

PELATIHAN MODEL LATIHAN MENTAL IMAJERI UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGAJAR LAY-UP SHOOT BAGI GURU PENJAS PELATIH EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI KECAMATAN PENGASIH KABUPATEN KULONPROGO

Oleh: Dimiyati, Joko Purwanto, Komarudin, Ermawan Susanto

ABSTRAK

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 LKM imajeri. Tujuan PPM ini adalah untuk memberikan pembekalan pengetahuan dan edukasi terhadap latihan imajeri pada cabang bola basket. Metode kegiatan menggunakan dua pendekatan yaitu, pendekatan teoritis dan praktek. Metode kegiatan menggunakan pendekatan teoritis yang terdiri dari **pemaparan materi**, **diskusi**, dan **tanya jawab**. Pendekatan teoritis di akhiri dengan evaluasi. Program ini dilaksanakan pada hari Sabtu-Minggu tanggal 15-16 September 2018. Lokasi pengabdian dilaksanakan di gedung UPT Kecamatan Pengasih. Total lama pengabdian 16 jam, terdiri dari pelatihan selama 8 jam dan tugas mandiri selama 8 jam. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang. Keterlaksanaan kegiatan pelatihan ini tidak terlepas dari faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung dalam kegiatan pelatihan ini antara lain : (1) Besarnya animo peserta yang mengikuti sosialisasi yaitu 37 orang guru penjas/ pelatih ekstrakurikuler; (2) Iklim sosialisasi yang kondusif sehingga pelaksanaan PPM berjalan lancar. Adapun faktor penghambat antara lain : (1) Pengetahuan peserta tentang latihan imajeri masih rendah; (2) Waktu pelaksanaan mundur dari rencana karena banyaknya aktivitas lain yang bersamaan waktunya.

Kata Kunci: *Imajeri, Bola Basket, Pendidikan Jasmani, Pelatih Ekstrakurikuler*