

Pengembangan Latihan
Imagery Untuk Meningkatkan
Keterampilan Lay up shoot
Bolabasket di Klub Bolabasket
Hutama Manggala (Human)
Kota Malang

by Zakiy Zainul Amin

Submission date: 13-May-2022 07:23AM (UTC+0700)

Submission ID: 1835017309

File name: 13342-36809-1-SM.docx (83.02K)

Word count: 3288

Character count: 20424

3

Pengembangan Latihan *Imagery* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Lay up shoot* Bolabasket di Klub Bolabasket Utama Manggala (Human) Kota Malang

Zakiy Zainul Amin, Kurniati Rahayuni, Taufik

ABSTRAK

3

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meengembangkan latihan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* bolabasket di klub bolabasket Utama Manggala (Human) Kota Malang. Pengembangan ini menggunakan metode *Research and Development (R&D)* model Borg & Gall menggunakan 9 langkah. Produk divalidasi oleh 3 validator, dengan: (1) ahli psikologi, (2) ahli bolabasket, dan (3) ahli media. Penilaian validator menunjukkan hasil dari ahli media sebesar 75% (cukup valid), ahli psikologi sebesar 89,29% (sangat valid), ahli bolabasket 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 produk media 95% (sangat valid) serta uji kelompok besar produk media 100% (sangat valid). Berdasarkan hasil uji kelompok kecil dan besar produk video dinyatakan layak untuk digunakan.

12

Kata kunci: pengembangan; bolabasket; latihan *imagery*; *lay up shoot*.

11

The purpose of this study was to develop imagery exercises to improve the lay-up shooting skills of basketball at the Utama Manggala (Human) 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 validators, 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 a small group of media products 95% (very valid) and a large group test of 100% media products (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.

PENDAHULUAN

Permainan bolabasket 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* merupakan gerakan efektif yang dapat dilakukan menggunakan jarak dekat terhadap ring bolabasket 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 kearah 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 COVID19. 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 (Iswana, 2019) 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 (Buckles, 2004:1). 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). Karna Kemampuan memvisualisasi serta focus 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 seperti Jack Nicklaus (golf), Jean claude Tilly (ski), dan Chris Evert Lloyd (tennis), serta atlet kelas dunia lain banyak yang menjalankan latihan *imagery* (Satiadarma, 2000:189). Fungsi *imagery* adalah merangsang individu membuat gambaran tentang olah gerak tubuh dalam berlatih bola basket (Satiadarma, 2000:189-190). Seorang pemain dilatih untuk membayangkan dirinya sedang melakukan gerakan dalam permainan bola basket (Pinandito, 2017). Dalam latihan *imagery* fungsi dari syaraf yang sedang bekerja, sama dengan fungsi syaraf saat latihan fisik, tetapi besaran syaraf yang bekerja lebih besar dibanding latihan *imagery* (Satiadarma, 2000:189-190).

Latihan *imagery* adalah metode latihan yang efektif dan cocok diberikan untuk atlet, begitu pula dengan atlet bolabasket yang ingin memiliki suatu keterampilan yang sangat kompleks. 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).

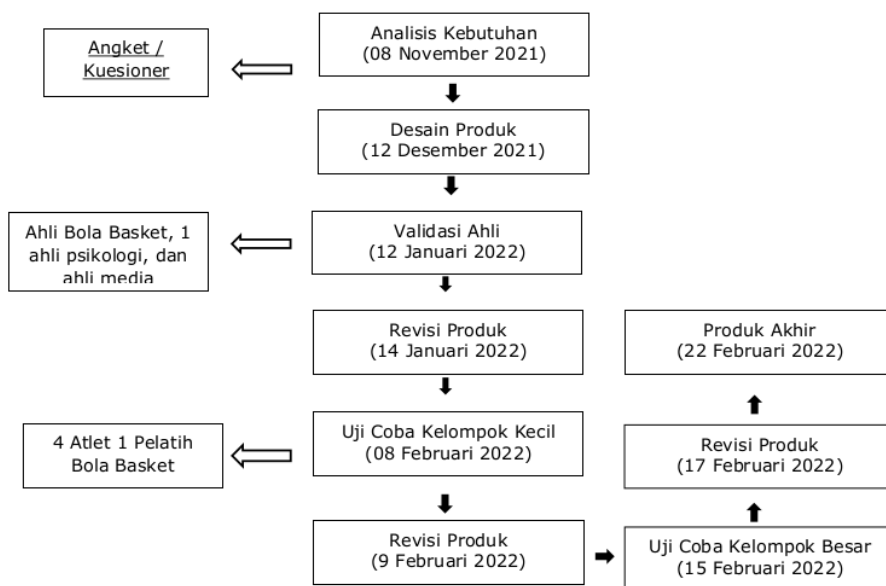
Peneliti memilih klub Human Basketball (Hutama Manggala) Kota Malang sebagai tempat penelitian, karena klub Human Basketball Kota Malang merupakan salah satu klub yang memiliki prestasi Bolabasket terbaik di Kabupaten Malang mempunyai pelatih yang berlisensi untuk melatih dan memiliki kriteria dalam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

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 diatas maka peneliti melakukan Pengembangan latihan *imagery* untuk peningkatan keterampilan *lay up shoot* bolabasket di klub bolabasket Hutama Manggala (Human) Kota Malang.

METODE

Pengembangan ini memakai metode *Research and Development* (R&D) memakai model Borg and Gall (2016). Tahapan model Borg and Gall yang digunakan sampai langkah ke 9. Rancangan penelitian dan pengembangan ini dilakukan secara bertahap mulai dari pengumpulan data hingga menghasilkan produk akhir. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket ataupun kuesioner.

Bagan 1. Alur Penelitian dan Pengembangan berdasarkan Borg and Gall



Penelitian ini dilaksanakan pada klub Utama Manggala Kota Malang. Tujuan adanya penelitian ini artinya pengembangan produk video *latihan imagery*. Berasal akibat analisis kebutuhan bahwa pelatih dan atlet meminta supaya produk diatur kedalam 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 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 bolabasket, dan ahli psikologi berdasarkan total skor TSEV masing- masing yang diperoleh 21, 18, 25 S-max adalah 28 dari 7 item. Dari pengolahan data masing-masing diperoleh dengan 75% dari Ahli Media, 64,29% dari Ahli Psikologi, 89,29% dari ahli bolabasket yang berarti produk 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%
BolaBasket	64,29%

Berdasarkan dari pelaksanaan validasi ahli media, psikologi, bola basket peneliti memperoleh masukan atau saran sebagai perbaikan yang akan di proses selanjutnya kedalam revisi produk agar produk video ini akan lebih baik lagi untuk segera diuji coba kepada atlet bolabasket. 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. jelaskan untuk usia berapa video ini. 2. urutan teknik dasar lay up , sesuaikan dengan teori2 yang sudah ada . Misal, posisi kaki awal (lay up kanan/ kiri), jarak drill yang kamu pakai, lutut ditekuk (lebih sesuaikan dengan step pertama lebih panjang dibandingkan step ke 2) , lompat secara vertikal dan pegang bola dengan dengan kuat (tidak dianjurkan kanan kiri - rawan stealing) posisikan dengan aman, posisi tangan apakah harus ada followthrough?, jelaskna pandangan saat lay up, otot apa yg harus kuat dalam melakukan gerakan ini, landing dengan 1 kaki/2 kaki supaya aman, dll. Sertakan itu, supaya produk ini lebih menunjukkan anda adalah experise di bolabasket.

Setelah uji validasi para ahli dan mendapatkan penilaian, dalam melakukan perbaikan sebuah produk video. maka 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 bolabasket. Aspek dari data yang akan dinilai adalah: (1) Kejelasan intruksi 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 95% menggunakan ini produk yang peneliti kembangkan termasuk kedalam kategori sangat valid serta layak dipergunakan.

4
Tabel 4 Hasil Dari Uji Kelompok Kecil

Ahli	Nilai
Pelatih	100%
Atlet	95%

1 Uji Coba Kelompok Besar

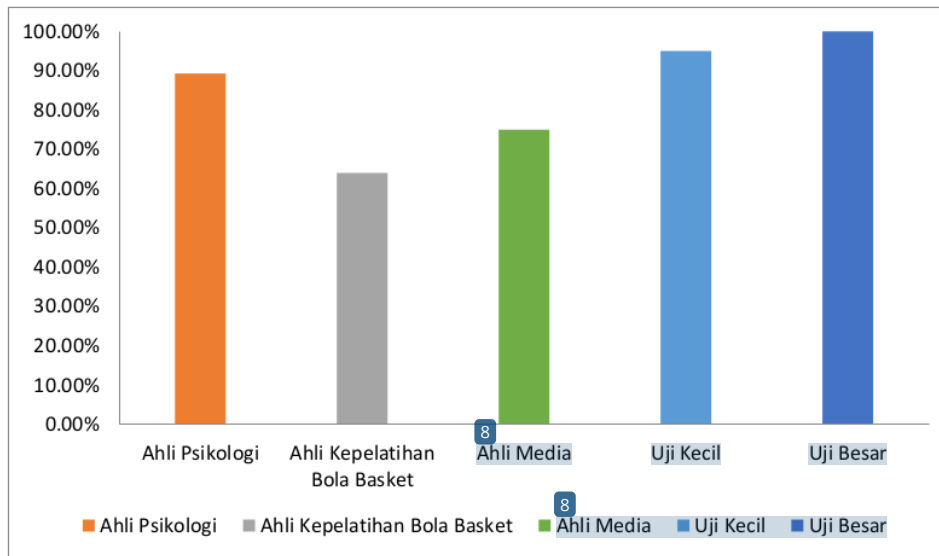
Uji coba dalam produk ini dilakukan kepada para atlet bola basket klub Utama Manggala Kota Malang sebanyak 1 Pelatih dan 14 atlet bolabasket. Aspek dari data yang akan dinilai adalah: (1) Kejelasan intruksi dalam video, (2) keruntutan dalam sistematika *imagery*, (3) Sebuah kejelasan dalam kalimat *imagery*,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

Tabel 5 Hasil Dari Uji Kelompok Besar

Ahli	Nilai
Pelatih	80%
Atlet	100%

Berdasarkan validasi ahli hasil uji coba dari produk mendapatkan data dengan akhir 75% untuk hasil Ahli Media, 89,29% untuk hasil Ahli Psikologi, 64,29% untuk hasil Ahli Bola Basket, 95% mendapatkan dari uji kelompok kecil, serta 100% mendapatkan dari uji kelompok besar. Dalam grafik data analisis Ahli media, Ahli Psikologi, Ahli Bola Basket, uji dalam kelompok kecil, serta uji kelompok besar dapat digambarkan sesuai grafik dibawah ini :

Grafik 1 Hasil Penilaian Produk Video



Spesifikasi Produk Video Final

Produk tersebut dapat dihasilkan melalui penelitian dan pengembangan ini adalah sebuah video latihan *imagery* yang berguna untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* bolabasket di klub bolabasket Hutama Manggala (Human) Kota Malang.

Tabel 6 Spesifikasi Produk Final

Konsep	Variabel	Indikator
Pengembangan latihan <i>imagery</i> untuk meningkatkan keterampilan <i>layupshoot</i> bola basket yang dikemas berupa produk video.	Tampilan video 1. Pengertian <i>imagery</i> 2. Pengertian <i>lay up shoot</i> bolabasket. 3. Bentuk latihan <i>imagery</i> . 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 (Petitpas, A. J., Giges, B., & Danish n.d.).	Produk video berupa latihan <i>imagery</i> dengandilengkapi variasi latihan lay up shoot bolabasket.

Pembahasan

Pengembangan latihan *imagery* ini untuk meningkatkan keterampilan *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. 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. *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 (Iswana, 2019) 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* 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).

Penelitian ini dilaksanakan pada klub Utama Manggala Kota Malang. Tujuan adanya penelitian ini artinya pengembangan produk video latihan *imagery*. Berasal akibat analisis kebutuhan bahwa pelatih dan atlet meminta supaya produk diatur kedalam 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

Pengembangan produk ini bertujuan untuk memudahkan atlet human berlatih bola basket terutama melakukan *lay up shoot*, dengan adanya produk ini atlet bisa latihan dimanapun dan kapanpun mereka inginkan. (Williams et al. 2013) berpendapat bahwa setiap tahapan dalam pembuatan skrip *imagery*, diantaranya: (1) mendesain sebuah skrip, (2) menulis sebuah skrip, (3) penyampaian sebuah skrip, (4) evaluasi setiap skrip ataupun naskah. 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* bolabasket, memberikan variasi latihan untuk *lay up shoot* bolabasket. Namun demikian, Produk video ini memiliki keterbatasan, yaitu : (1) Untuk membuka produk video harus menggunakan internet

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian serta pengembangan yang sudah dilakukan oleh peneliti mengenai pengembangan sebuah latihan *imagery* untuk meningkatkan keterampilan *lay up shoot* maka bisa disimpulkan bahwa: Dalam tingkat kepercayaan diri atlet klub human mengalami peningkatan, Pengembangan latihan *imagery* dapat sangat berpengaruh serta berguna sebagai peningkatan keterampilan *lay up shoot*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwasanya penilaian atau validasi ahli media, ahli psikologi, ahli bola basket, uji coba dalam skala kecil, dan uji coba skala besar kepada produk 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.
- 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](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.
- Fadli, dr. Rizal. 2021. "Begini Kronologi Lengkap Virus Corona Masuk Indonesia." *jakarta*. <https://www.halodoc.com/artikel/kronologi-lengkap-virus-corona-masuk-indonesia>.
- 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.
- Nurafni, Royen. 2018. "Hubungan Power Tungkai Dan Tinggi Badan Terhadap Hasil Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Siswa Sma Negeri 1 Ciasem." *Biomatika* 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.
- Williams, Sarah E. et al. 2013. "Seeing the Difference: Developing Effective Imagery Scripts for Athletes." *Journal of Sport Psychology in Action* 4(2): 109–21.
- 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."

Pengembangan Latihan Imagery Untuk Meningkatkan Keterampilan Lay up shoot Bolabasket di Klub Bolabasket Hutama Manggala (Human) Kota Malang

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	conference.um.ac.id Internet Source	4%
2	journal3.um.ac.id Internet Source	2%
3	core.ac.uk Internet Source	1%
4	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
5	id.scribd.com Internet Source	1%
6	123dok.com Internet Source	1%
7	ejurnal.ung.ac.id Internet Source	1%
8	journal2.um.ac.id Internet Source	<1%

9

Intan Ningrum, Hukmi Hukmi, Febrialismanto
Febrialismanto. "PENGEMBANGAN TARI
KREASI KAMPUONG LAMO UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK
KASAR ANAK USIA 5-6 TAHUN", Jurnal Review
Pendidikan dan Pengajaran, 2021

Publication

<1 %

10

docplayer.info

Internet Source

<1 %

11

pps.unj.ac.id

Internet Source

<1 %

12

www.reportworld.co.kr

Internet Source

<1 %

13

Ayu Rahayu, Arief Nuryadin, Ridwan Afrizal,
Amal Maftuh Khoiri. "SCUBA Learning Video
for Diving Courses", Kinestetik : Jurnal Ilmiah
Pendidikan Jasmani, 2021

Publication

<1 %

14

www.researchgate.net

Internet Source

<1 %

15

www.syekhnurjati.ac.id

Internet Source

<1 %

16

ejurnal.budiutomomalang.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 5 words

Exclude bibliography On