

---

**PENGARUH *IMAGERY TRAINING* DALAM PROGRAM LATIHAN TEKNIK  
TERHADAP KETEPATAN *FREE THROW* BOLA BASKET DITINJAU DARI  
INTELEGENSI**

***THE INFLUENCE OF IMAGERY TRAINING IN THE ENGINEERING TRAINING  
PROGRAM ON THE ACCURACY OF BASKETBALL FREE THROW IN TERMS OF  
INTELLIGENCE***

**Lisma Gianty**

Universitas Sebelas Maret

lismagianti@gmail.com

**Abstrak**

*Imagery training* dalam program latihan teknik memiliki berpengaruh terhadap pencapaian prestasi siswa. *Imagery training* dalam program latihan teknik belum diterapkan khususnya di siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Perbedaan pengaruh antara program latihan teknik dengan *imagery training* dan program latihan teknik tanpa *imagery training* terhadap ketepatan *free throw* bola basket. 2) Perbedaan ketepatan *free throw* bola basket antara siswa yang memiliki intelegensi tinggi dan rendah. 3) Pengaruh interaksi antara *imagery training* dalam program latihan teknik dan intelegensi terhadap ketepatan *free throw* bola basket. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen rancangan faktorial 2x2. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *Standard Progressive Matrices (SPM)* dan tes *free throw* bola basket. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis varian (*ANAVA*) dengan rancangan faktorial 2 x 2 pada  $\alpha = 0,05$ . Jika nilai F yang diperoleh (*F<sub>o</sub>*) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang Newman-keuls. Hasil penelitian: 1) Ada pengaruh antara program latihan teknik dengan *imagery training* dan program latihan teknik tanpa *imagery training* terhadap ketepatan *free throw* bola basket. 2) Ada perbedaan ketepatan *free throw* bola basket antara siswa yang memiliki intelegensi tinggi dan rendah. 3) Terdapat interaksi antara *imagery training* dalam program latihan teknik dan intelegensi terhadap ketepatan *free throw* bola basket.

**Kata Kunci:** *imagery training*, bola basket

**Abstract**

*Imagery training* in technical training programs has an effect on student achievement. *Imagery training* in the technical training program has not been applied specifically in the extracurricular male students of SMA Negeri 4 Pekanbaru. The purpose of this study was to determine: 1) The difference in effect between the technical training program with *imagery training* and the technical training program without *imagery training* on the accuracy of *free throw* basketball. 2) The difference in accuracy of *free throw* basketball between students who have high and low intelligence. 3) The effect of interaction between *imagery training* in technical training programs and intelligence on the accuracy of *free throw* basketball. The research method uses a 2x2 factorial design experimental method. Data collection techniques using the *Standard Progressive Matrices (SPM)* test and the *free throw* basketball test. Data analysis technique used variance analysis technique (*ANAVA*) with 2 x 2 factorial design at  $\alpha = 0.05$ . If the F value obtained (*F<sub>o</sub>*) is significant the analysis is continued with the Newman-keuls range test. The results of the study: 1) There is an influence between the technical training program with *imagery training* and the technical training program without *imagery training* on the accuracy of *free throw* basketball. 2) There is a difference in the accuracy of *free throw* basketball between students who have high and low intelligence. 3) There is an interaction between *imagery training* in technical training programs and intelligence on the accuracy of basketball *free throws*.

**Keywords:** *imagery training*, basketball

**PENDAHULUAN**

Bola basket merupakan suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari lima orang (Putra, 2014). Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan mencetak angka (Rubiana, 2017). Bola basket

adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam cabang beregu, sehingga diperlukan suatu kerjasama dan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan (Rahayu et al., 2017). Bola basket seperti kekuatan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan, daya ledak, dan lain-lain. Selain unsur kondisi fisik, seorang pemain bola basket juga harus menguasai berbagai teknik dasar dalam bermain Bola basket seperti menembak, menggiring, merayah, *pivot* dan lain-lain (Prasetyo & Sukarmin, 2017). Teknik gerak dasar dalam permainan bola basket adalah keterampilan gerak yang dilakukan pada kegiatan bermain (Suryani & Sudarso, 2017). Bola basket yang berkaitan dengan aktivitas memainkan bola ataupun aktivitas akan memainkan bola (Candra & Sudarso, 2014).

Menembak (*shooting*) merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain bola basket tanpa terkecuali (Majid & Roesdiyanto, 2018). Agar seorang pemain bisa menjadi *shooter* yang baik, pemain tersebut harus menikmati latihan *shooting*-nya sehingga pemain tersebut akan terus menerus melakukan latihan *shooting* dengan tidak mudah bosan (Utomo, 2015). *Free throw* adalah suatu teknik dasar menembak yang sering digunakan oleh setiap pemain untuk meraih poin dalam setiap pertandingan (Prastowo & T, 2014). Secara teknis gerakan *free throw* adalah gerakan yang mudah dilakukan karena tembakan terdiri dari beberapa tahap atau fase gerakan antara lain dari gerakan tangan dalam menembak, fokus mata terhadap sasaran atau target, *release* bola dan gerakan lanjutan (Devita, 2013).

Pengamatan peneliti sekaligus sebagai guru dan pelatih ekstrakurikuler Bola basket SMA Negeri 4 Pekanbaru bahwa siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru dalam melakukan *free throw* bola basket sering kurang maksimal sehingga banyak peluang untuk menciptakan poin terbang dengan percuma dan juga sering terjadi kesulitan dalam melakukan *free throw* bola basket. Seringnya siswa gagal dalam melakukan *free throw* bola basket.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa *imagery training* dalam program latihan teknik memiliki peranan yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan *free throw* bola basket. *Imagery training* dalam program latihan teknik belum diterapkan khususnya di siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Pekanbaru berjumlah 18 siswa. Pengambilan yang menggunakan teknik random sampling metode penelitian menggunakan metode eksperimen rancangan faktorial 2x2. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *Standard Progressive Matrices (SPM)* dan tes *free throw* bola basket. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis varian (*ANAVA*) dengan rancangan faktorial 2 x 2 pada  $\alpha = 0,05$ . Jika nilai F yang diperoleh ( $F_o$ ) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang Newman-Keuls.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu: (a) ada pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian, (b) ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Kelompok kesimpulan analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut:

### **Pengaruh Antara Program Latihan Teknik dengan *Imagery Training* dan Program Latihan Teknik tanpa *Imagery Training* Terhadap Ketepatan *Free Throw* Bolabasket.**

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama ternyata ada pengaruh yang nyata antara kelompok siswa yang mendapatkan program latihan teknik dengan *imagery training* dan kelompok siswa yang mendapatkan program latihan teknik tanpa *imagery training* terhadap ketepatan *free throw* bolabasket. Pada kelompok siswa yang mendapat program latihan teknik dengan *imagery training* mempunyai ketepatan *free throw* bola basket lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang mendapatkan program latihan teknik tanpa *imagery training*.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata peningkatan persentase ketepatan *free throw* bola basket yang dihasilkan oleh program latihan teknik dengan *imagery training* lebih tinggi 1,125 dari pada program latihan teknik tanpa *imagery training*.

### **Perbedaan Ketepatan *Free Throw* Bolabasket antara Siswa yang Memiliki Intelegensi Tinggi dan Rendah.**

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata ada pengaruh yang nyata antara kelompok siswa yang memiliki intelegensi tinggi dan intelegensi rendah terhadap ketepatan *free throw* bola basket. Pada kelompok siswa yang memiliki intelegensi tinggi mempunyai ketepatan *free throw* bola basket dengan rata-rata peningkatan sebesar 3,250 lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki intelegensi rendah dengan rata-rata peningkatan sebesar 2,125.

Intelegensi merupakan modal utama untuk melakukan ketepatan *free throw* bola basket. Intelegensi tinggi digunakan oleh seorang siswa untuk melakukan *free throw* bola basket yang merupakan kapasitas untuk belajar dari pengalaman dengan menggunakan proses-proses metakognitif dalam meningkatkan kemampuan berpikir seseorang dengan cepat dan cermat dalam menghadapi serta menyikapi berbagai masalah kehidupan sehingga mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Intelegensi dapat menunjang keberhasilan pencapaian ketepatan *free throw* bola basket dengan cara mengontrol gerakan-gerakan teknik yang dilakukan menjadi lebih akurat. Siswa yang memiliki intelegensi tinggi memiliki kemampuan untuk lebih cepat menguasai ketepatan *free throw* bola basket dari pada siswa yang memiliki intelegensi rendah. Keberhasilan pencapaian ketepatan *free throw* bola basket dipengaruhi oleh kemampuan siswa untuk melakukan gerakan secara terpadu dan selaras.

Dari angka-angka yang dihasilkan dalam analisis data menunjukkan bahwa perbandingan rata-rata ketepatan *free throw* bola basket pada siswa yang memiliki intelegensi tinggi 1,125 yang lebih tinggi dari pada kelompok siswa yang memiliki intelegensi rendah.

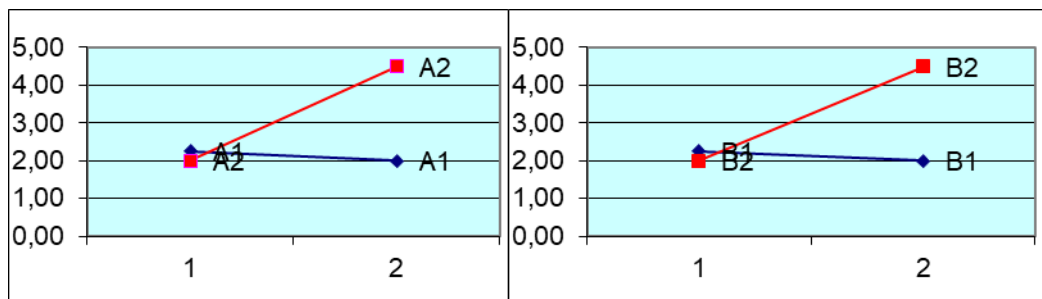
**Pengaruh Interaksi Antara Imagery Training dalam Program Latihan Teknik dan Intelegensi Terhadap Ketepatan Free Throw Bolabasket.**

Dari tabel 4.13 ringkasan hasil analisis varian dua faktor, nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang nyata. Untuk kepentingan pengujian bentuk interaksi AB terbentuklah tabel 1. dibawah ini.

Tabel 1. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama, dan Interaksi Faktor A dan B Terhadap Ketepatan *Free Throw* Bolabasket.

Faktor		A = <i>Imagery Training</i> dalam Program Latihan Teknik				
		Taraf	a <sub>1</sub>	a <sub>2</sub>	a	Rerat
B	=	b <sub>1</sub>				b <sub>2</sub>
	Intelegensi	b <sub>1</sub>	2.250	2.000	5	2.12
		b <sub>2</sub>	2.000	4.500	0	3.25
Rerata			0.856	2.125	0	3.25
a <sub>1</sub> - a <sub>2</sub>			0.250	2.500	5	1.12

Interaksi antara dua faktor penelitian dapat dilihat pada gambar 1. berikut:



Gambar 1. Bentuk Interaksi Perubahan Besarnya Ketepatan *Free Throw* Bola Basket

Keterangan :

- : a<sub>1</sub> = Program latihan teknik dengan *imagery training*
- : a<sub>2</sub> = Program latihan teknik tanpa *imagery training*
- : b<sub>1</sub> = Intelegensi tinggi
- : b<sub>2</sub> = Intelegensi rendah

Berdasarkan gambar 1. di atas, bahwa bentuk garis perubahan besarnya nilai ketepatan *free throw* bola basket adalah tidak sejajar atau bersilangan. Meski demikian garis tersebut memiliki suatu titik pertemuan antara penggunaan *imagery training* dalam program latihan teknik dan

intelegensi. Berarti terdapat interaksi yang signifikan diantara keduanya. Gambar tersebut menunjukkan bahwa intelegensi memiliki pengaruh terhadap ketepatan *free throw* bola basket.

Keefektifan penggunaan *imagery training* dalam program latihan teknik dalam ketepatan *free throw* bola basket dipengaruhi oleh tinggi dan rendahnya intelegensi yang dimiliki siswa. Berdasarkan hasil penelitian pada gambar 1, ternyata siswa yang memiliki intelegensi tinggi dengan program latihan teknik dengan *imagery training* memiliki ketepatan *free throw* bola basket sebesar 2,250 lebih baik dibandingkan siswa dengan intelegensi tinggi dan mendapat perlakuan program latihan teknik tanpa *imagery training* sebesar 2,000. Siswa yang memiliki intelegensi rendah dengan program latihan teknik tanpa *imagery training* memiliki ketepatan *free throw* bola basket sebesar 4,500 lebih baik dibandingkan siswa dengan intelegensi rendah dan mendapat perlakuan program latihan teknik dengan *imagery training* sebesar 2,000.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh antara program latihan teknik dengan *imagery training* dan program latihan teknik tanpa *imagery training* terhadap ketepatan *free throw* bola basket. Pengaruh program latihan teknik dengan *imagery training* lebih baik dari pada program latihan teknik tanpa *imagery training*.
2. Ada perbedaan ketepatan *free throw* bola basket antara siswa yang memiliki intelegensi tinggi dan rendah. Ketepatan *free throw* bola basket pada siswa yang memiliki intelegensi tinggi lebih baik dari pada siswa yang memiliki intelegensi rendah.
3. Terdapat interaksi antara *imagery training* dalam program latihan teknik dan intelegensi terhadap ketepatan *free throw* bola basket yakni, siswa yang memiliki intelegensi tinggi lebih cocok jika diberikan program latihan teknik dengan *imagery training*, sedangkan siswa yang memiliki intelegensi rendah lebih cocok jika diberikan program latihan teknik tanpa *imagery training*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Candra, B. S., & Sudarso. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Drill and Practice Terhadap Hasil Belajar Chest Pass pada Pemain Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Devita, A. (2013). Survei Tes Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bolabasket (Passing, Dribbling, Dan Shooting) Pada Tim Bolabasket Putra Kelompok Umur 18 Tahun Klub Sahabat Semarang Tahun 2012. (*Dissertation, Universitas Negeri Semarang*).
- Majid, W., & Roesdiyanto. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril. *Indonesia Performance Journal*.
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahraaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758>

- Prastowo, G., & T, A. R. S. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 1 Cerme). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Putra, T. R. (2014). Penerapan Permainan Bola Basket Untuk Meningkatkan Hasil Belajar ( Studi Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 2 Nganjuk Tahun Ajaran 2013 / 2014 ). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Rahayu, P., Rahayu, T., Rc, A. R., Ungaran, S. M. A. N., & Tengah, J. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Pembelajaran Dribbling Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (free throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*.
- Suryani, S., & Sudarso. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Utomo, M. (2015). Pengaruh Pemberian Reward Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Kelas SMA Negeri 1 Soko ). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.