Vol. 11, No. 4, 2026, pp. 102-109
DOI: https://doi.org/10.29210/027271jpgi0005

Contents lists available at Journal IICET

JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)
ISSN: 2541-3163(Print) ISSN: 2541-3317 (Electronic)

Journal homepage: https://jurnal.iicet.org/index.php/jpgi



Pengaruh latihan *shooting* dengan *imagery* terhadap kemampuan *shooting free throw* pada atlet ekstrakurikuler bola basket

Stefanus Marasi Manurung, Donie Donie *), Tjung Hauw Sin, Ronni Yenes
Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Sep 25th, 2026
Revised Oct 28th, 2026
Accepted Nov 02th, 2026

Keyword:

Latihan *imagery,*
Shooting free throw,
Bola basket,
Kemampuan *shooting,*
Atlet ekstrakurikuler

ABSTRACT

Rendahnya konsistensi kemampuan shooting free throw pada atlet ekstrakurikuler bola basket menjadi permasalahan yang memerlukan pendekatan latihan teknik dan mental secara terpadu. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan shooting dengan pendekatan imagery terhadap kemampuan shooting free throw pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMPN 22 Bengkulu Utara. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one-group pretest-posttest. Sampel terdiri atas 11 atlet laki-laki yang dipilih melalui purposive sampling dari populasi 23 peserta ekstrakurikuler. Instrumen berupa tes shooting free throw dengan 10 percobaan, data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji Shapiro-Wilk, Wilcoxon Signed-Rank, dan effect size. Rata-rata skor meningkat dari 0,64 pada pretest menjadi 1,36 pada posttest. Namun, uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0{,}066$ ($p > 0{,}05$) dengan effect size $r = 0{,}5551$, sehingga perubahan tersebut tidak signifikan secara statistik. Latihan shooting dengan imagery dalam kondisi penelitian ini belum menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kemampuan shooting free throw sehingga H_1 ditolak dan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar serta kelompok kontrol diperlukan.

© 2026 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

Corresponding Author:

Donie Donie,
Universitas Negeri Padang,
Email: donie17@fik.unp.ac.id

Pendahuluan

Kemampuan melakukan tembakan bebas (free throw) merupakan salah satu keterampilan penting dalam permainan bola basket karena memberikan kesempatan kepada pemain untuk memperoleh poin tanpa gangguan langsung dari pemain bertahan lawan (Mukhtarsyaf et al., 2022; Almi et al., 2023). Meskipun pelaksanaannya relatif lebih sederhana dibandingkan jenis tembakan lainnya, keberhasilan free throw tidak hanya ditentukan oleh penguasaan teknik, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan mengendalikan perhatian, menjaga konsentrasi, dan mempertahankan kestabilan psikologis ketika melakukan tembakan (Irawan et al., 2021; Rizkyanto et al., 2023). Karakteristik tersebut menjadikan free throw sebagai keterampilan yang membutuhkan integrasi antara kemampuan motorik dan kesiapan mental. Dalam konteks pembinaan olahraga usia sekolah, konsistensi keterampilan ini menjadi perhatian penting karena atlet masih berada dalam tahap pengembangan koordinasi gerak, penguasaan teknik, dan kemampuan mengelola tekanan ketika melakukan keterampilan olahraga (Nanda & Dimyati, 2019; Ramadan & Ningrum, 2019).

Permasalahan tersebut ditemukan pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMPN 22 Bengkulu Utara. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru serta pelatih ekstrakurikuler, kemampuan free throw

atlet masih menunjukkan tingkat keberhasilan yang rendah dan belum konsisten. Hasil pengamatan awal yang dilakukan pada bulan April 2026 menunjukkan bahwa keberhasilan tembakan dari 10 kali percobaan berada pada kisaran 0–30% pada sebagian besar atlet. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa keterampilan tembakan bebas masih memerlukan peningkatan melalui program latihan yang lebih terarah. Selain persoalan ketepatan teknik, kondisi latihan juga memperlihatkan adanya faktor psikologis yang berpotensi memengaruhi hasil tembakan, terutama konsentrasi, kepercayaan diri, dan kemampuan mengendalikan tekanan (Akbar et al., 2019; Amin et al., 2022; Firmansyah, 2011). Temuan empiris tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan antara kemampuan free throw yang diharapkan dalam proses pembinaan dan kondisi aktual atlet di lingkungan ekstrakurikuler sekolah.

Salah satu pendekatan yang dapat dipertimbangkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah latihan imagery (Harimurti, 2018; Novriansyah et al., 2019). Latihan imagery merupakan strategi psikologis yang melibatkan proses membayangkan suatu gerakan atau keterampilan secara terstruktur tanpa harus selalu melaksanakannya melalui aktivitas fisik (Nurfadhila, 2016; Hidayat, 2010). Dalam pelaksanaannya, atlet diarahkan untuk membangun gambaran mental mengenai tahapan gerakan, mulai dari posisi awal, penguasaan bola, pengaturan pernapasan, pemusatan perhatian pada sasaran, pelepasan bola, hingga keberhasilan bola memasuki ring (Azkiya & Priyanto, 2022; Nanda & Dimyati, 2019). Penggunaan imagery dalam pembinaan olahraga memiliki relevansi dengan keterampilan free throw karena atlet dapat melakukan pengulangan mental terhadap pola gerakan yang diharapkan sebelum melaksanakannya secara aktual (Basari, 2016; Juniardi, 2018). Dengan demikian, imagery berpotensi menjadi pelengkap latihan teknik, khususnya dalam membantu atlet mempertahankan fokus perhatian dan membangun representasi mental mengenai gerakan yang benar.

Perkembangan penelitian mengenai imagery dalam olahraga selama lima tahun terakhir memperlihatkan adanya perhatian terhadap hubungan antara latihan mental, fokus perhatian, dan peningkatan performa keterampilan motorik. Milley dan Ouellette (2021), melalui penelitian terhadap 25 pemain bola basket tingkat universitas, membandingkan instruksi berbasis external focus of attention yang menggunakan teknik imagery dengan instruksi yang menekankan perhatian terhadap mekanika gerakan (internal focus of attention). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi instruksi imagery dengan fokus eksternal menghasilkan akurasi tembakan bebas yang lebih tinggi dibandingkan kondisi yang berorientasi pada teknik gerakan. Temuan tersebut memberikan bukti awal bahwa penggunaan imagery tidak hanya berkaitan dengan proses membayangkan gerakan, tetapi juga dapat diarahkan untuk mengoptimalkan fokus perhatian atlet ketika melakukan tembakan bebas.

Sejalan dengan temuan tersebut, Uludağ et al. (2021) mengkaji pengaruh program latihan imagery dan konsentrasi selama 10 minggu terhadap fokus visual dan performa free throw pemain bola basket. Penelitian tersebut memberikan landasan empiris mengenai pentingnya mengintegrasikan latihan mental dan konsentrasi dalam pembinaan keterampilan tembakan bebas. Kedua penelitian ini memiliki relevansi langsung dengan permasalahan penelitian sekarang karena sama-sama menempatkan imagery sebagai pendekatan psikologis untuk mendukung performa free throw. Namun, karakteristik subjek, bentuk intervensi, dan konteks pelaksanaan latihan perlu diperhatikan sebelum hasil penelitian terdahulu diterapkan pada atlet usia sekolah.

Perkembangan berikutnya ditunjukkan oleh Prasomsri et al. (2024), yang meneliti efektivitas motor imagery training terhadap performa olahraga pemain sepak bola melalui desain uji terkontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada kecepatan, kelincahan, dan waktu reaksi setelah penambahan latihan imagery ke dalam latihan rutin. Meskipun penelitian tersebut tidak secara khusus mengukur akurasi tembakan bola basket, temuannya memperkuat argumentasi bahwa latihan imagery dapat digunakan sebagai pendamping latihan fisik untuk mendukung aspek performa olahraga. Sementara itu, Deng et al. (2024), melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap sembilan penelitian dengan total 548 peserta tenis, menemukan bahwa latihan motor imagery berpotensi meningkatkan akurasi dan teknik servis. Akan tetapi, tingkat kepastian bukti penelitian tersebut masih tergolong rendah hingga sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa efektivitas imagery tidak dapat digeneralisasikan secara mutlak pada seluruh keterampilan olahraga, sehingga penerapannya tetap perlu diuji berdasarkan karakteristik cabang olahraga dan keterampilan yang diteliti.

Bukti yang lebih luas disampaikan oleh Liu et al. (2025) melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis bertingkat terhadap 86 penelitian yang melibatkan 3.593 atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan imagery secara umum memberikan manfaat terhadap performa olahraga, termasuk beberapa aspek keterampilan motorik dan performa atletik. Penelitian tersebut juga mengidentifikasi bahwa penggabungan imagery dengan satu atau dua bentuk latihan keterampilan psikologis lainnya dapat menghasilkan manfaat yang lebih baik dibandingkan penggunaan imagery secara terpisah. Selain itu, analisis dosis latihan menunjukkan bahwa praktik imagery sekitar 10 menit, tiga kali seminggu, selama kurang lebih 100 hari berkaitan dengan peningkatan performa yang lebih optimal. Temuan tersebut memberikan dukungan ilmiah terhadap penggunaan imagery sebagai bagian dari program pembinaan olahraga, tetapi sekaligus memperlihatkan

pentingnya memperhatikan durasi, frekuensi, karakteristik intervensi, dan konteks keterampilan yang menjadi sasaran latihan.

Secara keseluruhan, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa imagery memiliki potensi dalam mendukung performa olahraga, khususnya melalui pengembangan fokus perhatian, representasi mental gerakan, dan kesiapan psikologis. Meskipun demikian, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang masih perlu diperhatikan. Pertama, kesenjangan populasi dan kontekstual, yaitu sebagian penelitian yang secara langsung mengkaji imagery terhadap akurasi free throw melibatkan pemain bola basket tingkat universitas atau kelompok atlet dengan karakteristik yang berbeda dari peserta ekstrakurikuler sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, efektivitas pendekatan tersebut pada atlet usia sekolah dengan pengalaman latihan dan tingkat penguasaan teknik yang berbeda masih memerlukan pengujian empiris. Kedua, kesenjangan metodologis, yaitu penelitian terdahulu menggunakan pendekatan intervensi, durasi latihan, instruksi imagery, serta instrumen pengukuran yang beragam. Perbedaan tersebut menyebabkan hasil penelitian belum dapat secara langsung dijadikan dasar untuk menentukan efektivitas program imagery pada kelompok atlet ekstrakurikuler dengan karakteristik tertentu. Ketiga, kesenjangan hasil penelitian, yaitu meskipun sejumlah penelitian melaporkan manfaat imagery terhadap performa olahraga, tingkat keberhasilannya tidak selalu sama pada setiap jenis keterampilan. Bahkan, Deng et al. (2024) menunjukkan bahwa kepastian bukti efektivitas imagery terhadap akurasi servis masih terbatas. Dengan demikian, pengaruh imagery terhadap keterampilan spesifik seperti free throw pada atlet usia sekolah tetap membutuhkan pembuktian berdasarkan kondisi empiris yang berbeda.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki relevansi untuk menguji penerapan latihan shooting dengan pendekatan imagery terhadap kemampuan shooting free throw pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMPN 22 Bengkulu Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest, yang memungkinkan pengukuran kemampuan free throw sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Berbeda dengan penelitian yang melibatkan atlet tingkat universitas atau kelompok olahraga lainnya, penelitian ini berfokus pada atlet ekstrakurikuler usia sekolah menengah pertama dengan kondisi kemampuan awal yang masih memerlukan peningkatan. Kontribusi empiris penelitian ini terletak pada pengujian penerapan latihan imagery dalam konteks pembinaan bola basket di lingkungan sekolah, khususnya terhadap keterampilan tembakan bebas.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan shooting dengan imagery terhadap kemampuan shooting free throw pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMPN 22 Bengkulu Utara melalui perbandingan hasil tes sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas penerapan imagery sebagai bagian dari program latihan keterampilan bola basket pada atlet usia sekolah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one-group pretest-posttest. Desain ini melibatkan satu kelompok sampel yang diberikan tes awal (pretest), perlakuan berupa latihan shooting dengan pendekatan imagery, dan tes akhir (posttest).



Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan: O_1 = pretest; X = perlakuan latihan shooting dengan imagery; O_2 = posttest.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet ekstrakurikuler bola basket SMPN 22 Bengkulu Utara yang berjumlah 23 orang, terdiri atas 11 atlet laki-laki dan 12 atlet perempuan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, yaitu atlet laki-laki yang terdaftar sebagai peserta ekstrakurikuler bola basket, aktif mengikuti kegiatan latihan, bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, mampu melakukan teknik free throw, serta memperoleh izin dari pihak sekolah. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 11 atlet laki-laki sebagai sampel penelitian.

penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu pengukuran awal, pemberian perlakuan, dan pengukuran akhir. Pada tahap awal, seluruh sampel mengikuti tes shooting free throw untuk memperoleh data kemampuan sebelum perlakuan. Selanjutnya, sampel diberikan program latihan shooting dengan pendekatan imagery sebanyak 16 pertemuan, dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu dan durasi 60 menit setiap pertemuan. Setelah seluruh perlakuan selesai, dilakukan tes akhir menggunakan prosedur pengukuran yang sama dengan tes awal

Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan shooting free throw dari Sodikun (1992) dengan nilai validitas 0,72 dan nilai reliabilitas 0,84. Pelaksanaan tes dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada setiap atlet untuk melakukan 10 kali tembakan dari belakang garis free throw. Setiap tembakan yang berhasil masuk ke dalam ring diberikan skor 1, sedangkan tembakan yang tidak berhasil masuk diberikan skor 0. Dengan demikian, skor maksimal yang diperoleh adalah 10 dan skor minimal adalah 0. Hasil tes ditentukan berdasarkan jumlah tembakan yang berhasil masuk

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum hasil pretest dan posttest. Selanjutnya, uji normalitas Shapiro–Wilk digunakan untuk mengetahui distribusi data. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test dengan taraf signifikansi 0,05. Selain itu, analisis effect size menggunakan rumus $r = |Z|/\sqrt{N}$ dilakukan untuk mengetahui besarnya efek perubahan skor setelah pemberian perlakuan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 11 atlet laki-laki ekstrakurikuler bola basket SMPN 22 Bengkulu Utara. Pengukuran kemampuan free throw dilakukan sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pemberian latihan shooting dengan pendekatan imagery sebanyak 16 kali pertemuan.

Tabel 1. Hasil Statistik deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
PreTest	11	0	2	.64	.924	.855
PostTest	11	0	4	1.36	1.502	2.255
Valid N (listwise)	11					

Sumber: Data primer hasil penelitian, (2026)

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata kemampuan shooting free throw sebelum diberikan perlakuan sebesar 0,64, dengan perolehan skor paling rendah 0 dan skor paling tinggi 2. Setelah diberikan latihan shooting dengan pendekatan imagery, rata-rata skor meningkat menjadi 1,36, dengan perolehan skor minimum 0 dan maksimum 4. Secara deskriptif, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 0,72 poin antara hasil pretest dan posttest. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan skor kemampuan shooting free throw setelah pelaksanaan program latihan.

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas menggunakan metode Shapiro–Wilk karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 orang. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi data hasil pretest dan posttest sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis statistik inferensial. Hasil pengujian normalitas disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre Test	.391	11	<.001	.662	11	<.001
Post Test	.273	11	.022	.835	11	.027

Sumber: Data primer hasil penelitian, (2026)

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi data pretest sebesar <0,001 dan posttest sebesar 0,027. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, data kemampuan shooting free throw sebelum dan sesudah perlakuan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed-Rank Test.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed- Rank Test

Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test Summary	
Total N	11
Test Statistic	10.000
Standard Error	2.716
Standardized Test Statistic	1.841
Asymptotic Sig.(2-sided test)	.066

Sumber: Data primer hasil penelitian, (2026)

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,066. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($p = 0,066 > 0,05$). Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kemampuan shooting free throw sebelum dan sesudah diberikan latihan

shooting dengan pendekatan imagery. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif yang menyatakan adanya pengaruh signifikan tidak didukung oleh hasil analisis statistik. Analisis effect size dilakukan untuk mengetahui besarnya efek perubahan skor kemampuan shooting free throw setelah pemberian perlakuan. Perhitungan dilakukan menggunakan nilai Z dari uji Wilcoxon.

Table 4. Analisis Effect Size

	N	Mean
PreTest	11	.64
PostTest	11	1.36
Effect_Size	11	.5551
Valid N (listwise)	11	

Sumber: Data primer hasil penelitian, (2026)

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan shooting dengan pendekatan imagery memiliki nilai effect size sebesar 0,5551, yang termasuk kategori besar. Meskipun demikian, hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,066, sehingga perubahan skor yang terjadi belum terbukti signifikan secara statistik pada taraf 5%. Dengan demikian, peningkatan rata-rata skor dan besarnya effect size perlu diinterpretasikan secara terpisah dari hasil pengujian signifikansi.

Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan nilai Z sebesar 1,841 dengan nilai signifikansi 0,066. Nilai signifikansi tersebut lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05, sehingga belum terdapat bukti statistik yang cukup untuk menyatakan adanya perbedaan kemampuan shooting free throw yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, peningkatan nilai rata-rata yang ditemukan dalam penelitian ini merupakan peningkatan secara deskriptif dan belum dapat dinyatakan sebagai peningkatan yang signifikan secara statistik.

Namun meskipun hasil uji statistik belum menunjukkan perbedaan yang signifikan, nilai ukuran efek sebesar 0,555 mengindikasikan besarnya perubahan yang relatif kuat berdasarkan kriteria interpretasi ukuran efek yang digunakan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan kemampuan shooting free throw, tetapi bukti statistiknya belum cukup kuat untuk memastikan bahwa peningkatan tersebut merupakan akibat langsung dari latihan imagery.

Temuan penelitian ini dapat dibandingkan dengan penelitian Milley & Ouellette (2021) yang secara khusus mengkaji penggunaan teknik imagery untuk meningkatkan akurasi free throw bola basket. Penelitian tersebut melibatkan 25 pemain bola basket universitas dengan desain within-subject yang membandingkan instruksi berorientasi pada fokus eksternal dan fokus internal. Hasilnya menunjukkan bahwa kondisi yang mengarahkan perhatian pada fokus eksternal melalui teknik imagery menghasilkan akurasi tembakan yang lebih tinggi dibandingkan kondisi yang menekankan fokus internal pada teknik gerakan. Hasil tersebut memberikan dukungan terhadap penggunaan pendekatan imagery dalam latihan free throw. Kesamaan dengan penelitian ini terletak pada keterampilan yang diukur, yaitu akurasi tembakan bebas. Perbedaannya terdapat pada karakteristik peserta dan desain penelitian. Milley dan Ouellette menggunakan pemain tingkat universitas serta membandingkan dua kondisi latihan, sedangkan penelitian ini melibatkan atlet ekstrakurikuler tingkat SMP dengan desain satu kelompok. Perbedaan tersebut perlu dipertimbangkan ketika menjelaskan mengapa penelitian terdahulu menemukan perbedaan antarkondisi, sementara penelitian ini belum memperoleh perbedaan pretest dan posttest yang signifikan secara statistic.

Aspek dosis latihan juga menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan imagery. Itoh et al. (2022), melalui penelitian mengenai frekuensi latihan imagery, menguji tiga variasi frekuensi latihan, yaitu tiga, empat, dan lima sesi per minggu, serta kelompok kontrol pada 40 pemain bola basket laki-laki. Penelitian tersebut secara khusus mengkaji hubungan antara frekuensi latihan mental dan performa shooting bola basket. Temuan ini relevan dengan penelitian sekarang karena program latihan dilaksanakan sebanyak tiga kali per minggu. Namun, kesamaan frekuensi belum menunjukkan bahwa dosis latihan kedua penelitian setara. Durasi setiap sesi, jumlah pengulangan pembayangan gerak, karakteristik peserta, dan bentuk latihan yang menyertai imagery juga dapat memengaruhi respons latihan. Dengan demikian, frekuensi tiga kali per minggu dalam penelitian ini perlu dipahami sebagai salah satu komponen program, bukan sebagai satu-satunya penentu hasil latihan.

Penelitian Fang et al. (2023) juga memberikan bukti empiris mengenai penerapan imagery pada keterampilan shooting bola basket. Penelitian tersebut melibatkan 73 mahasiswa dan menguji latihan PETTLEP imagery dengan perspektif internal dan eksternal selama enam minggu, sebanyak tiga kali per minggu. Keterampilan yang diukur adalah mid-range shooting serta kemampuan mempertahankan hasil latihan pada tes retensi. Hasilnya menunjukkan bahwa pengaruh latihan imagery terhadap performa shooting berkaitan dengan tingkat

dispositional mindfulness peserta. Peserta dengan tingkat mindfulness tinggi menunjukkan performa retensi yang lebih baik dibandingkan peserta dengan tingkat mindfulness rendah, sedangkan internal imagery memberikan hasil retensi yang lebih baik dibandingkan external imagery. Temuan tersebut menunjukkan bahwa respons atlet terhadap latihan imagery dapat dipengaruhi oleh karakteristik psikologis individu. Dalam penelitian ini, kemampuan imagery dan tingkat mindfulness atlet tidak diukur secara khusus. Oleh karena itu, perbedaan karakteristik psikologis antara atlet dapat menjadi salah satu faktor yang belum teridentifikasi dalam menjelaskan variasi hasil posttest.

Liu et al. (2025) melakukan meta-analisis multilevel terhadap 86 penelitian yang melibatkan 3.593 atlet untuk mengkaji pengaruh latihan imagery terhadap performa olahraga. Hasil kajian menunjukkan bahwa latihan imagery secara umum memberikan pengaruh positif terhadap performa atlet. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa penggabungan imagery dengan bentuk latihan keterampilan psikologis lainnya dapat memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan penerapan imagery secara terpisah pada sejumlah luaran yang dianalisis. Temuan tersebut mendukung pandangan bahwa imagery dapat menjadi bagian dari program latihan yang lebih komprehensif. Meskipun demikian, karena kajian tersebut menggabungkan berbagai cabang olahraga, karakteristik atlet, dan indikator performa, hasilnya tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa latihan imagery secara otomatis meningkatkan akurasi free throw pada atlet ekstrakurikuler tingkat SMP.

Shan et al. (2026) melalui tinjauan sistematis dan meta analisis Bayesian terhadap 14 unit penelitian yang menghasilkan 39 ukuran efek. Hasil analisis menunjukkan adanya estimasi pengaruh positif latihan imagery terhadap berbagai keterampilan dan luaran psikologis yang berkaitan dengan bola basket. Pada keterampilan free throw, nilai estimasi ukuran efek Hedges' g sebesar 0,89 dengan 95% highest density interval (HDI) sebesar 0,38–1,40. Hasil tersebut menunjukkan bahwa free throw merupakan salah satu keterampilan bola basket yang memiliki dukungan bukti relatif lebih jelas dibandingkan beberapa luaran lainnya. Namun, penulis juga menegaskan bahwa kepastian bukti untuk performa free throw masih rendah karena adanya risiko bias dan kemungkinan pengaruh studi berukuran kecil. Selain itu, bukti untuk akurasi shooting secara umum dan beberapa kondisi shooting lainnya masih belum presisi. Temuan Shan et al. memberikan dukungan yang relevan terhadap potensi latihan imagery dalam keterampilan free throw, tetapi hasil tersebut tetap perlu dibaca secara hati-hati dan tidak meniadakan hasil penelitian sekarang yang belum menunjukkan perbedaan signifikan secara statistic.

Secara Keseluruhan latihan imagery memiliki potensi untuk mendukung performa olahraga, termasuk keterampilan shooting bola basket. Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu tidak sepenuhnya seragam. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan jenis keterampilan yang diukur, karakteristik peserta, frekuensi dan durasi intervensi, bentuk imagery yang digunakan, serta rancangan penelitian.

Berdasarkan hasil tersebut, latihan imagery dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi pendukung dalam program latihan shooting free throw pada atlet ekstrakurikuler bola basket. Pelatih dapat mengintegrasikan pembayangan gerak dengan praktik teknik secara langsung agar atlet memperoleh kesempatan untuk mempersiapkan rangkaian gerakan sebelum melaksanakannya. Penerapan latihan tersebut dapat diarahkan pada pembentukan rutinitas gerak yang konsisten, meliputi posisi tubuh, pegangan bola, fokus pandangan, koordinasi gerak, dan pelepasan bola. Namun, latihan imagery tidak seharusnya menggantikan latihan teknik secara langsung karena penelitian ini belum membuktikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik.

Perbedaan hasil antara penelitian ini dan sejumlah penelitian terdahulu juga perlu dijelaskan berdasarkan aspek metodologis. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan 11 atlet laki-laki yang dipilih secara purposif. Jumlah tersebut relatif terbatas sehingga kemampuan pengujian statistik dalam mendeteksi perbedaan menjadi perlu dipertimbangkan. Kedua, penelitian menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Dengan demikian, perubahan skor yang terjadi belum dapat dipisahkan secara pasti dari pengaruh latihan rutin, pengalaman melakukan tes, maupun faktor lain selama periode penelitian. Ketiga, program latihan menggabungkan latihan imagery, latihan fisik pendukung, demonstrasi teknik, dan praktik shooting secara langsung. Kombinasi tersebut menyebabkan kontribusi latihan imagery secara tersendiri belum dapat diidentifikasi.

Selain itu, instrumen penelitian menggunakan sepuluh kali percobaan free throw dengan rentang skor 0–10. Hasil rata-rata pretest sebesar 0,64 dan posttest sebesar 1,36 menunjukkan bahwa capaian peserta masih relatif rendah dibandingkan skor maksimal instrumen. Jumlah percobaan yang terbatas dapat menyebabkan skor hasil tes lebih mudah dipengaruhi oleh variasi performa pada saat pengukuran. Oleh karena itu, penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan penambahan jumlah percobaan atau pengukuran berulang, sepanjang prosedur tersebut sesuai dengan instrumen yang digunakan dan memiliki dasar metodologis yang jelas.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai penerapan latihan shooting dengan imagery pada atlet ekstrakurikuler bola basket tingkat SMP. Peningkatan nilai rata-rata dan ukuran efek yang diperoleh menunjukkan adanya kecenderungan perubahan positif setelah program latihan dilaksanakan. Akan tetapi, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa perubahan tersebut belum signifikan secara statistik. Oleh karena itu, temuan penelitian ini belum dapat digunakan untuk menyatakan bahwa latihan imagery terbukti meningkatkan kemampuan shooting free throw. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran kemampuan imagery yang lebih spesifik.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan shooting dengan imagery belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan shooting free throw pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMPN 22 Bengkulu Utara. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank memperoleh nilai Z = 1,841 dengan nilai signifikansi sebesar 0,066 ($p > 0,05$). Dengan demikian, H_1 yang menyatakan terdapat pengaruh latihan shooting dengan imagery terhadap kemampuan shooting free throw ditolak, sedangkan H_0 tidak dapat ditolak. Meskipun nilai rata-rata meningkat dari 0,64 pada pretest menjadi 1,36 pada posttest, peningkatan sebesar 0,72 poin tersebut belum didukung oleh bukti statistik yang cukup untuk menyatakan adanya perubahan yang signifikan. Nilai ukuran efek sebesar r = 0,555 yang termasuk kategori besar tidak bertentangan dengan hasil uji signifikansi tersebut. Ukuran efek menggambarkan besarnya perubahan relatif terhadap ukuran statistik yang digunakan, sedangkan uji signifikansi juga dipengaruhi oleh jumlah sampel, variasi data, dan ketidakpastian estimasi. Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang hanya terdiri atas 11 atlet menyebabkan kekuatan pengujian statistik berpotensi terbatas. Selain itu, perbedaan respons antar-atlet dan variasi skor pengukuran dapat meningkatkan ketidakpastian hasil. Oleh karena itu, ukuran efek yang besar tidak dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan bahwa intervensi terbukti efektif ketika nilai signifikansi belum mencapai batas yang ditetapkan. Temuan ini lebih tepat diinterpretasikan sebagai indikasi adanya perubahan yang secara estimasi relatif besar, tetapi belum didukung oleh bukti statistik yang memadai.

Dengan demikian, penelitian ini belum memberikan bukti empiris yang cukup untuk mendukung hipotesis bahwa latihan shooting dengan imagery berpengaruh signifikan terhadap kemampuan shooting free throw. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih besar, mengendalikan komponen latihan fisik dan teknik, serta mengukur kemampuan imagery dan kepatuhan peserta terhadap program latihan. Langkah tersebut diperlukan agar kontribusi latihan imagery dapat diidentifikasi secara lebih akurat dan kepastian mengenai penerapannya dalam peningkatan kemampuan shooting free throw dapat diperkuat.

Referensi

Akbar, M. F., Priambodo, & 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), 2*(2), 1–13. https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445

Almi, R. S., Wahyuri, A. S., Kiram, P. Y., & Neldi, H. (2023). The influence of shooting practice methods with BEEF and game concepts on the basketball shooting results of junior high school students. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 19*(2), 126–135. https://doi.org/10.21831/jorpres.v19i2.65818

Amin, Z. Z., Rahayuni, K., & Taufik, T. (2022). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan lay up shoot bola basket di klub Hutama Manggala Malang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 21*(2), 184–196. https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13342

Aulia, S., Supriatna, & Sulistyorini. (2019). Pengaruh kombinasi metode latihan drill dan visual-imagery terhadap keterampilan shooting bolabasket. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*.

Azkiya, N. M. A., & Priyanto. (2022). Pengaruh wall shoot dan mistar shoot terhadap shooting free throw Wijayakusuma Basketball Academy Cilacap tahun 2021. *Journal of Sport Coaching and Physical Education, 6*(2). https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.52071

Deng, N., Soh, K. G., Abdullah, B. B., & Huang, D. (2024). Does motor imagery training improve service performance in tennis players? A systematic review and meta-analysis. *Behavioral Sciences, 14*(3), Article 207. https://doi.org/10.3390/bs14030207

Fang, B.-B., Lu, F. J. H., Gill, D. L., Chiu, Y.-H., Cheng, Y.-C., Hsieh, M.-H., & Zhang, Z. (2023). Interactive effects of dispositional mindfulness and PETTLEP imagery training on basketball shooting performance: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise, 65*, Article 102366. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102366

Firmansyah, H. (2011). Perbedaan pengaruh latihan imagery dan tanpa latihan imagery terhadap keterampilan senam dan kepercayaan diri atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 7*(7), 1–10. https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10271

Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan, 6*(1), 87–99. https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.10097

Hidayat, Y. (2010). Imajeri mental dan keterampilan motorik (studi meta analisis). *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 6*(1), 1–9. https://doi.org/10.21831/jorpres.v6i1.10324

Irawan, F. A., Raharja, W. K., Billah, T. R., & Ma'dum, M. A. (2021). Analisis biomekanika free throw basket sesuai kaidah Dave Hopla. *Jurnal Keolahragaan, 9*(2), 210–219. https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.40360

Itoh, S., Morris, T., & Spittle, M. (2022). Examining the frequency variable in the imagery dose-response relationship. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 2*(2), 122–130. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.06.003

Itoh, S., Morris, T., & Spittle, M. (2023). Examining duration in the imagery dose-response relationship. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 18*(1), Article 20220020. https://doi.org/10.1515/jirspa-2022-0020

Juniardi, A. (2018). Peningkatan hasil belajar lay up shoot bola basket melalui pendekatan bermain. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 17*(1), 23–28. https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5010

Lindsay, R. S., Larkin, P., Kittel, A., & Spittle, M. (2023). Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: A systematic review and meta-analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy, 28*(4), 444–465. https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1991297

Liu, Y., Zhao, S., Zhang, X., Zhang, X., Liang, T., & Ning, Z. (2025). The effects of imagery practice on athletes' performance: A multilevel meta-analysis with systematic review. *Behavioral Sciences, 15*(5), Article 685. https://doi.org/10.3390/bs15050685

Milley, K. R., & Ouellette, G. P. (2021). Putting attention on the spot in coaching: Shifting to an external focus of attention with imagery techniques to improve basketball free-throw shooting performance. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 645676. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645676

Mukhtarsyaf, F., Suryanto, S., Priambodo, A., Iqbal, R., & Sabillah, M. I. (2022). Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket: Studi literature review. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 18*(3). https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.54397

Nanda, F. A., & Dimyati, D. (2019). Psychological skills of Indonesian basketball athletes in Asian Games 18. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 8*(1), 37–43. https://doi.org/10.15294/active.v8i1.28823

Novriansyah, N., Irianto, D. P., Rahmat, Y. N., & Nanda, F. A. (2019). Effect of imagery on free-throw shooting in basketball extracurricular. *Jurnal Keolahragaan, 7*(2), 155–161. https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.29319

Prasomsri, J., Thueman, B., Yuenyong, P., Thongnoon, C., Khophongphaibun, N., & Ariyawatcharin, S. (2024). Effectiveness of motor imagery on sports performance in football players: A randomised control trial. *Hong Kong Physiotherapy Journal, 44*(1), 29–37. https://doi.org/10.1142/S1013702524500021

Ramadan, G., & Ningrum, D. A. (2019). Pengaruh kemampuan motorik, imagery dan motivasi terhadap hasil belajar lay-up shoot. *JUARA: Jurnal Olahraga, 4*(1), 36–42. https://doi.org/10.33222/juara.v4i1.399

Rizkyanto, W. I., Ngatman, N., Komari, A., & Gani, I. (2023). Pengaruh latihan metode drill terhadap peningkatan keterampilan shooting 2 point. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 19*(2), 86–94. https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.73467

Shan, Z., Yang, W., & Wang, P. (2026). Effects of imagery practice on basketball-related skills and psychological outcomes: A systematic review and Bayesian meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 17*, Article 1888190. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1888190

Yazgan, E. A., Kara Kaya, B., Tiryaki, P., Atlı, E., & Cavlak, U. (2026). Effectiveness of motor imagery and action observation in parameters of sport performance: A systematic review. *Perceptual and Motor Skills, 133*(1), 224–249. https://doi.org/10.1177/00315125251359760