988:327) menambahkan “Latihan imajiner suatu istilah yang kira-kira sama pengertiannya dengan istilah lainnya seperti *mental practice*, instropeksi atau konseptualisasi. Penggunaan istilah latihan imajiner bermaksud membedakan dengan latihan nyata yang nampak dalam peragaan fisik.”

Pelaksanaan latihan imajiner menurut Komaruddin (2016:93) dapat dilakukan dengan cara : “(1) Duduk seaneak mungkin dan tutuplah mata Anda. (2) Usahakan rileks terlebih dahulu, (3) Bernafaslah dalam-dalam beberapa kali, (4) Usahakan membayangkan dan membuat imajinasi satu persatu pengalaman yang berhubungan dengan panca indera.”

Agar latihan imajiner dapat dilihat peningkatannya, sebaiknya latihan imajiner dibandingkan dengan jenis latihan lain. Seperti latihan nyata dan kombinasi latihan imajiner dan latihan nyata.

Latihan nyata adalah belajar dan membiasakan agar mampu melakukan sesuatu kegiatan yang terang benderang dapat dilihat, didengar dan jelas sekali dan ada buktinya.

Latihan kombinasi berarti belajar dan membiasakan diri agar mampu (dapat) melakukan sesuatu, atau berbuat agar menjadi bisa bentuk aktifitas yang menggabungkan beberapa hal. Dalam penelitian ini, gabungan yang dilatih adalah gabungan latihan antara latihan imajiner dan latihan nyata.

## **METODE**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *True Experimental Design* (Eksperimen yang sungguh-sungguh).

Dalam penelitian ini dilaksanakan desain penelitian : *Posttest-Only Control Design*. Dalam desain ini terdapat 2 kelompok yang dipilih secara proporsional. Kelompok-1 (X1) diberi perlakuan latihan *free throw* imajiner, kelompok-2 (X-2) diberi perlakuan latihan *free throw* nyata.

Untuk menganalisa data di dalam penelitian ini digunakan teknik pengujian t-test. Pengujian hipotesis komparatif dua sampel dengan rumus *polled varian*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji Hipotesis perbandingan kelompok – 1 dan kelompok – 2, sebagai berikut :

No	X-1	X-2
$\Sigma$	44	48
N	10	10
$\bar{x}$	4,4	4,8
S	1,7764	1,6193
$s^2$	3,1556	2,6222
t-hitung	(-0,52)	

Selanjutnya hasil t-hitung dibandingkan dengan t-tabel dengan  $dk = n_1 + n_2 = 10 + 10 - 2 = 18$ . Dengan  $dk = 18$  pada taraf kesalahan 5%, maka diperoleh nilai t-tabel = 2,10. Hasil perbandingannya adalah : t-hitung (-0,52) < t-tabel (2,10) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Kesimpulannya : Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan imajiner dengan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket.

Walaupun tidak terdapat perbedaan yang signifikan, namun kedua bentuk latihan ini dapat meningkatkan hasil *free throw* bola basket. Latihan nyata lebih besar peningkatannya dibandingkan latihan imajiner. Peningkatan ini dibuktikan dengan hasil rata-rata tes akhir latihan nyata lebih besar dibandingkan dengan latihan imajiner.

Jika dianalisis lebih jauh, hasil penelitian yang menyatakan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok imajiner dan nyata dapat disebabkan beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kemampuan peserta latih yang merata. Dimana pada kedua kelompok terdapat peserta latih yang hasil *free throw*-nya bagus, sedang dan kurang. Sehingga ketika diberikan *treatment* dalam waktu 6 minggu, tidak memberikan perbedaan yang signifikan.

Melihat peningkatan hasil pada kedua kelompok, dapat dipastikan hal ini dipengaruhi oleh perlakuan latihan imajiner dan latihan nyata. Latihan imajiner akan memfasilitasi peningkatan performa (Vealey, 2005 dalam Komarudin, 2015). Latihan imajiner telah terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, mengendalikan perhatian, serta kemampuan visual atlet selama kompetisi (Hasdy & Callow, 1999, dalam Komarudin, 2015).

Bagaimana pengaruh latihan imajiner dapat memfasilitasi peningkatan performa? “Ada dua pendekatan yang bisa digunakan dalam proses latihannya, yaitu : 1) pendekatan kognitif dan 2) pendekatan psikologis.” (Komarudin, 2015:88)

## **KESIMPULAN**

Tidak terdapat perbedaan antara latihan imajiner dengan dengan latihan nyata terhadap peningkatan hasil *free throw* bola basket. Namun masing-masing variabel berpengaruh terhadap peningkatan hasil *free throw*. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa latihan imajiner dan latihan nyata terkait erat dengan upaya peningkatan hasil *free throw* bola basket. Sementara hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis pada penerapan program latihan imajiner dan latihan nyata dalam upaya meningkatkan hasil *free throw* bola basket kepada peserta latihnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Barnes, Mildred, J. (1980). *Women's Basketball*. Boston : Allyn and Bacon, Inc.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusumah.
- Hartayani, Zsolt. (2014). *Basketball for Everyone Handbook for Basketball Lovers*. Hungaria : Hungaria Basketball Federation.
- Komaruddin, (2015). *Psikologi Olahraga, Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbud, Dirjen Dikti, Proyek Pengembangan LPTK.
- Rahyubi, Heri. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik, Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Majalengka : Penerbit Referens.
- Sinulingga, A. & Hardinoto, N. (2014). *Teori Dasar Motor Kontrol dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Usia Dini*. Medan : Unimed Press.

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Wissel, Hal. (2000). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.