

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP LANGKAH “ZERO STEP” DALAM GERAKAN *LAY UP SHOOT* KETERAMPILAN BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 2 NGANJUK

Vidi Geo Zulkarnain*, Anung Priambodo

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*vidizulkarnain16060464130@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang bertujuan untuk menambah perkembangan seorang peserta didik dalam menyalurkan potensi, bakat, dan minat yang secara khusus diadakan oleh satuan Pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri di setiap sekolah memiliki macam-macam ekstrakurikuler, salah satunya yaitu bola basket. Bola basket sendiri merupakan olahraga permainan bola tangan yang bertujuan untuk memasukkan bola di keranjang lawan. Bola basket memiliki macam-macam teknik dalam memasukkan bola di keranjang lawan yaitu dengan teknik *lay-up*, Teknik ini sendiri sangat mudah dilakukan namun pada saat ini gerakan *lay-up* sudah dipermudah dengan tambahan *zero step*, tetapi masih belum banyak pemain yang belum biasa memaksimalkan gerakan ini sehingga perlu pemaksimalan pada gerakan *zero step lay-up* ini dengan menggunakan metode latihan *imagery*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap langkah *zero step lay-up* pada keterampilan bola basket. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dan menggunakan desain penelitian *randomized control group pretest-posttest design* dimana terdapat perlakuan, ditempatkan secara acak dan terdapat *pretest* dan *posttest* untuk melihat efektivitas pada penelitian ini. Pada penelitian ini populasinya adalah siswa ekstrakurikuler bola basket kelas X-XI SMAN 2 Nganjuk yang berjumlah 24 orang, kemudian dibagi menjadi dua kelompok dimana ada kelompok perlakuan dan kontrol yang berjumlah 12 orang per kelompok, proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan *zero step lay-up* dengan 10 kali kesempatan untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada kelompok perlakuan dengan perhitungan persentase 50,24% dan mengalami penurunan pada kelompok kontrol sebesar 14,69% karena seringnya tidak masuk latihan pada kelompok ini sehingga hasil tes tidak maksimal

Kata Kunci: bola basket; *zero step lay-up*; *imagery*

Abstract

Extracurricular is an activity carried out outside the hours of lessons that aims to increase the development of a learner in channeling the potential, talents, and interests specifically held by the Education unit. The extracurricular activities themselves in each school have various extracurricular, one of them is basketballs. Basketball itself is a sports handball game that aims to put the ball in the opponent's basketball hoop. Basketball has various techniques in inserting the ball in the opponent's basketball hoop that is with *lay-up* technique, this technique is very easy to do, but at this time *the lay-up movement* has been made easier with the addition of *zero step*, but still not many players who can't do it yet in maximizing this movement so it is necessary to maximize on this *zero-step lay-up* movement by using *imagery training method*. This research aims to find out the effect of *imagery* exercise on *zero step lay-ups* on basketball skills. This type of research is a quasi-experimental research and uses a randomized control group pretest-posttest design where there are treatments, randomly placed and there are pretest and posttest to see the effectiveness of this study. In this study the population was 24 basketball extracurricular students in class X-XI SMAN 2 Nganjuk, then divided into two groups where there was a treatment and control group totaling 12 people per group. process was done by *doing zero step lay-up* with 10 times the chance to get the best results. Based on the results of the analysis of data can be concluded that there is a significant influence on the treatment group with a percentage calculation of 50.24% and decreased in the control group by 14.69% because often missed the exercise in this group so the test results are not maximal.

Keywords: basketball; *zero step lay-up*; *imagery*

PENDAHULUAN

Olahraga bola basket adalah sebuah olahraga bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang dilakukan oleh dua tim untuk bertanding dan setiap tim terdiri dari lima orang yang berada di lapangan. Tujuan dari permainan bola basket sendiri adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya. Bersumber pada Prasetyo (2014) Permainan bola basket ini selain taktik dan strategi diperlukan juga sebuah teknik dalam bermain sehingga menghasilkan prestasi. Bersumber pada Vasconcelos, hall dan Viana (2017), basket adalah olahraga tim yang membutuhkan hubungan yang berkembang dengan baik antara kekuatan, kekuasaan, kelincahan dan *speed*. Dalam bola basket sendiri terdapat beberapa gerakan untuk mendapatkan poin, salah satunya yaitu *lay-up shoot*. Bersumber pada Yusmawati (2014), *lay-up shoot* adalah sebuah tembakan menggunakan bola yang dilakukan dari jarak yang sangat dekat ke keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan kedalam keranjang basket yang diawali dengan dua langkah kaki, dimana *lay-up shoot* ini dilakukan dengan cara melangkah kaki sebanyak dua langkah kemudian bola dilempar ke arah ring basket. Gerakan ini menjadi salah satu mendapatkan poin lebih mudah karena posisinya yang dekat ke arah ring sehingga mudah untuk pemain dalam mencetak angka.

Pada saat ini gerakan *lay up shoot* sudah diubah penerapannya dimana ada gerakan *zero step* yang sudah dicantumkan pada peraturan *Federation Internationale de Basketball (FIBA) 2017*, *zero step* sendiri sama halnya dengan langkah *lay up* biasa bedanya hanya ada penambahan langkah gerakan *lay up* ini, biasanya gerakan *lay up* dilakukan dengan dua langkah, sementara saat ini ada yang dinamakan langkah ke nol (*zero*). Jadi ketika pemain akan melakukan *lay up*, ketika ia mendapatkan bola *passing* atau memegang bola ketika seorang pemain mematikan bola maka langkah awalnya akan disebut langkah ke nol (*zero*) kemudian baru ditambahkan dua langkah berikutnya. Langkah *zero step lay up shoot* ini dikatakan masih asing atau masih jarang dan dianggap memiliki permasalahan yang kompleks oleh siswa sekolah yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di Kabupaten Nganjuk. *Lay-up* basket adalah salah satu jenis tembakan yang efektif, karena dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan cincin (*ring*) basket. Banyak tembakan *lay-up* meleset dalam sebuah pertandingan bola basket diantaranya adalah langkah kaki yang salah, pantulan bola ke-papan yang kurang tepat, dan juga tidak memaksimalkan gerakan *zero step*. Untuk melakukan gerakan *zero steplay-up* hanya perlu menambahkan satu langkah lagi ketika melakukan *lay-up*, jika *lay-up* dari sisi kanan maka langkah ke-nol yaitu kaki kiri dahulu kemudian ditambah dua langkah berikutnya dan melayang

di udara untuk memantulkan bola ke basket, begitu juga dengan sisi sebelah kiri dimana lang ke-nol nya yaitu kaki kanan dahulu kemudian ditambah dua langkah berikutnya, sehingga dapat memudahkan siswa ekstrakurikuler untuk melakukan gerakan ini maka perlu dilakukan tahapan-tahapan khusus peserta ekstrakurikuler tidak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *lay-up zero step*. Bersumber pada Amasiatu (2013), *imagery* adalah bahasa otak dalam arti yang sebenarnya, otak dapat memisahkan antara suatu peristiwa fisik yang sebenarnya dan visualisasi yang sama. Maka *imagery* dapat digunakan oleh otak sebagai untuk memberikan pengulangan, elaborasi, intensifikasi dan pelestarian urutan paling penting serta keterampilan. *Imagery* adalah proses pembayangan gerakan diri sendiri sebagai suatu bentuk latihan yang cukup efektif bagi para atlet, seorang atlet dapat menampilkan pola gerak di dalam otaknya sehingga atlet dapat menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Dimana proses terjadinya dengan cara mengamati, menunjukkan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di otaknya.

Berdasarkan hasil wawancara saya dengan pelatih SMA Negeri 2 Nganjuk yang bernama Bapak Diantri Handoko pada tanggal 22 Desember 2019, menyatakan bahwa ada permasalahan dimana siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Nganjuk ini rata-rata masih kesusahan dalam melakukan *zero step lay-up*, pada saat melaksanakan siswa ekstrakurikuler ini masih banyak menggunakan step lama pada *lay-up* (2 langkah) daripada menggunakan *zero step*, dan menurut Bapak Diantri Handoko masih susah juga siswa ekstrakurikuler dalam menerapkan *zero step* pada saat latihan maupun saat pertandingan. Hal ini yang membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang pemahaman siswa ekstrakurikuler bola basket di salah satu sekolah di Kabupaten Nganjuk untuk melakukan penelitian tentang *zero step lay up shoot* di SMA Negeri 2 Nganjuk dengan mencoba alternatif penerapan latihan mental *imagery* dalam pelaksanaan *zero step lay up* untuk bisa menjawab persoalan yang ada di atas.

Zero step lay-up adalah gerakan langkah *lay-up* dengan menggunakan langkah ke nol (0) kemudian dilanjutkan dengan langkah ke satu kemudian terakhir langkah kedua. Bisa dikatakan langkah ini dibilang sebagai *lay-up* tiga langkah, namun agar tetap dianggap dua langkah maka FIBA memberikan dengan nama langkah ke nol agar penyebutan atau filosofi tentang *lay-up* tetap dengan gerakan dua langkah, akan tetapi bukan berarti gerakan *lay-up* yang lama tidak boleh digunakan lagi, tetap boleh dilakukan asal tetap mematuhi peraturan yang sudah dibuat.

Imagery adalah suatu proses pembayangan gerakan diri sendiri sebagai bentuk latihan yang cukup efektif untuk para atlet, seorang atlet memungkinkan untuk meragakan

pola gerak di dalam otaknya sehingga atlet memungkinkan untuk merakan pola gerak tersebut dengan baik. Dimana proses terjadinya dengan cara mengamati, melihat, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di otaknya. Latihan *imagery* adalah proses latihan yang dilakukan untuk meningkatkan mental dan konsentrasi seseorang melalui latihan pembayangan gerakan diri sendiri yang ada dalam pikiran kita. Bersumber pada Maksun (2011:158), *imagery* merupakan proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke sebuah tujuan sesuai rencana, dan mengendalikan perasaan serta kondisi psikofisik. *Imagery* yang di maksudkan sebagai “melihat gambaran gerakan diri sendiri di dalam pikiran”. Sedangkan bersumber pada Komarudin (2015) latihan *imagery* adalah latihan yang dilakukan dengan cara mengulangi kembali dari yang sudah dilakukan atau dipraktikkan sehingga seseorang tersebut mampu mengingat kesalahan apa yang sudah terjadi dan diharapkan mampu untuk memperbaiki kesalahan tersebut. Mental *imagery* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membangun dalam pikiran, gambar gerak yang akan dilakukan dan hal ini dilakukan secara berulang-ulang. Berdasarkan Mylsidayu (2014:94), *imagery* adalah sebuah teknik yang digunakan oleh psikologi olahraga untuk membantu seseorang melatih mental yang berkaitan dengan kegiatan yang akan di lakukan.

Imagery sendiri terbagi menjadi dua yaitu *imagery* internal dan eksternal, dimana *imagery* internal merupakan pembayangan oleh diri sendiri atau secara langsung bahwa seseorang melakukan *imagery* dari perspektif dirinya, konstruktif pengalaman yang ada pada dirinya sendiri. Sementara *imagery* eksternal adalah pembayangan yang dilakukan secara tidak langsung atau dilakukan oleh perspektif orang lain, contohnya adalah dengan melihat rekaman video.

Pada penelitian ini peneliti juga menyusun rangkaian langkah-langkah pelaksanaan latihan *imagery*, yaitu : a) Melihat video gerakan *zero step lay-up*; b) memberikan kesempatan untuk mencoba gerakan *zero step lay-up* setelah melihat tayangan video yang telah diberikan; c)Melihat video gerakan *zero step lay-up* lagi; d)Menerapkan perlakuan *imagery* dengan menutup mata dan mendengarkan narasi yang dibacakan; e) melakukan gerakan *zero step lay-up* lagi. Berdasarkan Wallace, Bloom, dan Greton (2019), manfaat latihan *imagery* adalah pengalaman dari memori yang melibatkan berbagai karakteristik sensorik, perseptif dan afektif dan sering digunakan di luar pengalaman yang dibayangkan. Dapat dikatakan bahwa latihan *imagery* merupakan salah satu latihan yang efektif karena menggabungkan dari dua perspektif eksternal dimana adanya pembayangan dari

sudut pandang orang ketiga dan internal dimana pembayangan dari sudut pandang orang pertama yang menciptakan karakteristik, sensorik, perseptif dan afektif . Mental *imagery* ini juga merupakan salah satu penggabungan beberapa indra dalam bentuk gambar, suara, sentuhan atau yang lainnya sehingga meningkatkan kinerja dalam sebuah latihan.

METODE

Penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi experiment*) karena pada dasarnya, ada salah satu yang tidak memenuhi ciri dari eksperimen murni yaitu mekanisme kontrol. Berdasarkan Maksun (2018:81), Ciri penelitian eksperimen murni ada 4 hal, yaitu adanya perlakuan, mekanisme kontrol, randomisasi, dan ukuran keberhasilan. Penelitian ini melakukan adanya 3 aspek yang berupa perlakuan, randomisasi dan ukuran keberhasilan, maka penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) yang merupakan pengembangan dari eksperimen murni. Desain penelitian ini menggunakan *randomized control group pretest-posttest design*. Desain ini relatif mendekati sempurna, mengingat ada kelompok kontrol, ada perlakuan, subjek di tempatkan secara acak, dan adanya *pretest-posttest* untuk memastikan efektivitas perlakuan yang diberikan (Maksun, 2018:118). Penelitian ini dilakukan dengan 18 kali pertemuan dimana pertemuan pertama *pretest*, pertemuan kedua sampai 17 perlakuan bagi kelompok *treatment* dan pertemuan ke 18 *posttest*. Pada kelompok *treatment* sendiri mendapatkan beberapa langkah dalam latihan *imagery* yang berupa, a) melihat video gerakan *zero step lay-up*; b) memberikan kesempatan untuk mencoba melakukan gerakan *zero step* setelah melihat tayangan video yang telah diberikan; c) melihat video gerakan *zero step lay-up* lagi; d) Menerapkan perlakuan *imagery* dengan menutup mata dan mendengarkan narasi yang dibacakan; e) melakukan gerakan *zero step lay-up* lagi. Sementara untuk kelompok kontrol tetap melakukan latihan ekstrakurikuler seperti biasanya dengan tetap fokus pada latihan *zero step lay-up* juga.

Populasi dalam penelitian ini populasinya adalah siswa ekstrakurikuler bola basket kelas X-XI SMA Negeri 2 Nganjuk dengan jumlah 24 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok dan setiap kelompok memiliki jumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan berupa *pretest* dan *posttest* dimana pelaksanaannya seorang *testee* berada disamping kanan sisi lapangan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan tembakan *lay-up*. *Testee* mendapat 10 kesempatan untuk melakukan *zero step lay-up shoot*, untuk penilaiannya terdiri dari 4 kriteria, yaitu : a) 1 poin bagi yang gagal melakukan gerakan *zero step lay-up* dan bola tidak masuk; b) 2 poin bagi yang gagal melakukan gerakan *zero step lay-up* dan bola berhasil masuk; c) 3 poin bagi yang berhasil melakukan gerakan *zero*

step lay-up namun bola tidak masuk; d) 4 poin bagi yang berhasil melakukan gerakan *zero step lay-up* dan berhasil memasukkan bola. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah mean, standar deviasi, uji normalitas, uji-T, dan persentase peningkatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil yang di dapatkan dalam penelitian ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen.

Tes	N	Mean	SD
Pre	12	16.83	4
Post	12	33.50	4

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada hasil *pretest* pada kelompok *eksperimen* adalah 16.83 dan *posttest* mendapat nilai 33.50, dimana kedua hasil tes tersebut memiliki standar deviasi yang sama yaitu 4.

Tabel 2. Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol.

Tes	N	Mean	SD
Pre	12	22.42	4
Post	12	15.25	4

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pada hasil *pretest* pada kelompok kontrol adalah 22.42 dan *posttest* mendapat nilai 15.25, dimana kedua hasil tes tersebut memiliki standar deviasi yang sama yaitu 4.

Tabel 3. Uji Normalitas Data Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol.

Kelompok	Test	Sig	Ket
Pre-Test	0.137	0.043	Tidak Normal
Post-Test	0.180	0.200	Normal

Berdasarkan analisis data diatas dapat dijabarkan hasil uji normalitas dengan hasil yang mendapatkan nilai sig lebih besar dari 0.05 yang dinyatakan normal yaitu nilai data post-test keseluruhan mendapatkan nilai sig diatas 0.05. Nilai pre-test diatas mendapatkan sebaran data tidak normal, karena mendapatkan nilai dibawah sig 0.05.

Tabel 4. Uji Homogenitas Data Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Variabel	F	Sig	F Tabel	Keterangan
Jenis Tes dan Kelompok	85,80	0.68	3.44	Homogen
Kelompok	8,64	0.005	3.44	Homogen
Jenis Tes	4,86	4.862	3.44	Homogen

Berdasarkan data tabel uji homogenitas diatas dapat disimpulkan keseluruhan data dinyatakan homogen karena melebihi ketentuan uji homogenitas dengan nilai F hitung (85,80) lebih besar dari F tabel (3,44). Secara uji serentak (jenis tes dan kelompok) maka pada perlakuan kelompok

eksperimen memberi pengaruh terhadap hasil post-test, kemudian pada uji kelompok kontrol dan eksperimen (kelompok) memberikan pengaruh terhadap hasil pre-test dan post-test dan hasil dari pre-test dan post-test (jenis tes) memberikan pengaruh pada kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 5. Uji Beda Sampel Beda Jenis

Variabel	Kelompok	Tes	Uji Beda		Ket
			t	sig	
Kelompok	Eksperimen	Pre	2.940	0.005	Sig
	Kontrol	Pos			
Jenis Tes	Eksperimen	Pre	2.205	0.033	Sig
	Kontrol	Pos			

Pada hasil perhitungan tabel variabel kelompok menunjukkan nilai *p-value* 0,005, maka bisa disimpulkan ada perbedaan yang signifikan dari data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada hasil perhitungan tabel variabel jenis tes nilai *p-value* 0,033, maka bisa disimpulkan ada perbedaan yang signifikan dari data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pada hasil tes dari latihan *imagery* pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 50,24%, data peningkatan tersebut didapatkan karena adanya *treatment imagery* selama 16 kali pertemuan oleh peneliti, sedangkan pada hasil tes dari kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 14,69%, data penurunan tersebut karena pada kelompok kontrol kurang memahami betul tentang *zero step* dalam ekstrakurikuler yang dipimpin langsung oleh pelatih ekstrakurikuler SMAN 2 Nganjuk. Berdasarkan perhitungan data statistik yang menunjukkan bahwa latihan *imagery* terdapat pengaruh signifikan yang dimana berdasarkan hasil Uji T terdapat peningkatan. Maka dari itu dapat ditarik hipotesis dari pengaruh latihan *imagery* terhadap langkah "*zero step*" *lay-up* dinyatakan diterima. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* berpengaruh pada latihan *zero step lay-up* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 2 Nganjuk. Dengan demikian latihan *imagery* bisa menjadi solusi untuk melakukan gerakan *zero step lay-up* dan bahkan bisa saja latihan *imagery* menjadi solusi untuk latihan-latihan yang lain seperti *shooting*, *dribble* atau bisa juga untuk olahraga lain selain bola basket dalam upaya pengasahan teknik latihan yang lebih baik.

PENUTUP

Simpulan

1. Adanya pengaruh latihan *imagery* terhadap langkah "*zero step*" *lay-up* pada kelompok eksperimen. Hal ini bisa dibuktikan dari hasil data uji hipotesis dimana dalam hasil tersebut terdapat pengaruh.

2. Besarnya pengaruh latihan *imagery* terhadap langkah “zero step” *lay-up* pada eksperimen ini besarnya adalah 50,24%.

Saran

1. Bagi pembina dan pelatih ekstrakurikuler agar lebih mengembangkan model-model latihan seperti *imagery* ini yang tidak harus selalu langsung di lapangan dan bisa dikatakan ada latihan lain yang sifatnya berbeda namun tujuannya sama yaitu untuk mengembangkan kemampuan bagi siswa ekstrakurikuler bola basket.
2. Pada penelitian ini ada beberapa kelemahan yang harus diperhatikan, dimana tempat dan cuaca juga sangat menentukan. Alangkah baiknya latihan *imagery* ini dilakukan ditempat yang sepi dan dalam ruangan kemudian tidak di musim hujan karena latihan ini memerlukan konsentrasi dan ketenangan sehingga harus dalam kondisi sunyi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amasiatu, A. N. (2013). Mental Imagery Rehearsal as a Psychological Technique For Enhancing Sports Performance. *Mental*, 1(2). 69-77
- FIBA (2017). Terjemahan PP PERBASI *Peraturan Resmi Permainan Bola Basket*. Tanpa Penerbit.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum. A. (2018). *Metedologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mylsidayu., A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Prasetyo, D.W. (2014). Pengembangan Model Permainan Untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan* 5(1), 12-23.
- Vasconcelos, T., Hall, A., & Viana, R. (2017). The Influence Of Inspiratory Muscle Training on Lung Function In Female Basketball Players-a Randomized Controlled Trial. *Porto Biomedical Journal*, 2(3), 86-89.
- Wallace, A. F. X., Blom, L. C., & Gretton, T. W. (2019). Mental Imagery and Strength Training: Student Athletes’ Perceptions, Desires, and The Impact Of Psychoeducation. *Journal Of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 14(1). 1-9
- Yusmawati. 2014. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket. *Journal Physical Education, Health and Sport*, 1(2), 78-79