PENGARUH *MENTAL IMAGERY* TERHADAP HASIL BELAJAR BOLA BASKET TEKNIK DASAR *LAY UP* DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES (Studi Pada SiswaKelas XI SMA Negeri 1 Kedungwaru Kabupaten Tulungagung)

Fuad Ardhiansyah
Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, fuad.ardhiansyah@yahoo.com

Sudarso
Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan di Sekolah Menengah Atas (SMA). Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, hal yang paling penting berkaitan dengan terjadinya proses belajar secara efektif pada siswa adalah kemampuan guru menggabungkan berbagai kondisi belajar ke dalam kegiatan belajar, penggabungan kondisi belajar tersebut dalam bentuk suatu metode pengajaran. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti beberapa guru pendidikan jasmani di kabupaten Tulungagung menyatakan siswa biasanya lambat untuk menguasai pembelajaran teknik dasar *Lay up* bola basket sehingga Kriteria Kelulusan Minimal (KKM) sulit tercapai. Berdasarkan masalah tersebut timbul pemikiran dan keinginan untuk mencari alternatif model pengajaran lain untuk menyampaikan materi teknik dasar *Lay up* bola basket. Dalam hal ini diajukan alternatif dengan memberikan latihan *mental imagery* pada siswa. *Mental imagery* merupakan kemampuan seseorang untuk membangun suatu gambar gerak atau ketrampilan di dalam mental atau dalam pikiran. Peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan *mental imagery* terhadap hasil Belajar siswa dalam penguasaan teknik dasar*Lay Up* bola basket pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian *Randomized Pre-Posttest*, analisis data dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwaru Tulungagung tahun ajaran 2013/2014 dengan jumlah 440 yang terbagi dalam 11 kelas. Pengambilan sampel dengan menggunakan *Ordinal Pairing* yaitu kelas XI IPS V yang dibagi menjadi 2 Kelompok, kelompok 1 sebagai kelompok eksperimen dengan jumlah 22 siswa, dan kelompok 2 sebagai kelompok kontrol dengan jumlah 22 siswa. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *mental imagery* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan siswa dalam penguasaan teknik dasar *dribble* bola basket, hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata *pretest* 34,66 dan rata-rata *posttest* 44,32 selisih rata-rata *pretest* dan rata-rata *post-test* 9,66 sehingga terdapat peningkatan kemampuan *lay up* sebesar 27,87% pada kelompok eksperimen. Dari hasil uji-t didapatkan nilai signifikansi 0.000 nilai ini lebih kecil dari *alpha* (α= 0,05) sehingga hepotesis dapat diterima sebab ada beda.
Kata Kunci: *Mental Imagery*,Hasil Belajar *lay up* bola basket.

Abstract

Physical education is a subject that must taught at senior high school. in the physical education learning, the most important that connected with the consist of learning process effectivity are the ability of teacher to combine various learning situation into learning activity, combining of those learning condition in a form of learning method. From the interview result that done by researcher some physical education teacher in Tulungagung stated that the student usually slow to mastering the basic technique of basket ball lay up until the minimal passing criteria is difficult to reach. Based on those problem arise some idea and wishing to looking for another alternative learning model to convey the basket ball lay up basic technique. In this matter the observe have alternative with giving the practice of mental imagery to students. Mental imagery is an ability of people to build a motion image or a skill in the mental or mind. Researcher want to knowing the effect of mental imagery to result study basket ball lay up basic technique in the physical education and health. This research is a randomized pre-posttest design, the data analysis with using normality test, homogeneity test and T-test. Population in this research are the whole eleven grade student of SMA Negeri 1 Kedungwaru Tulungagung lesson year 2013/2014 with amount of 440 that divided to eleven class. Sample intake with using ordinal pairing that is eleven class of IPS V and divided into 2 group, group 1 as experiment group with amount of 22 student, and group 2 as a control group with amount 22 student. From this research can be conclude that the utilization of mental imagery practice have a significant effect to the study result of student in the basic technique of basket ball lay up, it can be seen from the average pretest result 34,66and post test average 44.32 and the difference of

 ISSN : 2338-798X

pretest average with posttest average are 9,66 that mean there is an improvement of the ability of dribble as big as 27.87% in the experiment group. From the t test result get signification score is 0.000 this score is small than alpha (α= 0.05) with the result that the hypothesis can be accept because is contradiction.
Keywords: Mental Imagery, Result Study Basketball Lay Up.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat (Permendiknas No.22 Tahun 2006).

Menurut Galloway (dalam Arif, 2010:1).Dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan jasmani hal yang paling penting berkaitan dengan terjadinya proses belajar secara efektif pada siswa adalah kemampuan guru menggabungkan berbagai kondisi belajar ke dalam belajar yang dia lakukan.

Kemampuan guru memahami kondisi siswa sangatlah penting untuk memilih pendekatan yang harus dilakukan, agar materi (latihan-latihan keterampilan) yang dirancang untuk disajikan dapat dikuasai oleh siswa dengan mudah, cepat, dan benar.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat dismpulkan bahwa olahraga merupakan wadah yang utama dalam pemersatu serta pembentukan karakter dari bangsa, maka dari itu pendidikan jasmani dalam sekolah diwajibkan guna untuk pembentukan sikap dan *attitude* dari para generasi muda serta membangun jiwa dan raga untuk menjadi bugar, selanjutnya dalam dunia pendidikan, olahraga dinamakan Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, terdapat beberapa materi Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang harus ditempuh dan diselesaikan oleh para siswa. Siswa dituntut untuk menuntaskan (Kriteria Ketuntasan Minimal) KKM yang telah ditentukan, salah satunya materi bola basket tentang materi *lay up.* Siswa dituntut untuk menuntaskan pembelajaran materi *lay up* dengan teknik dasar yang benar dan mampu menguasai tentang tata cara dan aturan untuk melakukan teknik dasar*lay up.*

Teknik dasar suatu ketrampilan merupakan kemampuan awal yang terlebih dahulu dikuasai siswa. Membangun dasar yang kokoh merupakan suatu keharusan, layaknya orang membangun rumah semakin kuat pondasinya, maka semakin besar dan bervariasi pula pada ukuran dan bentuk bangunan yang dapat didirikan di atasnya, oleh karena itu teknik dasar yang baik dan benar sangat dibutuhkan oleh siswa menurut Koger (dalam Arif, 2010: 1).

Pada umumnya untuk menguasai suatu bentuk keterampilan gerak seorang harus melalui latihan fisik *(physical practice).*Selanjutnya untuk menyempurnakan keterampilan gerak yang sedang dipelajari, umumnya seorang siswa hanya mengandalkan bentuk pelatihan keterampilan yang berulang-ulang. Pemahaman ini didasari Pavlov berpendapat bahwa belajar pada dasarnya proses pengkondisian yang mengarah pada pembiasaan sendiri adalah keterulangan, yaitu mengulang sesuatu hingga menjadi otomatis, orang yang sering mengatakan *habbit is power*. Sesuatu yang semula tidak bisa atau sulit akan menjadi mudah kalau sudah menjadi kebiasaan, serta sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang seolah telah terjadi asosiasi yang otomatis antara rangsangan dan tindakan, antara stimulus dan *respond*. dapat disimpulkan teknik dasar pada intinya akan terbentuk dalam pembelajaran siswa ketika dari siswa tersebut sering melakukan gerakan yang telah diulang lebih sering dan banyak berlatih.

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap 10 guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kabupaten Tulungagung, serta pengamatan peneliti ketika PPL tanggal 13 Juli – 14 September 2013 pada salah satu sekolah kabupaten Tulungagung menyatakan beberapa siswa lambat untuk menguasai teknik dasar *lay up* sehingga Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sulit tercapai. Dengan demikian guru harus menambah jumlah waktu pertemuan di luar jam sekolah atau terkadang diadakan remedial untuk menambah jumlah pengulangan, namun hal tersebut akan menyita banyak waktu dan akan menimbulkan kebosanan pada siswa.

Untuk menjawab permasalahan tersebut maka disarankan mencoba alternatif bentuk pembelajaran lain yaitu dengan latihan *mental imagery*. Menurut Maksum (2008:119) *mental imagery* merupakan proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan *mental* seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, pengendalian perasaan serta kondisi fisik psikofisik. *Imagery* dimaksudkan sebagai "melihat gambaran gerakan diri sendiri di dalam pikiran".Penguasaan relaksasi dan konsentrasi menjadi prasyarat untuk melakukan latihan *imagery.*Kata "*mental imagery*" dalam psikologi kognitif merupakan suatu representasi situasi lingkungan dalam kognisi atau pikiran seseorang. Sebagai suatu bentuk representasi*mental*, seseorang akan mencoba untuk membayangkan, menggambarkan suatu situasi seolah ia sedang melakukan suatutindakan tertentu atau berada di dalam lingkungan tertentu.

Mentalimagery, ada juga yang mengatakan sebagai *visualisasi* dan *mentalrehearsal* merupakan pengalaman yang dalam persepsi seseorang, dan terjadinya tanpa kehadiran rangsangan langsung (Annie Plessinger,2007). (suryanto, http// www.suryanto/blog/unair.com diakses pada tanggal 16 Desember 2013).

Menurut Singer,(1982:122) *mental imagery* merupakan kemampuan untuk membangun suatu gambar gerak atau keterampilan gerak dalam *mental* atau pikiran. Batasan ini mengisyaratkan bahwa dalam *mentalimagery* melibatkan aktifitas kognisi dalam menggambarkan bentuk nyata tentang suatu gerakan yang akan dilaksanakan. *Mentalimagery* bertujuan memfokuskan konsentrasi pada suatu bentuk ketrampilan gerak yang sedang dipelajarinya. Keterampilan terbentuk dari tiga tahapan yaitu: tahapan kognitif, tahapan asosiasi, tahapan otomatisasi. Keterampilan gerak tertentu dalam olahraga akan tercapai bila seseorang pada dua tahapan awal banyak melakukan latihan *mentalimagery* (Suryanto, http//www.suryanto/blog/unair.com, diakses pada tanggal 16 Desember 2013)

Menurut Maksum (2008:120) manfaat dari *imagery* yaitu sebagai peningkatan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, pengendalian *respons emosional*, memperbaiki latihan keterampilan, mengembangkan strategi, mengatasi rasa sakit. Menurut Komarudin (2013:87) yang dikutip dari Setyobroto (2010) *mentalimagery* yaitu suatu simulasi yang terjadi dalam otak.*Imagery* berarti gambaran-gambaran *mental* kolektif, yang menyebabkan seseorang dapat membentuk gambar di otaknya. Dalam hal ini atlet akan menciptakan sebuah adegan dalam otaknya terkait dengan apa yang diinginkan. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa *mental imagery* merupakan pembelajaran yang menggunakan bayangan yang ada dibenak atau simulasi dalam otak dari sesorang yang telah belajar dari pengalaman gerak atau pengalaman dari *video* yang pernah dilihat ataupun dilakukan sebelumnya, yang selanjutnya disimulasikan atau diciptakan sebuah adegan ke dalam otak.

Lay up adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke basket dengan melakukan lompat – langkah – lompat (Sodikun, 1992: 64). Dalam hal ini permainan basket bisa dikatakan permainan aktif, dinamis serta dituntut untuk mencetak angka untuk memperoleh kemenangan, selain itu dalam permainan basket tembakan *lay up* adalah cara yang paling mudah untuk menciptakan angka, dan terciptanya angka di daerah ring, akan tetapi untuk melakukan teknik *lay up* dibutuhkan konsentrasi, fokus kepada ring serta latihan pengulangan gerakan yang rutin untuk mengembangkan variasi dari gerakan tersebut.Sedangkan pada mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatanpembelajaran basket terkait materi *lay up* tersebut para siswa dan siswi diharapkan mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditetapkan akan tetapi kenyataannya di dalam lapangan ketika pembelajaran berlangsung para siswa mengalami kesulitan dalam belajar, mengenai langkah ataupun gerakan ketika memasukkan bola kedalam keranjang basketSedangkan waktu yang dipunyai siswa dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olaharaga dan kesehatan dijenjang SMA hanya 2x45menit. Jika dilakukan pengulangan terus tiap pertemuan atau diadakan pertemuan diluar jam sekolah murid akan mengalami kebosanan dan kelelahan hal ini juga akan berpengaruh pada mata pelajaran lain yang akan dihadapi siswa di sekolah.

Berdasarkan pernyataan tersebut maka diperlukan penelitian pengaruh *mentalimagery* terhadap hasil belajar bola basket materi *lay up* dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olaharaga dan kesehatan pada kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwaru kabupaten Tulungagung. Penelitian ini sebelumnya sudah pernah dilakukan oleh Pradana Lukman Arif angkatan 2006 dijenjang SMP untuk materi *dribble* basket, dan ternyata ada peningkatan dari pengaruh *mentalimagery* terhadap kemampuan penguasaan materi *dribble* bola basket pada pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebesar 37,97%, akan tetapi penelitian ini akan dilaksanakan dalam jenjang yang berbeda yaitu pada siswa SMA Negeri 1 Kedungwaru kelas XI di Kabupaten Tulungagung,dikarenakan materinya sudah dirasa cukup sulit.

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *mental imagery* terhadap hasil belajar bola basket materi *lay up* dalam pembelejaran penjasorkes serta mengetahuiseberapa besar pengaruh *mental imagery* terhadap hasil belajar bola basket materi *lay up* dalam pembelajaran penjasorkes..

METODE PENELITIAN

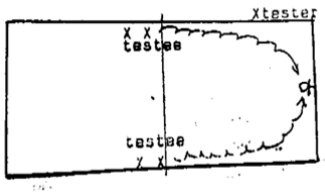
Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Pengertian kuantitatif yaitu penelitian yang menekankan hasil berupa angka-angka perhitungan. Angka-angka perhitungan tersebut tidak lepas dari statistik (Sugiono, 2009:7). Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti yang nantinya akan dikenai generalisasi. (Maksum, 2012 : 53).

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil populasi yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kedungwaru

 ISSN : 2338-798X

kabupaten Tulungagung.Berjumlah 440 siswa yang terbagi menjadi 11 kelas. Sampel adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian. (Maksum, 2012:53). Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *Ordinal Pairing* lebih dikenal *matching* dengan memasangkan subjek berdasarkan kriteria tertentu, dengan menggunakan hasil *pretest* (Maksum, 2012:102-103). Dalam penelitian ini sampelnya sebanyak 22 siswa untuk kelompok eksperimen dan 22 siswa kelompok kontrol.

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *Randomized Control Group Pretest – PosttestDesign* yang diambil 1 kelas. mengambilan data dalam penelitian ini menggunakan test tembakan *lay up*.



Gambar 1.: formasi test *lay up* (Sodikun, 1992: 125).

Keterangan:
Testte : siswa yang melakukan *lay up*.
Tester : penguji.

Penilaian : $\frac{jumlah\ skor\ yang\ diperoleh}{jumlah\ skor\ maksimal} \times 100$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi		Eksperimen	Kontrol	Selisih
Mean	*Posttest*	44.32	40.91	3.41
	Pretest	34.66	33.24	1.42
	Selisih	9.66	7.67	-
Standar Deviasi	*Posttest*	14.42	13.60	0.82
	Pretest	12.15	13.82	1.67
	Selisih	2.27	-0.22	-
Varian	*Posttest*	207.99	184.99	23
	Pretest	147.79	191.17	-43.38
	Selisih	60.2	-6.18	-
Nilai Tertinggi	*Posttest*	81.25	75	36.94
	Pretest	62.50	68.75	27.84
	Selisih	18.75	6.25	-
Nilai Terendah	*Posttest*	18.75	18.75	0
	Pretest	12.50	12.50	0
	Selisih	6.25	6.25	-

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dijelaskanbahwa nilai *mean posttest* eksperimen sebesar 44.32 *mean pretest sebesar 34.66.* dan selisih antara *posttest* dengan *pretest* sebesar 9.66 yang ke 2 hasil dari standar deviasi *posttest* sebesar 14.42 dan hasil *pretest* 12.15 selisih antara *posttest* dan *pretest* standar deviasi sebesar 2.27 selanjutnya untuk yang ke 3 yaitu hasil varian *posttest* eksperimen diperoleh sebesar 207.99 hasil *pretestnya* 147.79 untuk selisih antara *posttest* dan *pretest* sebesar 60.2 yang ke 4 yaitu nilai tertinggi *posttest* 81.25 dan nilai *pretest* 62.50 untuk selisih antara *posttest* dan *pretest* sebesar 18.75 yang ke 5 untuk nilai terendah *posttest* diperoleh 18.75 dan nilai terendah *pretestnya* sebesar 12.50, untuk selisih antara *pretest* dan *posttesnya* sebesar 6.25.

Penjelasan kelompok kontrol untuk hasil mean *posttest* diperoleh 40.91 dan *pretestnya* sebesar 33,24 selisih untuk hasil *posttest* dengan *pretest* sebesar 9.66, yang ke 2 yaitu standar deviasi untuk *posttest*diperoleh nilai sebesar 13.60 dan *pretest* 13.82 selisih antara *pretest* dan *posttest* -0,22, yang ke 3 yaitu nilai varian *posttest* diperoleh 184.99 dan nilai *pretestnya* sebesar 191.17 untuk selisih *postest* dan *pretest* sebesar -6.18, selanjutnya yang ke 4 yaitu nilai tertinggi dari hasil *posttest* sebesar 75 dan nilai *pretestnya* sebesar 68.75 untuk selisih antara *posttest* dengan *pretest* sebesar 6.25, selanjutnya yang ke 5 yaitu nilai terendah untuk *posttest* sebesar 18.75 dan *pretestnya* hanya sebesar 12.50 selisih antara nilai *posttest* hanya diperoleh sebesar 6.25.

Selanjutnya selisih antara eksperimen dan kontrol untuk mean *posttest* diperoleh sebesar 3.41 dan *pretestnya* 1.42, standar deviasi diperoleh sebesar 1.42, yang ke 2 yaitu standar deviasi untuk *posttest* diperoleh sebesar 0.82 dan *pretest* sebesar 1.67. yang ke 3 yaitu varian *posttest* sebesar 23 dan varian *pretest* diperoleh -43.38. yang ke 4 adalah nilai tertinggi untuk *posttest* sebesar 36.94 dan *pretestnya*27.84, yang ke 5 yaitu selisih nilai terendah *posttest* dan pretesnya diperoleh 0.

Tabel 2 Uji Normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov*

Distribusi		*Value*	*Asymp. Sig*	Keterangan
Eksperimen	*Posttest*	0,561	0,912	Normal
	Pretest	0,633	0,818	Normal
Kontrol	*Posttest*	0,678	0,747	Normal
	Pretest	0,626	0,828	Normal

Berdasarkan pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa besarnya keseluruhan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari 5% (0,05), hal ini dapat dikatakan bahwa data pembelajaran bola basket materi *lay up* dengan metode *mental imagery* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol baik *pretest* maupun *posttest* adalah dua data yang berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan sebagai penelitian

Tabel 3 Uji Homogenitas

Variabel	*Value*	*Sig*	Keterangan
Nilai Eksperimen dan Nilai Kontrol	0.02	0,891	Homogen

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai signifikansi sebesar 0,891. Nilai ini lebih besar dari nilai

alpha (α= 0,05) sehingga H_0 diterima. Dengan diterimanya H_0 maka kelompok kontrol dan kelas eksperimen dikatakan homogen dalam variansi.

Tabel 4 Uji T *Independent*

Nilai	Homogenitas		Hasil Uji t *Independent*				
	F	Sig	t	Df	Sig.	α	Beda*Mean*
Pretest Eksperimen – Kontrol	0,392	0,534	0,357	42	0,723	0,05	1,400
Posttest Eksperimen - Kontrol	0.02	0.891	0.807	42	0.424	0.05	3.409

Dari tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa pada nilai *pretest* kedua kelompok memiliki varian yang sama atau homogen, hal ini ditunjukkan oleh hasil uji homogenitas yaitu Sig. >*alpha* (0.534 > 0.05). Selanjutnya dari hasil uji t *independent* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata kelompok kontrol dan eksperimen yang ditunjukkan oleh nilai Sig. >*alpha* (0.723 > 0.05) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis tidak dapat diterima akan tetapi kedua kelompok tersebut memiliki peningkatan nilai hasil belajar.

Sedangkan pada nilai *posttest* kedua kelompok memiliki varian yang sama atau homogen, hal ini ditunjukkan oleh hasil uji homogenitas yaitu Sig. >*alpha* (0.891 > 0.05). Selanjutnya dari hasil uji t *independent* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata kelompok kontrol dan eksperimen yang ditunjukkan oleh nilai Sig. >*alpha* (0.424 > 0.05) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis tidak dapat diterima akan tetapi kedua kelompok tersebut memiliki peningkatan nilai hasil belajar.

Tabel 5 Paired Sample Test

Kelompok		Mean	SD	t	Df	Sig.	α
Kontrol	Posttest-Pretest	7.67	7.19928	4.997	21	0.000	0,05
Eksperimen	Posttest -Pretest	9.66	6.01563	7.531	21	0.000	0,05

Berdasarkan tabel 5 di atas Untuk kelompok kontrol nilai sig. <*alpha* yaitu 0.000 < 0.05 sehingga dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan nilai hasil belajar *posttest* dengan *pretest*.Dengan nilai *posttest* lebih besar dari nilai *pretest*sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kenaikan nilai hasil belajar siswa setelah perlakuan menggunakan *audiovisual* dan demonstrasi.

Sedangkan untuk kelompok eksperimen Nilai sig. <*alpha* yaitu 0.000 < 0.05 sehingga dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan nilai hasil belajar *posttest* dengan *pretest*.Dengan nilai *posttest* lebih besar dari nilai *pretest* sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kenaikan nilai hasil belajar siswa setelah perlakuan menggunakan latihan *mental imagery*.Hal ini membuktikan bahwa penerapan metode *mental imagery* pada pembelajaran memberikan pengaruh signifikan pada kelompok eksperimen dalam hasil belajar teknik dasar materi *lay up* dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Tabel 6 Besar Pengaruh pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Kelompok	*Mean Pretest*	Beda Posttest-Pretest	Pengaruh
Kontrol	33.24	7.67	23.07%
Eksperimen	34.66	9.66	27.87%

Dari tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa penggunaan metode pembelajaran *mental imagery* pada pembelajaran *lay up* bola basket dapat meningkatkan kemampuan siswa sebesar 27,87%. Sedangkan pada kelompok kontrol menggunakan video dan demontrasi juga mengalami peningkatan sebesar 23,03 %.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian pengaruh mental imagery terhadap hasil belajar bola basket teknik dasar Lay up pada pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penggunaan latihan mental imagery terhadap hasil belajar teknik dasar lay up bola basket dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji t independent yang terdapat nilai Sig. > alpha (0.424 > 0.05) maka dapat disimpulkan hipotesis tidak dapat diterima. Selanjutnya uji t tahap kedua yaitu uji t dependent, untuk pengujian nilai beda rata-rata menggunakan *uji-t paired t-test*, berdasarkan pengujian tersebut kelompok kontrol terdapat nilai sig. < alpha yaitu 0.000 < 0.05 sedangkan untuk kelompok eksperimen terdapat nilai Sig. < alpha yaitu 0.000 < 0.05 maka dapat disimpulkan terdapat kenaikan nilai hasil belajar setelah perlakuan dengan hasil posttest lebih besar dari pada pretest. Akan tetapi kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dari pada kelompok kontrol selanjutnya akan dihitung menggunakan analisis prosentase pengaruh.
2. Dalam penghitungan analisis prosentase kelompok eksperimen yang menggunakan metode *Mental imagery* mempunyai pengaruh untuk meningkatkan hasil belajar materi teknik dasar *Lay up* bola basket dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebesar 27,87% sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 23,03%. Dalam hal ini maka dapat disimpulkan bahwa kelompok eksperimen dengan metode *mental imagery* lebih besar memiliki

 ISSN : 2338-798X

pengaruh dalam hasil belajar bola basket teknik dasar *lay up* dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dari kelompok kontrol.

Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan tersebut, disarankan penggunaan *mental imagery* untuk digunakan juga dalam pembelajaran penjasorkes hal tersebut akan dibahas pada masukan saran dibawah ini:

1. Melihat dari hasil penelitian bahwa upaya penerapan pembelajaran dengan metode *mental imagery* dapat memberikan pengaruh peningkatan pembelajaran aspek psikomotor dari siswa dalam mata pelajaran penjasorkes, metode ini bisa dijadikan acuan oleh para pengajar mata pelajaran penjasorkes untuk meningkatkan kualitas pembelajaran disekolah khususnya mata pelajaran penjasorkes.
2. Agar mendapatkan hasil belajar yang lebih baik khususnya dalam penerapan pembelajaran dengan metode *mental imagery* maka, hendaknya proses pembelajaran model ini dilakukan sesuai dengan materi pembelajaran dan kondisi siswa, sehingga materi dapat tersampaikan dengan optimal dan siswa dapat dengan mudah menyerap materi pembelajaran dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arif, P. 2010. *Pengaruh Mental Imagery Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Penguasaan Teknik Dasar Drible Bola Basket Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Bidang III PB perbasi. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: PB PERBASI

Komarudin.2013. *Psikologi Olahraga latihan mental dalam Olahraga kompetitif*. Bandung: Rosda

Maksum, A. 2008.*Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, A. 2009.*Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Surabaya

Maksum, A. 2011.*Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, A. 2012.*Metode Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa Univrsity press.

Oliver, J. 2007. *Dasar – Dasar Bola Basket* .Bandung: Pakar Raya.

UNESA Universitas Negeri Surabaya