

Pelatihan Keterampilan Mental Imajeri untuk Meningkatkan Teknik Menembak dalam Bola Basket

Oleh:

Dimiyati, Budi Ariyanto, dan Eka Novita Indra

Abstrak

Satu aspek psikologis dalam latihan mental yang sering dilatihkan sebagai materi latihan mental adalah imajeri. Dalam berbagai *literature* pendekatan dari sudut pandang aspek Psikologi Olahraga untuk meningkatkan keterampilan teknik gerak yang sulit dalam berbagai cabang olahraga telah banyak dilakukan, diantaranya melalui latihan keterampilan mental (LKM) imajeri. Atas dasar analisis teoretis tersebut penulis telah melakukan penelitian yang didanai DIPA UNY tahun 2013, dengan judul “Efektivitas Latihan Mental Imajeri untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Lay Up Shoot Bolabasket” (Dimiyati, dkk, 2013). Penelitian itu sudah dimuat pula dalam Jurnal Nasional Terakreditasi, yaitu Jurnal “*Anima Psychological Journal*” pada tahun 2014. Ada tanggung jawab profesional dan akademik pada diri tim peneliti untuk menyebarluarkan (mendisiminasikan) hasil penelitian tersebut kepada masyarakat olahraga, khususnya para pelatih bola basket. Penyebarluasan akan dilakukan melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat (PPM). Kegiatan PPM ini menjadi penting mengingat pada umumnya para pelatih olahraga kurang paham tentang latihan mental.

Tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan PPM adalah terjadinya peningkatan pengetahuan guru Penjasorkes juga sebagai pelatih ekstra kurikuler olahraga bola basket se-Kota Yogyakarta. Untuk mencapai tujuan itu maka metode yang digunakan adalah berupa pelatihan tentang LKM imajeri. Adapun Khalayak sasaran dalam kegiatan PPM ini adalah para guru Penjasorkes yang juga sebagai pelatih ekstrakurikuler bola basket dengan jumlah sebanyak 30 orang yang berasal dari 29 SMP se- Kota Yogyakarta.

Berdasarkan analisis dari hasil dan pembahasan pelaksanaan kegiatan PPM dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Pelatihan mental imajeri untuk meningkatkan keterampilan teknik lay up shoot bagi para guru Penjasorkes yang juga pelatih ekstra kurikuler bola basket yang dilaksanakan pada tanggal 10 September 2016 bertempat di SMP N 8 Kota Yogyakarta telah terlaksana dengan lancar dan baik; dan (2) Pelatihan diikuti oleh 30 peserta yang merupakan guru Penjasorkes yang juga sebagai pelatih ekstrakurikuler bola basket SMP se- Kota Yogyakarta dan melalui pelatihan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menerapkan latihan mental imajeri untuk meningkatkan teknik lay up shhot dalam bola basket.