

## **PENGARUH MENTAL IMAGERY TERHADAP KEMAMPUAN SISWA DALAM PENGUASAAN TEKNIK DASAR DRIBBLE BOLA BASKET DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**Pradana Lukman Arif**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya  
p1a\_lukmanarif@yahoo.com

**AnungPriambodo**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

### **Abstrak**

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. Dalam hal ini peneliti mempunyai 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 kemampuan siswa dalam penguasaan teknik dasar *dribble* bola basket pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experimental*, analisis data dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngunut Tulungagung tahun ajaran 2009/2010 dengan jumlah 347 yang terbagi dalam 8 kelas. Pengambilan sampel dengan menggunakan *cluster sample* yaitu kelas VII B sebagai kelompok eksperimen dengan jumlah 39 siswa, dan kelas VII C sebagai kelompok kontrol dengan jumlah 40 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 *pre-test* 34,30 dan rata-rata *post-test* 21,28 selisih rata-rata *pre-test* dan rata-rata *post-test* 13,02 sehingga terdapat peningkatan kemampuan *dribble* sebesar 37,97% pada kelompok eksperimen. Dari hasil uji-t didapatkan nilai signifikansi 0.990 nilai ini lebih besar dari  $\alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ) sehingga hipotesis dapat diterima

**Kata Kunci:** *mental imagery*, mastering basket ball dribble

### **Abstract**

. In the physical education learning, the most important that connected with the consist of learning process effectively are the ability of teacher to combine various learning situation into learning activity, the combining of those learning condition in a form of learning method. . In this matter the researcher 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 student ability in mastering basket ball dribble basic technique in the physical education and health. This research is a quasi experimental research, the data analysis with using normality test, homogeneity test and t test. Population in this research are the whole seventh grade student of SMP Negeri 1 Ngunut Tulungagung lesson year 2009/2010 with amount of 347 that divided to eight class. Sample intake with using cluster sample namely class of VII B as experiment group with amount of 39 student, and class VII C as a control group with amount of 40 student. From this research can be conclude that the utilization of *mental imagery* practice have a significant effect to the ability of student in mastering the basic technique of basket ball dribble, it can be seen from the average pretest result 34.30 and post test average 21.28 and the difference of pretest average with posttest average are 13.02 that mean there is an improvement of the ability of dribble as big as 37.97% in the experiment group. From the t test result get signification score is 0.990 this score is bigger than  $\alpha$  ( $\alpha = 0.05$ ) with the result that the hypothesis can be accept.

**Keywords:** *mental imagery*, mastering basket ball dribble

### **PENDAHULUAN**

Belajar merupakan suatu proses yang melibatkan totalitas individu, keterlibatan semua aspek dalam kegiatan belajar akan sangat menguntungkan dalam pencapaian hasil belajar. 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 yang dia lakukan (Galloway, 1976:5). 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.

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap dari 12 guru pendidikan jasmani di kabupaten Tulungagung menyatakan siswa biasanya lambat untuk menguasai pembelajaran teknik dasar sehingga Kriteria Kelulusan Minimal (KKM) sulit tercapai. Dengan demikian guru harus menambah jumlah waktu pertemuan untuk menambah jumlah pengulangan, namun hal tersebut akan menyita banyak waktu dan akan menimbulkan kebosanan pada siswa. Untuk menjawab permasalahan diatas peneliti mencoba alternatif bentuk pembelajaran lain yaitu dengan latihan *mental imagery*.

*Mental imagery* adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membangun dalam pikiran, gambar gerak yang akan dilakukan dan hal ini dilakukan secara berulang-ulang. *Mental imagery* juga berarti suatu representasi dari situasi lingkungan dalam kognisi atau pikiran seseorang, sebagai suatu bentuk representasi mental. Seseorang akan mencoba untuk membayangkan, menggambarkan suatu tindakan tertentu atau berada dilingkungan (Suryanto, <http://www.suryanto.blog/unair.co.id>, diakses tanggal 28 Mei 2009).

*Dribble* adalah gerakan memantul-mantulkan bola untuk mendekati ring, selain itu *dribble* adalah cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor. Pemain harus membiasakan diri melakukan *dribble* tanpa melihat bola, agar pemain dapat melihat keseluruhan atau sekeliling lapangan sehingga memerlukan banyak pengulangan untuk mempelajarinya dan mencapai tahap otomatisasi (Kosasih, 2008:38). Sedang waktu yang dimiliki siswa untuk melakukan pengulangan sangat terbatas karena jumlah jam dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hanya 2x40 menit. Selain hal tersebut banyaknya pengulangan juga menyebabkan siswa bosan dan kelelahan ini mempunyai pengaruh pada mata pelajaran lain yang akan dihadapi siswa.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi eksperimen. Penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang menekankan hasil berupa angka-angka perhitungan. Angka-angka perhitungan tersebut tidak lepas dari statistik (Sugiono, 2009:7). Sedangkan Arikunto (2006:109) menyatakan studi eksperimen yaitu dengan sengaja mengusahakan timbulnya variabel-variabel dan selanjutnya dikontrol untuk dilihat pengaruhnya terhadap prestasi belajar.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngunt kabupaten Tulungagung yang berjumlah 347 siswa yang terbagi menjadi 8 kelas.

Dalam peneliti ini menggunakan teknik sampling *Cluster sample* yaitu mengambil sampel dari daerah populasi yang telah ditentukan secara kelompok (Sugiono, 2009:121). Peneliti menggunakan dua kelas yaitu kelas VII B dengan jumlah 39 siswa sebagai kelompok eksperimen dan kelas VII C dengan jumlah 40 siswa sebagai kelompok kontrol dari populasi yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngunt kabupaten Tulungagung yang berjumlah 347 siswa yang terbagi menjadi 8 kelas. Penentuan jumlah kelas sampel bukan berdasarkan jumlah siswa namun berdasarkan jumlah kelas karena dalam *Cluster sample* yang dilakukan random pada kelas bukan siswa (Maksum, 2006:34).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experimental (randomized control grup pre-test post-test design)*, dengan 2 variabel yaitu : *Mental Imagery* sebagai variabel bebas dan penguasaan teknik dasar bolabasket sebagai variabel terikat.

Dalam pengambilan data instrumen yang digunakan pada penelitian ini test dribble zig-zag, analisis data yang dilakukan pada penelitian ini Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan analisa prosentasi pengaruh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari analisis data dapat diketahui, Hasil uji normalitas kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berdistribusi normal ini ditunjukkan dari nilai hasil uji signifikansi normalitas kelompok kontrol 0,171 dan kelompok eksperimen 0,200. Uji homogenitas variansi sampel untuk menjamin bahwa adanya kelompok siswa putra dan putri tidak mempengaruhi variansi kelompok kontrol dan eksperimen, dari hasil uji Levene's Test for Equality of Variance didapatkan Nilai P value 0,631 sehingga dapat ditarik kesimpulan tidak ada perbedaan varian. Hasil pengujian ini memberikan keterangan bahwa adanya kelompok siswa putra dan putri dalam setiap kelas tidak memberikan pengaruh pada variansi data sampel sehingga untuk selanjutnya dapat dilakukan analisis perbedaan dua sampel dengan menggunakan uji t tanpa harus membedakan antara siswa putra dan siswa

Uji t dalam analisis penelitian ini dilaksanakan 2 kali. Uji t pertama dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara rata-rata kelompok kontrol dan eksperimen. Nilai signifikansi adalah sebesar 0,019. Nilai ini lebih kecil dari nilai alpha ( $\alpha = 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak atau  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara rata-rata kelompok kontrol dan eksperimen, namun belum diketahui kelas mana yang lebih besar, maka uji t tahap kedua perlu dilakukan dengan hipotesis :

$H_0$  : rata-rata kontrol < rata-rata eksperimen

$H_1$  : rata-rata kontrol > rata-rata eksperimen

Dari perhitungan diketahui bahwa nilai signifikansi (P-Value) 0,990. Nilai ini lebih besar dari nilai alpha ( $\alpha =$

0,05) sehingga  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata kelompok kontrol lebih kecil rata-rata kelompok eksperimen, atau dengan kata lain rata-rata nilai kelompok eksperimen lebih tinggi daripada rata-rata nilai kelompok kontrol.

Hal ini membuktikan bahwa penerapan metode pembelajaran *mental imagery* memberikan pengaruh yang signifikan pada siswa dalam penguasaan teknik dasar *dribble* bola basket.

Berapa besarnya pengaruh penerapan metode pembelajaran *mental imagery* pada pembelajaran *dribble* bola basket dapat diketahui dengan rumusan:

$$P = \frac{M_D}{M_{pre}} \times 100\%$$

$$P = \frac{34,30 - 21,28}{34,40} \times 100\%$$

$$P = \frac{13,02}{34,40} \times 100\%$$

$$P = 37,97\%$$

Dari hasil perhitungan di atas dapat diketahui bahwa penggunaan metode pembelajaran *mental imagery* pada pembelajaran *dribble* bola basket dapat meningkatkan kemampuan siswa sebesar 37,97%.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian pengaruh *mental imagery* terhadap kemampuan siswa dalam penguasaan teknik dasar *dribble* bola basket pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

Terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan latihan *mental imagery* terhadap kemampuan siswa dalam penguasaan teknik dasar *dribble* bola basket dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* 34,30 dan *post-test* 21,28 sehingga terdapat peningkatan sebesar 13,02 pada kelompok eksperimen. Dari hasil uji-t didapatkan nilai signifikansi 0.990 nilai ini lebih besar dari  $\alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ) sehingga hipotesis dapat diterima.

*Mental imagery* mempunyai pengaruh untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan teknik dasar *dribble* bola basket dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebesar 37,97%.

### Saran

1. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa upaya penerapan pembelajaran dengan metode *mental imagery* dapat memberikan pengaruh terhadap

peningkatan aspek psikomotor dalam pendidikan jasmani, maka sebaiknya penerapan *mental imagery* ini dijadikan sebagai acuan bagi para guru pengajar, dalam usaha meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya pelajaran pendidikan jasmani.

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

- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Bolabasket untuk semua*. 2004. Jakarta : PB. PERBASI
- Brian Mac Sport Coach. 2010. *Developing Imagery Skill*. ([www.brianmacsportcoach.com](http://www.brianmacsportcoach.com), diakses tanggal 24 Januari 2010)
- Koger, Robert. 2005. *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Saka Mitra Kompetensi
- Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang : Karmedia
- Maharani, Angga Fitri. 2008. *Pengaruh Pembelajaran Langsung Terhadap Hasil Belajar Dribble Bolabasket*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PENOR FIK Unesa.
- Maksum, Ali. 2006. *Metodelogi Penelitian dalam Olahraga*. Buku Ajar Matakuliah, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Buku Ajar Matakuliah, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Surabaya
- Maksum, Ali. 2007. *Psikologi Olahraga*. Buku Ajar Matakuliah, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Surabaya
- Nasution. Yuanita. 2008. *Latihan Mental Bagi Atlet* ([www.koni.org.id](http://www.koni.org.id), dikases tanggal 28 Mei 2009).
- Noerhayati, Endah. 2005. *Penerapan Pembelajaran Contextual Teaching and Learning Pada Pembelajaran Dribbling Bolabasket*
- Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PENOR FIK Unesa

*Peraturan Permainan Bolabasket*. 2008. Jakarta : PB. PERBASI

Plesinger, Annie.2010. *The Effects of Mental Imagery on Athletic Performer*  
([plato.stanford.edu/entries/mental-imagery/](http://plato.stanford.edu/entries/mental-imagery/).  
diakses tanggal 23 Maret 2010).

Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta

Singer. Robert N. 1982. *The Learning of Motor Skills*. New York: Macmillan Publishing Co.,Inc.

Sugiyono. 2009.*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suherman, Andang 2000. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional.

Sujana, Nana. 1991. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Suryanto.2008. *Dalam Meraih Prestasi*.([www.suryanto.blog/unair.com](http://www.suryanto.blog/unair.com).diakses tanggal 28 Mei 2009).

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.

Walpole, R. E. 1995. *Pengantar Statistika*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Winataputra, Udin dan Rosita, Tita. 1994/1995. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan dasar dan Menengah Peningkatan Mutu Guru SLTP Setara D-III.

