



SELF TALK DAN IMAGERY: PENGARUHNYA TERHADAP KONSENTRASI DAN KEMAMPUAN SHOOTING FREE THROW

Hartono Hadjarati^{1*}, Arief Ibnu Haryanto²

^{1,2}Universitas Negeri Gorontalo

(hartonohadjarati@ung.ac.id, 081356660609)

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima September 2022

Disetujui Desember 2022

Dipublikasikan Desember

2022

Keywords:

Self Talk, Imagery,
Konsentrasi, Shooting Free
Throw

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *self talk* dan juga *imagery* terhadap peningkatan konsentrasi dan kemampuan *shooting free throw* terhadap mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo yang mengikuti perkuliahan Bola Basket. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *two group pretest-posttests design*. Populasi penelitian berjumlah 79 mahasiswa dengan menggunakan teknik *Sampling Purposive*, sehingga sampel menjadi 68 mahasiswa. Instrumen penelitian ini menggunakan *Concentration Grid Exercise* untuk pengukuran konsentrasi dan pengukuran *free throw* menggunakan *AAPHER Basketball Skill Test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah *paired t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan *self talk* dan *imagery* terhadap konsentrasi dan kemampuan *shooting free throw*, dan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *self talk* dan *imagery* terhadap konsentrasi dan kemampuan *shooting free throw*, akantetapi jika dilihat dari presentase kenaikannya, metode latihan *self talk* menunjukkan hasil yang lebih baik untuk peningkatan konsentrasi, sedangkan metode latihan *imagery* menunjukkan hasil yang lebih baik untuk peningkatan *shooting free throw*.

Abstract

This study aims to determine the effect of self-talk and imagery training on increasing concentration and shooting free throw ability of students Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo who are taking basketball lectures. This research method is experimental design with two group pretest-posttests design. The study population was 79 students using purposive sampling technique, so that the sample became 68 students. The research instrument used the Concentration Grid Exercise for concentration measurement and free throw measurement using the AAPHER Basketball Skill Test. The data analysis technique used was paired t-test and independent t-test. The results showed that there was an effect of self-talk and imagery training on the concentration and ability of shooting free throws, and there was no significant difference in the effect of self-talk and imagery training on concentration and shooting free throw ability. better results for increased concentration, while the imagery training method shows better results for the improvement of shooting free throws.

e-ISSN 2581-0383 (online)

p-ISSN 2337- 4594 (cetak)

PENDAHULUAN

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang tumbuh dan berkembang di Indonesia. Bola basket merupakan sebuah permainan berhadapan yang bertujuan untuk mencetak angka sebanyak mungkin dengan berbagai macam jenis keketampilan (Hidayatullah, 2019, p. 68). Permainan bola basket di Indonesia pada saat ini banyak peminatnya, terlebih lagi di Kota Gorontalo yang notabene ingin melahirkan atlet-atlet pembasket nasional yang profesional yang kini harus menjaga konsistensi sumber daya manusia agar bibit-bibit atlet tidak hilang atau harus ada regenerasi atlet-atlet yang lahir dari Kota Gorontalo yang mampu bersaing di kancah nasional maupun internasional.

Dalam permainan bola basket, sama seperti olahraga yang lainnya faktor fisik, teknik, taktik dan mental merupakan faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet. Faktor fisik, teknik dan juga taktik tersebut sangatlah jelas dalam setiap permainan, karena hal itu merupakan suatu yang dapat terlihat secara kasat mata. Sedangkan, faktor mental yang tidak dapat dilihat secara kasat mata pun ternyata dapat mempengaruhi performa atlet tersebut karena mental seorang atlet terbukti dapat meningkatkan mekanisme

positif yang penting dalam performanya (Pang et al., 2020, p. 491). Bahkan untuk pemain bola basket yang memiliki posisi sebagai pemain depan, keterampilan mental yang dimiliki mencapai skor rerata 152, lebih tinggi daripada pemain belakang yang memiliki skor 133,22 dan pemain tengah 130,50 (Nanda & Dimiyati, 2019, p. 78).

Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh para atlet bola basket, yaitu menembak (*shooting*), mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribble*), dan menangkap bola (*catching*) (Hermawan & Rachman, 2018, p. 102). Berbagai teknik tersebut merupakan teknik dasar yang wajib dilatih oleh pemain bola basket. Keterampilan *shooting*, merupakan keterampilan yang paling efektif dalam memenangkan sebuah pertandingan (Csataljay et al., 2013, p. 594). Hal ini dianggap wajar, karena dalam *shooting*, dapat memperoleh poin untuk memenangkan pertandingan.

Peneliti melakukan pengamatan pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan (PKO) Universitas Negeri Gorontalo yang mengikuti perkuliahan Bola Basket yang sedang berlatih bola basket secara mandiri, peneliti mendapati ketika mahasiswa yang sebagian merupakan atlet Bola Basket,

saat melakukan latihan tembakan bebas (*free throw*) tersebut sudah paham dan benar cara melakukan teknik dasar *Shooting* namun ada yang kurang dalam melakukan hal tersebut sehingga hasilnya kurang optimal, hal ini di buktikan ketika beberapa mahasiswa tersebut melakukan latihan *shooting free throw* terlalu banyak percobaan yang di lakukan namun banyak bola yang tidak masuk di ring walaupun gerakan yang di lakukan sudah benar. Hal ini di karenakan atlet susah nya berkonsentrasi saat melakukan tembakan tersebut yang disebabkan ketika berlatih bola basket mengalami kelelahan yang membuatnya menjadi stres sehingga mempengaruhi konsentrasi saat melakukan tembakan tersebut dan mengakibatkan tidak percaya diri dengan gerakan tembakan yang di lakukan banyak bola yang tidak masuk ke dalam ring tersebut.

Latihan untuk meningkatkan konsentrasi dalam pengembangannya haruslah melalui beberapa tahap untuk mendapatkan hasil yang berkualitas (Iskandar & Ramadan, 2019, p. 4). Begitupula dengan latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw* saat pemain mengeksekusi lemparan bebas yang tidak ada gangguan dari pemain lain yang menghalangi secara kontak fisik (Muttaqin et al., 2019, p. 289).

Beberapa latihan mental yang dapat diberikan untuk mengatasi konsentrasi kurang yang berakibat pada menurunnya kemampuan *shooting free throw* yaitu latihan *self talk*, *imagery*, dan latihan relaksasi (Fatahilah et al., 2017, p. 213) (Komarudin, 2010, p. 72).

Mengangkat permasalahan yang terjadi pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo yang mengikuti perkuliahan Bola Basket tersebut sehingga peneliti mendapati atlet mengalami ketahanan mental yang kurang saat melakukan gerakan tembakan bebas (*free throw*) hal ini di karenakan kurangnya konsentrasi saat berlatih sehingga mudah lelah dan mengakibatkan tidak mampu berkonsentrasi saat melakukan latihan menembak *free throw* tersebut sehingga menyebabkan kurang optimal hasil percobaan tembakan dengan hasil bola yang masuk ke ring. Ini pun bisa terjadi apabila mental tidak dilatihkan juga sangat berpengaruh apabila sebuah tim ini mengikuti pertandingan membuat atlet akan susah beradaptasi dengan atmosfer di dalam sebuah pertandingan yang mana berbagai macam faktor yang mempengaruhi ketahanan mental tersebut seperti banyaknya pendukung lawan, kurangnya percaya diri terhadap

kemampuan masing-masing dan sebagainya.

Bersama dengan ini, peneliti bermaksud ingin mengembangkan atlet yang memiliki konsentrasi yang tinggi dan dapat melakukan *shooting free throw* dalam bola basket melalui latihan mental *self talk* dan *imagery* dikarenakan atlet kurang berkonsentrasi saat berlatih melakukan *shooting free throw* sehingga menyebabkan mahasiswa yang sebagian atlet bola basket susah berkonsentrasi terhadap sasaran yang akan di tembak dan mendapatkan hasil yang kurang optimal. Hal ini dikarenakan tingkat konsentrasi berhubungan dengan kemampuan memasukkan bola ke ring (Kusnanto et al., 2012, p. 37).

Penelitian sebelumnya yang berjudul pengaruh latihan *self talk* dan *imagery relaxation* terhadap konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka (Pratama et al., 2020, p. 47), mendapatkan hasil bahwa latihan *self talk* memiliki manfaat yang lebih baik dalam meningkatkan konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka. Penelitian ini mempunyai sampel sebanyak 12 atlet yang terdiri dari 6 putra dan 6 putri.

Peneliti ingin meneliti bagaimana pengaruh latihan mental *self talk* dengan *imagery* terhadap konsentrasi dan juga

kemampuan *shooting free throw*. Hal ini dinilai sangatlah penting, selain peneliti ingin menggunakan sempel yang lebih banyak, pada penelitian yang sebelumnya juga belum ada yang membandingkan perbedaan pengaruh kedua jenis latihan mental tersebut dengan konsentrasi dan juga *shooting free throw* pada cabang bola basket.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *self talk* dan juga *imagery* terhadap peningkatan konsentrasi dan kemampuan *shooting free throw* terhadap mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo yang mengikuti perkuliahan Bola Basket. Melalui penelitian ini juga peneliti dapat membandingkan latihan mana yang memiliki angka presentase keberhasilan yang tinggi terhadap peningkatan konsentrasi dan *shooting free throw* pada cabang olahraga Bola Basket.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Dalam penelitian eksperimen ini, dua kelompok memperoleh perlakuan yang berbeda. Desain penelitian yang digunakan dalam adalah *two group pretest-posttests design*.

Populasi

Kemudian populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo yang mengikuti perkuliahan Bola Basket yang berjumlah 79 Mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Sampling Purposive* dengan pertimbangan bersedia mengikuti sesi *treatment* dan merupakan mahasiswa putra, sehingga sampel menjadi 68 Mahasiswa yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok menggunakan *Ordinal Pairing* yang masing-masing kelompok terdiri atas 34 Mahasiswa yaitu Kelompok A (*Self talk*) dan kelompok B (*Imagery*).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap diantaranya membentuk kelompok dari sampel yang telah ditentukan kemudian melakukan *treatment* dan yang terakhir melakukan pengukuran dengan menggunakan instrumen *AAPHER Basketball Skill Test* dan *Concentration Grid Exercise*.

Detail tahapan pengumpulan data dilakukan dengan cara kedua kelompok diberikan *treatment* sebanyak empat kali dalam satu minggu dengan durasi waktu sepuluh menit selama sesi latihan dengan jumlah total *treatment* enam belas kali.

Pada kelompok A (*Self talk*), materi yang diberikan meliputi: menghentikan pikiran negatif, mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, menyusun kata isyarat, kemudian menyusun sikap positif. Kelompok B (*Imagery*) materinya meliputi: membayangkan melakukan tembakan *free throw*, membayangkan situasi di lapangan pada saat melakukan *free throw*, mengontrol sikap pada saat berimajinasi, membayangkan kesuksesan dalam melakukan *free throw*.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengukuran konsentrasi yaitu *Concentration Grid Exercise*. Instrumen ini dinilai merupakan suatu instrumen yang efisien dalam mengukur tingkat konsentrasi, pengukuran dilakukan dengan menyusun angka-angka menggunakan pensil atau pulpen dari 01 secara berurutan sampai angka 100 dalam kurun waktu satu menit.

Kemudian untuk pengukuran *free throw* menggunakan *AAPHER Basketball Skill Test*. Pelaksanaannya yaitu setiap sampel diberi kesempatan menembak bola sebanyak 5 kali kemudian berhenti, dan diganti sampel yang lain selama 4 kali periode atau 20 kali kesempatan. Satu kali bola masuk, maka akan mendapat poin satu.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini antara lain: Deskriptif analisis, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan *IBM SPSS Statistic 22*.

HASIL

Penelitian ini memberikan hasil berupa data yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel dalam penelitian. Berikut ini merupakan hasil *pretest* dan *posttest* yang dikemas dalam ringkasan statistik.

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1, menunjukkan bahwa pengukuran konsentrasi yang memiliki sampel 68 sampel pada kelompok A (*Self talk*) memiliki rerata *pretest* 15,56 dan *posttest* memiliki 17,76, Standar Deviasi *pretest* 2,987 dan *posttest* 3,276, nilai maksimum *pretest* 20 dan nilai maksimum 23, nilai minimum *pretest* 11 dan *posttest* 12. Kemudian pada kelompok B (*Imagery*) memiliki rerata *pretest* 15,24 dan *posttest* memiliki 17,32, Standar Deviasi *pretest* 2,709 dan *posttest* 2,458, nilai maksimum *pretest* 20 dan nilai maksimum 24, nilai minimum *pretest* 11 dan *posttest* 13.

Pengukuran poin *Freethrow* yang memiliki sampel 68 sampel pada kelompok A (*Self talk*) memiliki rerata *pretest* 7,21 dan *posttest* memiliki 8,21, Standar

Deviasi *pretest* 1,771 dan *posttest* 2,314, nilai maksimum *pretest* 10 dan nilai maksimum 14, nilai minimum *pretest* 4 dan *posttest* 5. Kemudian pada kelompok B (*Imagery*) memiliki rerata *pretest* 7,21 dan *posttest* memiliki 9,65, Standar Deviasi *pretest* 1,771 dan *posttest* 1,857, nilai maksimum *pretest* 10 dan nilai maksimum 14, nilai minimum *pretest* 4 dan *posttest* 7.

Hasil uji normalitas pada tabel 2, pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang ada dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak menggunakan uji *shapiro wilk*. Data yang berdistribusi normal yaitu jika nilai Sig. (2-tailed) lebih besar daripada 0,05 atau (Sig.>0,05). Sedangkan data yang berdistribusi tidak normal yaitu jika nilai Sig. (2-tailed) lebih kecil daripada 0,05 atau (Sig.<0,05). Data dari penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini berdistribusi normal karena menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) lebih besar daripada 0,05 atau (Sig.>0,05).

Hasil uji hipotesis pada tabel 3, menunjukkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh latihan *self talk* dan *imagery* terhadap konsentrasi. Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *self talk* dan *imagery* terhadap konsentrasi.

Berdasarkan pada hasil pengujian statistik ditemukan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0,00 < 0,05$, yang berarti keduanya terdapat perbedaan pengaruh latihan terhadap konsentrasi. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh latihan *self talk* dan *imagery* terhadap *free throw*. Hipotesis keempat dalam penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *self talk* dan *imagery* terhadap *free throw*. Berdasarkan pada hasil pengujian statistik ditemukan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0,00 < 0,05$, yang berarti keduanya terdapat perbedaan pengaruh latihan terhadap *free throw*.

Hasil uji hipotesis pada tabel 4, menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) pada kelompok konsentrasi 0,532 yang artinya bahwa latihan *self talk* dan *imagery* tidak ada perbedaan yang signifikan karena $0,532 > 0,05$. Begitu juga pada kelompok *free throw* 0,153 yang artinya bahwa latihan *self talk* dan *imagery* tidak ada perbedaan yang signifikan karena $0,153 > 0,05$.

Akan tetapi, masing-masing latihan *self talk* dari hasil rerata memiliki peningkatan sebesar (14,14%) dan *imagery* memiliki peningkatan sebesar (13,64%) terhadap konsentrasi. Begitupula terhadap *free throw* yang rerata masing-masing latihan *self talk* memiliki peningkatan

(23,58%) dan *imagery* memiliki peningkatan (33,84%).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *self talk* dan juga *imagery* terhadap peningkatan konsentrasi dan kemampuan *shooting free throw* terhadap mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo yang mengikuti perkuliahan Bola Basket. Selanjutnya, penelitian ini juga membandingkan perbedaan pengaruh diantara keduanya. Penelitian ini diawali dengan *pretest*, kemudian diberikan perlakuan, yang dilakukan enam belas kali pertemuan dengan menggunakan metode latihan *self talk* dan juga *imagery* yang kemudian pada tahap terakhir diberikan *posttest* konsentrasi dan juga kemampuan *shooting free throw*.

1. Hipotesis Pengaruh Latihan Self talk terhadap Konsentrasi.

Hasil analisis statistik penelitian untuk variabel konsentrasi pada kelompok metode latihan *self talk* memiliki jumlah sampel sebanyak tiga puluh empat diperoleh nilai minimum *pretest*= 11 dan *posttest*= 12, nilai maksimum *pretest*= 20 dan *posttest*= 23. Rerata (*mean*) *pretest*= 15,56 dan *posttest*= 17,76. Kemudian standar deviasi kelompok metode latihan

self talk pretest= 2,987 dan *posttest*= 3,276.

Dari data tersebut kemudian di uji dengan uji *Paired t-test* dan diperoleh hasil uji-t dengan nilai Sig. (2-tailed) kelompok metode latihan *self talk pretest* dan *posttest* adalah 0,00. Sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai Sig. lebih kecil dari 0,05 atau $0,00 < 0,05$ maka hal ini diartikan bahwa metode latihan *self talk* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat Konsentrasi mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang mengikuti perkuliahan Bola Basket.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang mengemukakan pentingnya *self talk* dalam konsentrasi dan juga pencapaian performa olahraga yang terbaik sehingga *self talk* juga akan mengatasi pengaruh stres, kecemasan, dan akan mengembalikan fokus untuk suatu pencapaian (Farina & Cei, 2019, p. 417), sehingga akan dapat meregulasi emosi (Marhani et al., 2018, p. 14). Secara psikologis, *self talk* juga akan dapat mempengaruhi kinerja secara positif (Walter et al., 2019, p. 148)(Shaari et al., 2019, p. 174). *Self talk* secara umum akan mengurangi rasa khawatir, pikiran negatif, prasangka buruk, dan suatu intervensi

dalam menciptakan pola pikir yang positif (Amado et al., 2019).

Self talk, pada dasarnya berdampak positif terhadap konsentrasi seseorang, *self talk* akan mempengaruhi pemikiran seseorang untuk mendapatkan suatu pemikiran positif. Pemikiran positif tersebut akan selalu terkonsentrasikan oleh para pengguna *self talk* untuk mendapatkan hasil yang diinginkan dengan membuang seluruh pemikiran-pemikiran negatif yang mengganggu.

2. Hipotesis Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Konsentrasi.

Hasil analisis statistik penelitian untuk variabel konsentrasi pada kelompok metode latihan *imagery* memiliki jumlah sampel sebanyak tiga puluh empat diperoleh nilai minimum *pretest*= 11 dan *posttest*= 13, nilai maksimum *pretest*= 20 dan *posttest*= 24. Rerata (*mean*) *pretest*= 15,24 dan *posttest*= 17,32. Kemudian standar deviasi kelompok metode latihan *imagery pretest*= 2,709 dan *posttest*= 2,458.

Dari data tersebut kemudian di uji dengan uji *Paired t-test* dan diperoleh hasil uji-t dengan nilai Sig. (2-tailed) kelompok metode latihan *Imagery pretest* dan *posttest* adalah 0,00. Sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai Sig. lebih kecil dari 0,05 atau $0,00 < 0,05$ maka

hal ini diartikan bahwa metode latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat Konsentrasi mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang mengikuti perkuliahan Bola Basket.

Hal ini senada dengan temuan penelitian bahwa dalam latihan *imagery* dapat meningkatkan kapasitas perhatian pemain yang pada akhirnya akan meningkatkan konsentrasi dari pemain (Bastug et al., 2017, p. 307). *Imagery* juga terbukti dalam meningkatkan optimisme dan kesehatan mental yang dibutuhkan dalam peningkatan konsentrasi (Blackwell et al., 2013). Bahkan dalam penerapannya, latihan *imagery* mampu meningkatkan aspek mental minimal 70% dalam keberhasilannya (Carsiwan, 2016, p. 8).

Latihan *imagery* yang terprogram dengan baik dapat meningkatkan konsentrasi. Hal ini memang benar, karena dalam melatih *imagery*, pemain dituntut untuk memfokuskan pada hal-hal apa saja yang akan terjadi di lapangan. Mulai dari suasana, maupun gerakan yang terjadi saat melakukan suatu teknik.

3. Hipotesis Pengaruh Latihan Self talk terhadap Shooting Free throw.

Hasil analisis statistik penelitian untuk variabel *shooting free throw* pada kelompok metode latihan *Self talk*

memiliki jumlah sampel sebanyak tiga puluh empat diperoleh nilai minimum *pretest*= 4 dan *posttest*= 5, nilai maksimum *pretest*= 10 dan *posttest*= 14. Rerata (*mean*) *pretest*= 7,21 dan *posttest*= 8,91. Kemudian standar deviasi kelompok metode latihan *Self talk* *pretest*= 1,771 dan *posttest*= 2,314.

Dari data tersebut kemudian di uji dengan uji *Paired t-test* dan diperoleh hasil uji-t dengan nilai Sig. (2-tailed) kelompok metode latihan *self talk* *pretest* dan *posttest* adalah 0,00. Sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai Sig. lebih kecil dari 0,05 atau $0,00 < 0,05$ maka hal ini diartikan bahwa metode latihan *self talk* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *shooting free throw* mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang mengikuti perkuliahan Bola Basket.

Hal ini senada dengan sebuah penelitian yang menyebutkan bahwa *self talk* akan dapat meningkatkan suatu keterampilan olahraga yang ingin dikuasai (Zetou et al., 2012, p. 794). *Self talk* yang digunakan secara baik dapat digunakan sebagai strategi pelatihan maupun pembelajaran dalam meningkatkan kinerja secara khusus (Hatzigeorgiadis et al., 2011, p. 348). Bahkan, *self talk* dianjurkan penggunaannya dalam kompetisi

(Funatsu, 2018). *Self talk* dalam latihan *shooting* bola basket, dapat mempengaruhi kinerja secara positif jika isinya sesuai untuk tugas yang dilakukan (Theodorakis et al., 2001, p. 309).

Penggunaan *self talk* yang dapat memotivasi diri secara positif akan membuat seseorang tidak akan merasa khawatir terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu pada dirinya. Sehingga, dengan mempunyai modal pemikiran yang positif, rasa khawatir, rasa minder, rasa takut akan berkurang. Maka hal tersebut pada saat melakukan suatu keterampilan akan optimal yang dalam hal ini merupakan *shooting free throw*.

4. Hipotesis Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Shooting Free Throw.

Hasil analisis statistik penelitian untuk variabel *shooting free throw* pada kelompok metode latihan *imagery* memiliki jumlah sampel sebanyak tiga puluh empat diperoleh nilai minimum *pretest*= 4 dan *posttest*= 7, nilai maksimum *pretest*= 10 dan *posttest*= 14. Rerata (*mean*) *pretest*= 7,21 dan *posttest*= 9,65. Kemudian standar deviasi kelompok metode latihan *imagery pretest*= 1,771 dan *posttest*= 1,857.

Dari data tersebut kemudian di uji dengan uji *Paired t-test* dan diperoleh hasil uji-t dengan nilai Sig. (2-tailed) kelompok

metode latihan *imagery pretest* dan *posttest* adalah 0,00. Sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai Sig. lebih kecil dari 0,05 atau $0,00 < 0,05$ maka hal ini diartikan bahwa metode latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *shooting free throw* mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang mengikuti perkuliahan Bola Basket.

Hal ini senada dengan penelitian yang membuktikan bahwa *imagery* mensimulasikan perilaku eksternal ataupun tindakan yang disadari (Jeannerod, 1995). Atlet yang diberi perlakuan *imagery* akan meningkatkan hasil *shooting* ke ring (Akbar et al., 2019, p. 10). Pelatihan *imagery* secara terpadu akan membantu atlet dalam mengatasi suatu kebingungan dalam melakukan suatu tindakan, sehingga akan terkontrol dalam tindakan motoriknya yang dimulai dari pendahuluan suatu tindakan sampai pada keberhasilan tindakan tersebut (Krau, 2020, p. 467). Keefektifan dalam *imagery* tersebut akan menghasilkan 94,44% perbaikan secara teknis dalam permainan Bola Basket (Cumming et al., 2004, p. 66). Tingkat keefektifan *Imagery* terhadap *shooting free throw* dinilai sangat efektif ataupun efektif dengan 11 sampel pemain bola basket yang telah

merekomendasikannya dari total 16 sampel (Post et al., 2010, p. 8).

Latihan *imagery* secara terpadu juga dapat mengaktifkan pusat-pusat syaraf dalam melakukan *shooting free throw*, meskipun pemain belum melakukan *shooting free throw* tetapi pemain akan seolah-olah sudah melakukannya. Hal ini akan membuat pelaksanaan *shooting free throw* akan lebih terkontrol, karena pemain sudah seakan-akan mengetahui apa yang terjadi dalam pelaksanaannya.

5. Hipotesis Perbedaan Pengaruh Latihan Self talk dan Imagery terhadap Konsentrasi.

Temuan dari uji *Independent t test* yaitu Sig. (2. Tailed) latihan *self talk* dan *imagery* terhadap konsentrasi yaitu sebesar 0,532. Hasil tersebut membuktikan bahwa kedua kelompok tersebut memiliki nilai Sig. > 0,05, dan artinya tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Self talk* dan *imagery* terhadap konsentrasi mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang mengikuti perkuliahan Bola Basket.

Hal ini cukup beralasan, karena kedua latihan sama-sama memiliki pengaruh terhadap konsentrasi mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang mengikuti perkuliahan Bola Basket. Namun, ada perbedaan dalam selisih rerata kedua perlakuan yaitu perlakuan *self talk*

mendapatkan hasil *pretest*= 15,56 dan *posttest*= 17,76, sedangkan perlakuan *imagery* mendapatkan rerata hasil *pretest*= 15,24 dan *posttest*= 17,32. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dibandingkan perbedaan pengaruh dengan cara lain yaitu tentang selisih kenaikan pada kedua perlakuan, diperoleh selisih rerata perlakuan *self talk pretest*= 15,56 dan *posttest*= 17,76 yaitu 2,2 dengan presentase kenaikan 14,14%, sedangkan pada selisih rerata perlakuan *Imagery pretest*= 15,24 dan *posttest*= 17,32 yaitu 2,08 dengan presentase 13,64%. Sehingga penelitian ini membuktikan bahwa latihan *self talk* lebih besar kenaikannya daripada *imagery* dalam meningkatkan konsentrasi mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang mengikuti perkuliahan Bola Basket.

6. Hipotesis Perbedaan Pengaruh Latihan Self talk dan Imagery terhadap Shooting Free throw.

Temuan dari uji *Independent t test* yaitu Sig. (2. Tailed) latihan *self talk* dan *imagery* terhadap *shooting free throw* yaitu sebesar 0,153. Hasil tersebut membuktikan bahwa kedua kelompok tersebut memiliki nilai Sig. > 0,05, dan artinya tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *self talk* dan *imagery* terhadap *shooting free throw* mahasiswa Jurusan Pendidikan

Kepelatihan Olahraga yang mengikuti perkuliahan Bola Basket.

Hal ini cukup beralasan, karena kedua latihan sama-sama memiliki pengaruh terhadap performa mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang mengikuti perkuliahan Bola Basket. Namun, ada perbedaan dalam selisih rerata kedua perlakuan yaitu perlakuan *self talk* mendapatkan hasil *pretest*= 7,21 dan *posttest*= 8,91, sedangkan perlakuan *imagery* mendapatkan rerata hasil *pretest*= 7,21 dan *posttest*= 9,65. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dibandingkan perbedaan pengaruh dengan cara lain yaitu tentang selisih kenaikan pada kedua perlakuan, diperoleh selisih rerata perlakuan *self talk* *pretest*= 7,21 dan *posttest*= 8,91 yaitu 1,7 dengan presentase kenaikan 23,58%, sedangkan pada selisih rerata perlakuan *imagery* *pretest*= 7,21 dan *posttest*= 9,65 yaitu 2,44 dengan presentase 33,84%. Sehingga penelitian ini membuktikan bahwa latihan *self talk* lebih kecil kenaikannya daripada *Imagery* dalam meningkatkan konsentrasi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang mengikuti perkuliahan Bola Basket.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, kesimpulannya bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *self talk* dan

imagery terhadap konsentrasi mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo yang mengikuti perkuliahan Bola Basket. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *self talk* dan *imagery* terhadap *shooting free throw* mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo yang mengikuti perkuliahan Bola Basket. Tidak ada perbedaan yang signifikan dari latihan *self talk* dan *imagery* terhadap konsentrasi mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo yang mengikuti perkuliahan Bola Basket. Tidak ada perbedaan yang signifikan dari latihan *self talk* dan *imagery* terhadap *shooting free throw* mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo yang mengikuti perkuliahan Bola Basket. Akan tetapi, penelitian ini membuktikan bahwa latihan *self talk* lebih baik daripada latihan *Imagery* dalam hal rerata peningkatan konsentrasi. Sebaliknya, penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Imagery* lebih baik daripada latihan *Self talk* dalam hal rerata peningkatan *shooting free throw*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (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)*.
<https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>
- Amado, D., Maestre, M., Montero-Carretero, C., Sánchez-Miguel, P. A., & Cervelló, E. (2019). Associations between Self-Determined Motivation, Team Potency, and Self-Talk in Team Sports. *Journal of Human Kinetics*.
<https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0116>
- Bastug, G., Ağilönü, A., & Balkan, N. (2017). A study of attention and imagery capacities in badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*.
<https://doi.org/10.15314/tsed.325694>
- Blackwell, S. E., Rius-Ottenheim, N., Schulte-van Maaren, Y. W. M., Carlier, I. V. E., Middelkoop, V. D., Zitman, F. G., Spinhoven, P., Holmes, E. A., & Giltay, E. J. (2013). Optimism and mental imagery: A possible cognitive marker to promote well-being? *Psychiatry Research*.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.09.047>
- Carsiwan. (2016). Penerapan latihan imagery mental dalam pelatihan olahraga unggulan di provinsi jawa barat. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.
- Csataljay, G., James, N., Hughes, M., & Dancs, H. (2013). Effects of defensive pressure on basketball shooting performance. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.
<https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868673>
- Cumming, J., Hall, C., & Shambrook, C. (2004). The influence of an imagery workshop on athletes' use of imagery. *Athletic Insight*.
- Farina, M., & Cei, A. (2019). Concentration and self-talk in football. In *Football Psychology*.
<https://doi.org/10.4324/9781315268248-19>
- Fatahilah, A., Rahayu, S., & Soekardi. (2017). Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 211–217.
- Funatsu, Y. (2018). Usage of Self-Talk in Competition by Athletes. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities - Psychology*.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. In *Perspectives on Psychological Science*.
<https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hermawan, D. A., & Rachman, H. A. (2018). Pengaruh pendekatan latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan shooting peserta ekstrakurikuler basket. *Jurnal Keolahragaan*.
<https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.20349>

- Hidayatullah, F. (2019). Pemetaan Kompetensi Pengetahuan Pembina dan Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket di Tingkat Sekolah Menengah Kabupaten Bangkalan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5703>
- Iskandar, D., & Ramadan, G. (2019). Pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan free throw pemain bola basket. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1–15).
- Jeannerod, M. (1995). Mental imagery in the motor context. *Neuropsychologia*. [https://doi.org/10.1016/0028-3932\(95\)00073-C](https://doi.org/10.1016/0028-3932(95)00073-C)
- Komarudin. (2010). Penerapan Psikologi Dalam Meningkatkan Penampilan Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.
- Krau, S. D. (2020). The Multiple Uses of Guided Imagery. *Nursing Clinics of North America*, 55(4), 467–474. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cnur.2020.06.013>
- Kusnanto, S. A., Sutardji, & Junaidi, S. (2012). Kemampuan Memasukkan Bola ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1), 37–40.
- Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. (2018). Efektivitas Pelatihan Self-Talk untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Bullying (Studi pada Siswa SMP X Pasar Minggu). *Inspiratif Pendidikan*. <https://doi.org/10.24252/ip.v7i1.4929>
- Muttaqin, Y., Hidayah, T., Mukarromah, S. B., Siti, & Mukarromah, B. (2019). Grooving The Shoot Free Throw Drill Training and Concentration on Free Throw Shooting Outcome Article Info. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Nanda, F. A., & Dimiyati, D. (2019). The psychological skills of basketball athletes: Are there any differences based on the playing position? *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.26360>
- Pang, H., Li, W., Pu, K., & Huang, Z. (2020). Research on the Main Psychological Factors influencing basketball players' Athletic performance: the importance of psychological Quality. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*.
- Post, P. G., Wrisberg, C. A., & Mullins, S. (2010). A field test of the influence of pre-game imagery on basketball free throw shooting. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. <https://doi.org/10.2202/1932-0191.1042>
- Pratama, R., Hardiyono, B., & Pasaribu, A. M. N. (2020). Pengaruh Latihan Self Talk Dan Imagery Relaxation Terhadap Konsentrasi Dan Akurasi Tembakan 3 Angka Cabang Olahraga Bolabasket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11492>
- Shaari, J. S., Hooi, L. B., & Siswantoyo. (2019). The effectiveness of psychological skills training program on netball shooting performance. *Cakrawala Pendidikan*. <https://doi.org/10.21831/cp.v38i1.23>

206

- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetos, V., & Douma, I. (2001). Self-talk in a basketball-shooting task. *Perceptual and Motor Skills*. <https://doi.org/10.2466/pms.2001.92.1.309>
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes. *Sports*. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Makraki, E. (2012). The effect of self-talk in learning the volleyball service skill and self-efficacy improvement. *Journal of Human Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.74.07>

LAMPIRAN

Tabel 1. Deskripsi Statistik

Statistik	Konsentrasi			
	Self talk		Imagery	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Mean	15,56	17,76	15,24	17,32
Std. Deviasi	2,987	3,276	2,709	2,458
Maks	20	23	20	24
Min	11	12	11	13

Statistik	Free throw			
	Self talk		Imagery	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Mean	7,21	8,91	7,21	9,65
Std. Deviasi	1,771	2,314	1,771	1,857
Maks	10	14	10	14
Min	4	5	4	7

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok Data	Sig. (2-tailed)	Sig	Keterangan
<i>Pretest</i> Konsentrasi – <i>Self talk</i>	0,22	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Konsentrasi - <i>Self talk</i>	0,199	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Konsentrasi - <i>Imagery</i>	0,150	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Konsentrasi - <i>Imagery</i>	0,231	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Free throw - <i>Self talk</i>	0,081	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Free throw - <i>Self talk</i>	0,107	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Free throw – <i>Imagery</i>	0,081	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Free throw – <i>Imagery</i>	0,078	0,05	Normal

Tabel 3. Uji Hipotesis (*Paired T-Test*)

Data	Kelompok	SD	Mean	Sig. (2-tailed)
Konsentrasi	<i>Self talk</i>	1,1771	2,206	0,00
	<i>Imagery</i>	1,138	2,088	0,00
<i>Free throw</i>	<i>Self talk</i>	1,548	1,706	0,00
	<i>Imagery</i>	0,705	2,441	0,00

Tabel 4. Uji Hipotesis (*Independent t-test*)

Independent Samples T-test					
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Posttest Konsentrasi	3,766	,057	,628	66	,532
			,628	61,220	,532
Posttest Freethrow	1,198	,278	-1,445	66	,153
			-1,445	63,038	,153