



Pengembangan latihan *imagery* untuk meningkatkan *lay up shoot* bola basket di klub hutama manggala malang

Development of *imagery* exercises to improve basketball *lay-up shoot* for at hutama manggala club malang

Zakiy Zainul Amin¹, Kurniati Rahayuni¹, Taufik¹

¹ Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FIK, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Email: zakiyzainulamin00@gmail.com¹, kurniati.rahayuni.fik@um.ac.id¹,

taufik.fik@um.ac.id¹

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk pengembangan latihan *imagery* untuk meningkatkan *lay up shoot* bola basket di klub bola basket Hutama Manggala Kota Malang. Pengembangan ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) model Borg & Gall menggunakan 9 langkah. Produk divalidasi oleh 3 ahli, dengan: (1) ahli psikologi, (2) ahli bola basket, dan (3) ahli media. Penilaian validator menunjukkan hasil dari ahli media sebesar 75% (cukup valid), ahli psikologi sebesar 89,29% (sangat valid), ahli bola basket sebesar 64,29% (cukup valid). Produk media diuji coba terhadap kelompok kecil sebanyak 1 pelatih dan 4 atlet dipilih dengan acak berdasarkan kemampuan. Dalam uji coba kelompok besar sebanyak 1 pelatih dan 14 atlet. Didapatkan hasil dari uji kecil 98% (sangat valid) serta uji kelompok besar 97% (sangat valid). Berdasarkan hasil uji kelompok kecil dan besar produk video dinyatakan layak untuk digunakan.

Kata kunci: pengembangan; bola basket; latihan *imagery*; *lay up shoot*

The purpose of this study was to develop imagery exercises to improve the lay up shoot of basketball at the Hutama Manggala basketball club, Malang City. This development uses the Research and Development (R&D) method of the Borg & Gall model using 9 steps. The product was validated by 3 experts, with: (1) psychologist, (2) basketball expert, and (3) media expert. The validator's assessment shows that the results of media experts are 75% (quite valid), psychologists are 89.29% (very valid), basketball experts are 64.29% (quite valid). The media product was tested on a small group of 1 coach and 4 athletes chosen randomly based on ability. In a large group trial as many as 1 coach and 14 athletes. The results obtained from the small test 98% (very valid) and the large group test 97% (very valid). Based on the test results of small and large groups, the video product was declared feasible to use.

Key words: development; basketball; imagery practice; lay up shoot

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 11 Mei 2022

Disetujui : 17 Juni 2022

Tersedia secara *online* Juni 2022

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13342>

Alamat Korespondensi:

Zakiy Zainul Amin

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan

Olahraga, FIK, Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec.

Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur,

Indonesia

Email: zakiyzainulamin00@gmail.com

PENDAHULUAN

Permainan bola basket adalah olahraga beregu, dimana setiap pemain harus memiliki kemampuan permainan individu dan tim. Permainan ini dilakukan dengan memperebutkan bola dan memasukkan dalam keranjang lawan untuk mendapatkan poin (Hidayatullah 2019). Salah satu teknik yang sering digunakan pemain untuk memasukkan bola adalah *lay up shoot*. *Lay up shoot*

Copyright © 2022, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



merupakan gerakan efektif yang dapat dilakukan menggunakan jarak dekat terhadap ring bola basket menggunakan tangan kanan atau kiri. Gerakan ini diawali dengan dua langkah kaki yang pendek sehingga mudah untuk membungkuk dan melompat. Pergelangan, lengan, dan jari tangan diusahakan lurus ke arah keranjang untuk melepaskan bola (Nurafni dkk, 2018). Poin akan lebih mudah didapatkan dengan gerakan *lay up shoot* karena posisi pemain dekat dengan keranjang (Zulkarnain & Priambodo, 2021). Namun melakukan gerakan *lay up shoot* tidaklah mudah karena membutuhkan koordinasi yang tinggi untuk membiasakan ritme langkah dan tangan. Latihan yang cukup sangat penting untuk menyelaraskan antara gerakan kaki dan tangan sehingga bola dapat dilepaskan dengan tepat ke keranjang (Akbar dkk, 2019)

Seorang pemain dapat melakukan gerakan *lay up shoot* yang sempurna harus berlatih secara terus menerus. Metode *drill* merupakan suatu latihan pengulangan yang sering digunakan pada semua cabang olahraga (Chairullah dkk, 2018). Tetapi terdapat kelemahan dalam metode ini yaitu membutuhkan waktu yang sangat panjang serta dapat menimbulkan rasa bosan terhadap pemain. Kelebihan dari metode ini pemain belajar secara sistematis dan diulang hingga pemain mampu melakukan suatu teknik dengan baik.

Pada akhir tahun 2019 muncul pandemi COVID 19. Pandemi melanda hampir seluruh dunia. Di Indonesia pandemi melumpuhkan seluruh sektor kehidupan sejak Maret 2020 (Fadli, 2021). Kebijakan *physical distancing*, pada kondisi pandemi ini peserta didik dilarang belajar di sekolah. Ini adalah tantangan yang sangat besar oleh semua pendidik (Susmiati 2020). Hal ini mengakibatkan intensitas latihan bola basket berkurang. Latihan *drilling* menjadi terbatas karena pembatasan waktu berkumpul dalam latihan. Solusi mengatasi keterbatasan waktu latihan dengan menggunakan metode latihan *imagery* (Rohman dan Tausikal, 2017)

Imagery adalah bahasa otak yang melibatkan konsentrasi dalam meningkatkan kekuatan mental dan perasaan. Dengan proses latihan menggunakan pikiran untuk membayangkan gambaran gerakan diri sendiri (Rohman dan Tausikal, 2017). *Imagery* yaitu bentuk gambaran gerakan yang terdapat dalam pikiran yang akan dilakukan dengan sadar untuk mencapai target dan pemecahan masalah. Manfaat *imagery* sebagai gerakan baru untuk mengulang pembelajaran dan meningkatkan konsentrasi, kepercayaan diri, mengendalikan emosional, memperbaiki latihan ketrampilan, mengembangkan strategi (Akbar dkk, 2019).

Latihan *imagery* yaitu salah satu teknik yang digunakan untuk membantu atlet agar bisa menguasai teknik latihan menjadi lebih mudah yakni menggunakan bentuk gambaran pada teknik. Seorang atlet basket bisa meningkatkan keterampilan dengan latihan *imagery*, misalnya, seorang atlet menginginkan peningkatan performa menembak dengan mengambil bola

kemudian “membayangkan” menjadi penembak yang sukses. Dengan *step by step* dapat divisualisasikannya keterampilan itu. Latihan *imagery* terbukti sangat berguna untuk menaikkan keterampilan dominasi teknik dan taktik dalam seorang atlet. Michael Jordan adalah contoh atlet yang dapat berhasil dalam dunia basket menggunakan bantuan latihan *imagery* (Buckles, 2004:1). Karena Kemampuan memvisualisasi serta fokus yang dimiliki akhirnya dia berhasil dalam berkarir karena memiliki kesempurnaan gerakan dan teknik di setiap penampilan. Amanda Newton yang merupakan wakil dari tim netball yang berasal dari Negara Inggris menggunakan latihan *imagery* ketika memulai pertandingan guna menghilangkan sebuah ketegangan dan memperkuat dalam setiap gerakan yang akan dia lakukan untuk sebuah pertandingan (Cale & Forzoni, 2004:121).

Beberapa atlet kelas dunia di berbagai cabang olahraga sudah banyak yang menjalankan latihan *imagery*. Di Indonesia, latihan mental *imagery* sebenarnya sudah sejak lama disarankan oleh Satiadarma (2000), termasuk dalam bola basket. Fungsi *imagery* dapat merangsang individu membuat gambaran tentang olah gerak tubuh dalam berlatih bola basket. Seorang pemain dilatih untuk membayangkan dirinya sedang melakukan gerakan dalam permainan bola basket. Dalam proses latihan *imagery* seorang atlet akan meletakkan setiap gerakan sesuai dengan anggota tubuh yang bekerja dalam pikirannya dengan cara membayangkan, sehingga syaraf yang menggerakkan anggota tubuh akan terbiasa pada suatu teknik yang sedang dipelajari dalam pikirannya (Citra, Stkip, and Banten 2018).

Latihan *imagery* adalah metode latihan yang efektif dan cocok diberikan untuk atlet sejak lama, begitu pula dengan atlet bola basket yang ingin memiliki suatu keterampilan yang sangat kompleks (Hardy, Jones, and Gould 1996). Sebab dengan melakukan latihan *imagery* atlet akan berlatih cara untuk menggunakan teknik tersebut dalam pikiran (Holmes and Collins 2001). Dengan proses latihan *imagery* ini atlet bisa mengatur gerakan yang sesuai dengan anggota tubuh yang digunakan, anggota tubuh menggunakan syaraf yang bekerja akan terbiasa dengan teknik yang sedang divisualisasikan. Sehingga gerakan yang ada dalam pikiran atlet menjadi sangat mudah melakukannya saat di dalam lapangan (Hardy, Jones, and Gould 1996).

Peneliti memilih klub *Human Basketball* (Hutama Manggala) Kota Malang sebagai tempat penelitian, karena klub *Human Basketball* Kota Malang merupakan salah satu klub yang memiliki prestasi Bola basket terbaik di Kabupaten Malang dan mempunyai pelatih yang berlisensi untuk melatih dan memiliki kriteria dalam melaksanakan pelatihan bola basket, sehingga dapat mencetak banyak prestasi dalam bidang bola basket. Semuanya itu karena pembimbingan yang sangat baik serta jerih payah latihan para atlet dan paling penting juga dari dukungan klub dan dukungan dari keluarga. Namun di klub

tersebut belum dilaksanakan pembimbingan latihan mental yang terencana secara sistematis, termasuk latihan mental *imagery*.

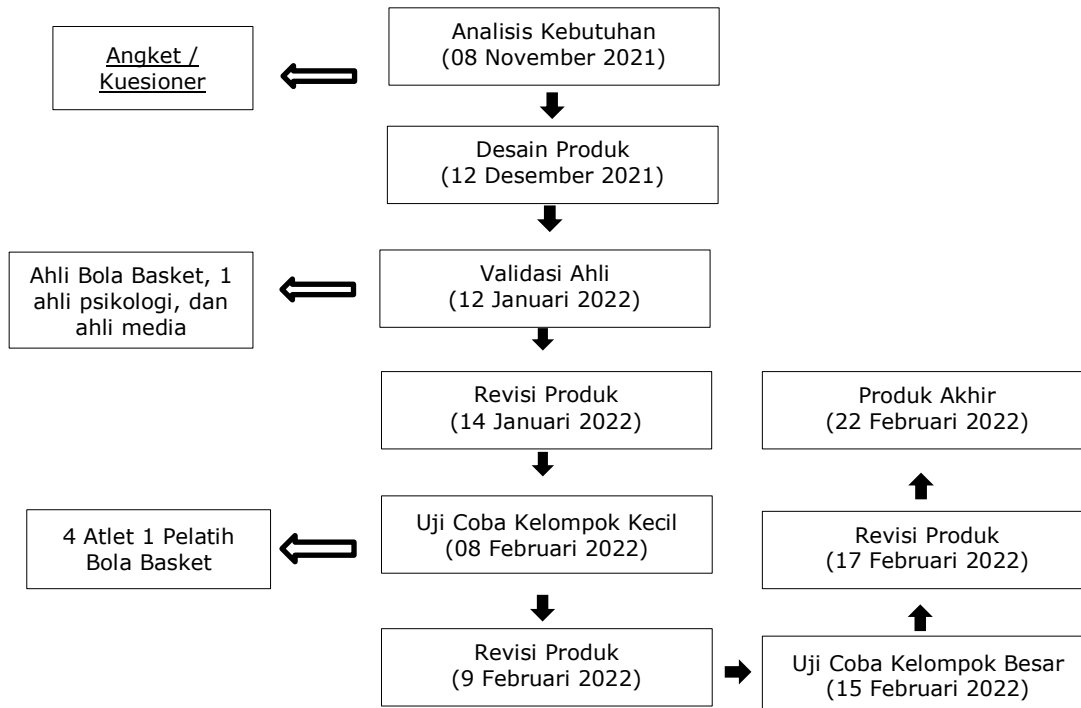
Latihan *imagery* di olahraga bola basket telah banyak diterapkan oleh para pelatih di seluruh dunia dan juga diteliti, termasuk pada olahraga basket. Fazel dkk (2018) meneliti bagaimana beberapa tipe latihan *imagery* meningkatkan keterampilan teknik *free throw* dan meningkatkan kepercayaan diri mereka (Fazel et al. 2018). Di penelitian *imagery* dalam bola basket lainnya, Gaggioli et al. (2013) juga meneliti bagaimana latihan *imagery* dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *lay up* bola basket. Dalam penelitian ini, 60 partisipan penelitian mengakui bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri secara moderat. Akbar dkk. (2019) juga melakukan penelitian mengenai bagaimana latihan *imagery* meningkatkan keterampilan *lay up* pada siswa dengan kemampuan konsentrasi yang tinggi dan yang kemampuan konsentrasinya rendah. Publikasi-publikasi tersebut memperkuat argumentasi bahwa latihan *imagery* merupakan sebuah latihan mental yang cukup penting untuk dikenalkan kepada atlet bola basket dan tim pelatih. Namun, khusus pada klub Hutama Mandala, panduan latihan *imagery* tersebut belum ada. Kalaupun akan dibuat sebuah panduan latihan *imagery*, maka panduan latihan *imagery* tersebut harus sesuai dengan kebutuhan para pemain tersebut dengan mengikuti kaidah penelitian pengembangan.

Dari sebuah hasil pemeriksaan menyeluruh dalam literatur terkait, para peneliti sudah memberikan sebuah dukungan untuk porsi bahwa latihan *imagery* saja mungkin sudah cukup untuk memberitahukan aktivitas dari sirkuit saraf yang dapat terlibat dalam tahap awal belajar keterampilan sebuah motorik baru (Festiawan 2016). Dalam penelitian yang dilakukan di klub Hutama Manggala. Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang ada maka peneliti mengadakan penelitian dan pengembangan untuk menghasilkan sebuah produk. Dengan permasalahan, antara lain: (1) langkah kaki yang sering salah, (2) *finishing* memasukkan bola ke ring, (3) masalah psikologi yaitu tidak percaya diri, ragu-ragu, kurang konsentrasi, tidak berani mengambil sebuah resiko, dan kurangnya jam terbang, serta banyak bergantung kepada para pelatih saat mengambil keputusan ketika berada di dalam permainan. Dari permasalahan di atas maka peneliti melakukan pengembangan latihan *imagery* untuk peningkatan *lay up shoot* bola basket di klub bola basket Hutama Manggala Kota Malang.

METODE

Pengembangan ini memakai metode *Research and Development* (R&D) memakai model (Bord and Gall 2016) yang dimodifikasi. Tahapan model Bord and Gall yang digunakan sampai langkah ke-9. Rancangan penelitian dan pengembangan ini dilakukan secara bertahap mulai dari pengumpulan data hingga menghasilkan produk akhir. Teknik memperoleh subjek, Instrumen

pengumpulan data, dan teknik analisis menggunakan angket ataupun kuesioner.



Gambar 1. Bagan alur penelitian dan pengembangan berdasarkan modifikasi dari borg and gall (2016)

Penelitian ini dilaksanakan pada klub Utama Manggala Kota Malang. Tujuan adanya penelitian ini untuk pengembangan produk video latihan *imagery*. Berasal dari analisis kebutuhan bahwa pelatih dan atlet meminta supaya produk diatur ke dalam bentuk video. Subjek pada penelitian ini adalah pelatih serta atlet bola basket pada klub Utama Manggala Kota Malang. Validator produk penelitian adalah 1 Ahli Media, 1 Ahli Psikologi Olahraga, 1 Kepelatihan Bola Basket. Uji coba penelitian di lapangan bola basket Utama Manggala, yaitu uji coba yang dilakukan menggunakan uji kelompok kecil serta besar. Dalam uji coba sebuah produk pada kelompok kecil melibatkan atlet bola basket sebanyak 4 orang dan 1 pelatih, sedangkan uji kelompok besar melibatkan 14 atlet dan 1 pelatih bola basket. Data penelitian yang didapat sebuah data kualitatif serta kuantitatif. Dalam data kualitatif diperoleh dari hasil sebuah evaluasi validator ahli dan angket yang diisi oleh pelatih dan atlet bola basket Utama Manggala Kota Malang. Data kuantitatif diperoleh dari penilaian validitas draf produk dari validator ahli. Data kualitatif yang diperoleh akan dianalisis menggunakan sebuah rumus menurut Akbar (2013) untuk dapat mengolah sebuah data deskriptif persentase, yaitu:

$$V = \frac{TSEV}{S-max} \times 100\%$$

Keterangan :

- V : Validitas
TSEV : Total skor empirik dari validator
S-max : Skor Maksimal yang diharapkan
100 % : Bilangan konstanta

Dari data diatas ditetapkan kriteria penggolongan untuk mempermudah memberikan kesimpulan yaitu:

Tabel 1. Kriteria validitas persentase

Kriteria	Keterangan	Makna
75,01% - 100,00%	Sangat Valid	Digunakan tanpa sebuah revisi
50,01% - 75,00%	Cukup Valid	Digunakan dengan revisi kecil
25,01% - 50,00%	Tidak Valid	Tidak dapat digunakan
00,00% - 25,00%	Sangat Tidak Valid	Terlarang untuk digunakan

Sumber : Modifikasi dari (Akbar, 2013)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diperoleh hasil dari validasi ahli media, ahli bola basket, dan ahli psikologi berdasarkan total skor TSEV masing-masing yang diperoleh 21, 18, 25 S-max adalah 28 dari 7 *item*. pengembangan ini adalah termasuk dalam kategori cukup valid serta layak untuk digunakan.

Tabel 2. Hasil dari validasi ahli

Ahli	Nilai
Media	75%
Psikologi	89,29%
Bola basket	64,29%

Berdasarkan dari pelaksanaan validasi ahli media, psikologi, bola basket peneliti memperoleh masukan atau saran sebagai perbaikan yang akan di proses selanjutnya ke dalam revisi produk agar produk video ini akan lebih baik lagi untuk segera diuji coba kepada atlet bola basket. Adapun masukan-masukan tersebut dari ahli dapat dilihat di bagian Tabel 3. Berdasarkan dari hasil validitas semua ahli membuktikan bahwa penilaian sebuah produk video cukup valid dan bisa dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Tabel 3. Masukan atau saran dari para ahli

Ahli	Masukan atau Saran
Media	Salam di awal dan akhir dihilangkan, karena pengguna video ini tidak hanya muslim. Sebaiknya gunakan salam dengan kata salam yang lebih umum.
Psikologi	Beri pengulangan pada kata atau kalimat yang dianggap penting dengan kecepatan suara yang lambat.
Bola Basket	1. Jelaskan untuk usia berapa video ini. 2. urutan teknik dasar <i>lay up</i> , sesuaikan dengan teori-teori yang sudah ada. Misal, posisi kaki awal (<i>lay up</i> kanan/kiri), jarak drill yang kamu pakai, lutut ditekuk (lebih sesuaikan dengan <i>step</i> pertama lebih panjang dibandingkan <i>step</i> ke 2); lompat secara vertikal dan pegang bola dengan dengan kuat (tidak dianjurkan kanan kiri-rawan <i>stealing</i>) posisikan dengan aman, posisi tangan apakah harus ada <i>followthrough</i> ? Jelaskan pandangan saat <i>lay up</i> , otot apa yg harus kuat dalam melakukan gerakan ini, <i>landing</i> dengan 1 kaki atau 2 kaki supaya aman, dll. Sertakan itu, supaya produk ini lebih menunjukkan anda adalah <i>expert</i> di bola basket.

Setelah uji validasi para ahli dan mendapatkan penilaian, dilakukan perbaikan terhadap produk video. Kemudian produk bisa diuji coba langsung ke kelompok kecil serta besar.

Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba produk ini dilakukan kepada atlet bola basket klub Utama Manggala Kota Malang sebanyak 1 pelatih dan 4 atlet bola basket. Aspek dari data yang akan dinilai adalah: (1) Kejelasan instruksi dalam video, (2) keruntutan dalam sistematika *imagery*, (3) Sebuah kejelasan dalam kalimat *imagery*, (4) Sebuah kejelasan dalam irama serta nada suara, (5) kesesuaian bagian suara dengan bagian kalimat. Asal perhitungan data memakai total skor TSEV, hasil diperoleh sebesar 98% menggunakan ini produk yang peneliti kembangkan termasuk ke dalam kategori sangat valid serta layak dipergunakan.

Tabel 4. Hasil dari uji kelompok kecil

Subjek	Nilai
Pelatih	100%
Atlet	98%

Uji Coba Kelompok Besar

Uji coba dalam produk ini dilakukan kepada para atlet bola basket klub Hutama Manggala Kota Malang sebanyak 1 Pelatih dan 14 atlet bola basket. Aspek dari data yang akan dinilai adalah: (1) Kejelasan instruksi dalam video, (2) keruntutan dalam sistematika *imagery*, (3) Sebuah kejelasan dalam kalimat *imagery*, (4) Sebuah kejelasan dalam irama serta nada suara, (5) kesamaan bagian suara dengan kalimat.

Tabel 5. Hasil dari uji kelompok besar

Subjek	Nilai
Pelatih	80%
Atlet	97%

Berdasarkan validasi ahli hasil uji coba dari produk mendapatkan data dengan tingkat kevalidan akhir 75% untuk hasil Ahli Media, 89,29% untuk hasil Ahli Psikologi, 64,29% untuk hasil Ahli Bola Basket, 98% mendapatkan dari uji kelompok kecil, serta 97% mendapatkan dari uji kelompok besar. Dengan demikian, produk ini dianggap layak sebagai sebuah panduan latihan *imagery* untuk meningkatkan *lay up shoot* untuk pemain bola basket klub Hutama Manggala Kota Malang.

Spesifikasi Produk Video Final

Produk tersebut dapat dihasilkan melalui penelitian dan pengembangan ini dengan dikemas dalam bentuk video yang berisi latihan *imagery* yang berguna untuk meningkatkan *lay up shoot* bola basket di klub bola basket Hutama Manggala Kota Malang. Latihan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* bola basket yang dikemas berupa produk video dengan durasi video 6,27 menit, dengan awalan penjelasan tentang *imagery* dan *lay up shoot* bola basket. Di dalamnya terdapat gambaran cara melakukan *lay up shoot* bola basket dan dilanjutkan dengan latihan *imagery* menggunakan awalan memejamkan mata secara perlahan dan memposisikan badan dengan rileks-serileksnya. Selanjutnya terdapat sebuah variasi latihan *lay up shoot* bola basket di akhir-akhir video produk media ini.

Secara ringkas, tampilan video dalam produk meliputi (1) pengertian *imagery*, (2) pengertian *lay up shoot* bola basket, (3) bentuk latihan *imagery*, (4) variasi latihan *lay up shoot*, (5) pengulangan gerakan, (6) terdapat sebuah

panduan latihan dengan durasi 15-30 menit untuk sesi latihan selama 3-5 perminggu dengan ketentuan bersamaan dengan latihan teknik yang lain (Petitpas, a. J., Giges, b., & Danish, n.d, 2015). Link produk video dapat diakses melalui [google drive](https://drive.google.com/file/d/18cpQI1GoKF5wKvXwkr4Ar4AN7_qLqQu/view?usp=sharing) berikut: https://drive.google.com/file/d/18cpQI1GoKF5wKvXwkr4Ar4AN7_qLqQu/view?usp=sharing.

Pembahasan

Imagery adalah bahasa otak yang melibatkan konsentrasi dalam meningkatkan kekuatan mental dan perasaan. Dengan proses latihan menggunakan pikiran untuk membayangkan gambaran gerakan diri sendiri (Rohman dan Tausikal, 2017). *Imagery* yaitu bentuk gambaran gerakan yang terdapat dalam pikiran yang akan dilakukan dengan sadar untuk mencapai target dan pemecahan masalah. Manfaat *imagery* sebagai gerakan baru untuk mengulang pembelajaran dan meningkatkan konsentrasi, kepercayaan diri, mengendalikan emosional, memperbaiki latihan, mengembangkan strategi (Akbar dkk, 2019). Menurut Lindsay dkk (2021), latihan *imagery* diakui menjadi suatu pilihan umum yang direkomendasikan dalam latihan-latihan psikologis, termasuk dalam mencapai suatu keterampilan.

Salah satu sebuah penelitian yang sangat terkenal adalah penggunaan elektroda pada kaki-kaki atlet ski salju pegunungan *alpine* untuk menguji otot mirip dengan *impuls* listrik yang dihasilkan selama gerakan yang sebenarnya. Hasil dari percobaan tersebut sangat jelas menunjuk bahwa saat pemain ski itu duduk dan hanya memikirkan saat dia bermain ski menurun, pola serupa ditemukan ketika dia melakukan *imagery* dia mengalami sebuah peningkatan (Cale and Forzoni 2004:120). Dalam hal ini Pengembangan latihan *imagery* dilakukan untuk meningkatkan *lay up shoot* bola basket di klub bola basket Utama Manggala Kota Malang dalam bentuk video yang di dalamnya terdapat sebuah latihan *imagery* dan variasi latihan *lay up shoot* bola basket.

Pada umumnya, seorang pemain dapat melakukan gerakan *lay up shoot* yang sempurna harus berlatih secara terus menerus melalui Metode *drill*. Metode *drill* merupakan suatu latihan pengulangan yang sering digunakan pada semua cabang olahraga (Chairullah dkk, 2018). Latihan *imagery* dapat mendampingi latihan *drill* ini untuk meningkatkan percepatan penguasaan penampilan.

Terdapat beberapa rekomendasi latihan *imagery* termasuk dalam prosedur pengembangannya, antara lain dengan menggabungkan observasi gerakan terlebih dahulu baru kemudian melakukan latihan *imagery*, yang disebut AOMI (*Action Observation and Motor Imagery*) (Wright, Frank, and Bruton 2021). Namun demikian, di Indonesia belum ada penelitian pengembangan yang mengikuti kaidah AOMI tersebut. Penelitian ini menghasilkan produk video panduan *imagery* yang mengikuti rekomendasi AOMI menurut Wright dan

koleganya tersebut; dimana pengguna video diarahkan untuk mengobservasi gerakan *lay up* yang benar dahulu baru kemudian dibimbing melakukan *imagery* (Wright, Frank, and Bruton 2021).

Tetapi memang masih terdapat kelemahan dalam metode *imagery* AOMI ini, yaitu produk video tetap membutuhkan durasi menonton yang agak panjang serta dapat menimbulkan rasa bosan terhadap pemain yang ingin serta mencoba. Namun kelebihan dari metode ini pemain dapat belajar secara sistematis dan diulang hingga mampu melakukan suatu teknik dengan baik. Latihan *imagery* dapat menjadi suplemen latihan tambahan untuk membantu tercapainya penguasaan kemampuan atlet agar lebih cepat, namun pengembangannya haruslah dilaksanakan secara sistematis dengan mengikuti kaidah penelitian.

Pengembangan sebuah latihan *imagery* ini dapat membuat produk berupa video yang layak untuk diterapkan di klub Utama Manggala Kota Malang. Produk yang dikembangkan bisa dipergunakan dimanapun serta kapanpun sebab penggunaan ini telah dievaluasi atau divalidasi Ahli, uji coba dalam skala kecil serta besar menerima kelayakan kategori yaitu sangat valid yang berarti bisa dipergunakan oleh semua atlet bola basket klub Utama Manggala Kota Malang. Produk ini memiliki keunggulan: memberikan kemudahan dalam mempelajari *lay up shoot*, memberikan contoh nyata dalam melakukan sebuah gerakan *lay up shoot* bola basket, memberikan variasi latihan untuk *lay up shoot* bola basket. Produk video ini juga memiliki keterbatasan, yaitu: (1) untuk membuka produk video harus menggunakan internet; (2) Data tentang efektifitas produk hanya dikumpulkan melalui pendapat ahli dan responden di uji kelompok besar dan kecil, tidak melalui metode eksperimen. Oleh karena itu, saran untuk penelitian mendatang adalah mengetahui berapa besar efektifitasnya dalam meningkatkan kemampuan *lay up*. Namun demikian, secara keseluruhan produk ini telah dikembangkan mengikuti prosedur ilmiah dan layak digunakan serta dapat menambah diversifikasi metode latihan mental khususnya dalam olahraga basket.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian serta pengembangan yang sudah dilakukan oleh peneliti mengenai pengembangan sebuah latihan *imagery* untuk meningkatkan *lay up shoot* maka bisa disimpulkan dalam tingkat kepercayaan diri seorang atlet klub Utama Manggala Kota Malang mengalami peningkatan, Pengembangan latihan *imagery* dapat sangat berpengaruh serta berguna sebagai peningkatan *lay up shoot*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa penilaian atau validasi ahli media, ahli psikologi, ahli bola basket, uji coba dalam skala kecil, dan uji coba skala besar kepada produk video bisa dinyatakan layak untuk digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Muhammad Faz'ul, Anung Priambodo, and Miftakhul Jannah. 2019. "Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay up Shoot Bola Basket SMAN 1 Menganti Gresik." *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)* 2(2): 1–13.
- Akbar, Sa'dun. 2013. "Instrumen Perangkat Pembelajaran." *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.*
- Buckles, Albert. 2004. "Mental Imagery in Basketball [Http://thesportdigest.com/archive/article/mental-imagery-basketball](http://thesportdigest.com/archive/article/mental-imagery-basketball), Diakses Tanggal 10 Maret 2012, Pukul 20:40 WIB." In *Http://thesportdigest.com/archive/article/mental-imagery-basketball*, Diakses Tanggal 10 Maret 2012, Pukul 20:40 WIB.,.
- Cale, Andy, and Roberto Forzoni. 2004. *Psychology for Football: The Official Guide to Success on and Off the Pitch.* Hodder Arnold.
- Chairullah, Gilang. 2018. "Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Shooting Bola Basket Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Sman 7 Pontianak." *Artikel Penelitian FKIP Universtas Tanjungpura*: 1–8.
- Citra, Septi, Permana Stkip, and Mutiara Banten. 2018. "Pengaruh Latihan Mental Pettle Imagery Terhadap Hasil Panjat Tebing Kategori Rintisan (Studi Eksperimen Pada Atlet Panjat Tebing Kabupaten Pandeglang)." *III(1)*: 9–15.
- Fadli, dr. Rizal. 2021. "Begini Kronologi Lengkap Virus Corona Masuk Indonesia." *jakarta*. <https://www.halodoc.com/artikel/kronologi-lengkap-virus-corona-masuk-indonesia>.
- Fazel, Fatemeh, Tony Morris, Anthony Watt, and Rouhollah Maher. 2018. "The Effects of Different Types of Imagery Delivery on Basketball Free-Throw Shooting Performance and Self-Efficacy." *Psychology of Sport and Exercise* 39: 29–37.
- Festiawan, Rifqi. 2016. "Efek Imagery Dalam Olahraga."
- Gaggioli, Andrea, Luca Morganti, Maurizio Mondoni, and Alessandro Antonietti. 2013. "Benefits of Combined Mental and Physical Training in Learning a Complex Motor Skill in Basketball."
- Gall, Bord and. 2016. "Education Research." *Gall, B. (2016). Education Research.*
- Hardy, Lew, J Graham Jones, and Daniel Gould. 1996. *Understanding*

Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. John Wiley & Sons Inc.

- Hidayatullah, Fajar. 2019. "Dasar Yang Tercantum Dalam Lampiran Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 24 Karakter Yang Menjadi Salah Satu Tujuan Seluruh Permainan Kecil Bola Basket Dalam Penelitian Ini Merujuk Pada." 2(November): 11–21.
- Holmes, Paul S, and David J Collins. 2001. "The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists." *Journal of applied sport psychology* 13(1): 60–83.
- Journal, Jambura, and Sports Coaching. 2019. "Sebagai Bentuk Latihan Psikis Yang Mendukung Keberhasilan Tehnik Tendangan, Bantingan Dan Guntingan. Penelitian Ini Menggunakan Metode Penelitian Dan Pengembangan (." 1(1): 1–11.
- Lindsay, Riki S, Paul Larkin, Aden Kittel, and Michael Spittle. 2021. "Mental Imagery Training Programs for Developing Sport-Specific Motor Skills: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Physical Education and Sport Pedagogy*: 1–22.
- Nurafni, Royen. 2018. "Hubungan Power Tungkai Dan Tinggi Badan Terhadap Hasil Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Siswa Sma Negeri 1 Ciasem." *Biormatika* 4(01): 3–10. <https://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/215>.
- Petitpas, A. J., Giges, B., & Danish, S. J. "Sport Psychologist–Athlete Relationship: Implications for Training. *The Sport Psychologist*, 13(3), 344–357." *Sport psychologist–athlete relationship: Implications for training. The Sport Psychologist*, 13(3), 344–357.
- Rohman, Moh Fatkhur. 2017. "Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket (Studi Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 7 Surabaya)." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 5(3).
- Satiadarma, Monty P. 2000. "Dasar-Dasar Psikologi Olahraga." *Jakarta: Pustaka Sinar Harapan*.
- Susmiati, Eri. 2020. "Meningkatkan Motivasi Belajar Bahasa Indonesia Melalui Penerapan Model Discovery Learning Dan Media Video Dalam Kondisi Pandemi Covid-19 Bagi Siswa SMPN 2 Gangga." *Jurnal Paedagogy* 7(3): 210.
- Wright, David J, Cornelia Frank, and Adam M Bruton. 2021. "Recommendations for Combining Action Observation and Motor Imagery Interventions in Sport." *Journal of Sport Psychology in Action*: 1–13.

Zulkarnain, Vidi Geo, and Anung Priambodo. "Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Langkah 'Zero Step' Dalam Gerakan Lay Up Shoot Keterampilan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Sman 2 Nganjuk."