

# **Pelatihan Mental Imajeri untuk Meningkatkan Teknik Menembak dalam Bola Basket**

**Oleh: Dimiyati, dkk**

## **ABSTRAK**

Tujuan kegiatan PPM ini antara lain: Mengembangkan keterampilan pelatih dalam melatih tembakan dalam permainan bola basket dengan teknik mental imajeri., melatih kedisiplinan, melakukan perbaikan dan peningkatan layanan profesional pelatih dalam menangani proses pelatihan dalam olahraga bola basket. Metode kegiatan menggunakan dua pendekatan yaitu, pendekatan teoritis dan praktek yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab. Masing-masing pendekatan diakhiri dengan evaluasi. Indikator keberhasilan ditandai dengan tingginya motivasi peserta, dimilikinya pengetahuan dan keterampilan dalam melatih tembakan dalam permainan bola basket.. Tim pengabdian juga melakukan pendampingan ke sekolah-sekolah untuk mengevaluasi pelaksanaan kegiatan melatih tembakan dalam permainan bola basket melalui pendekatan mental imajeri. Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 21 s.d. 23 Juli 2016. Kedua pendekatan metode kegiatan akan diakhiri dengan evaluasi. Pendekatan teoritis menggunakan evaluasi *quisionare* dan pendekatan praktik melakukan proses latihan menembak melalui tahapan mental imajeri. Total lama pengabdian 32 jam, terdiri dari pelatihan selama 22 jam dan pendampingan pelaksanaan latihan mental imajeri selama 10 jam. Model pelatihan ini membawa suasana inovatif dalam pelatihan permainan bola basket. Pada akhirnya dapat ditarik kesimpulan: (1) Terlaksananya pelatihan melatih tembakan dengan mental imajeri dalam permainan bola basket untuk pelatih, (2) Terlaksananya pelatihan untuk melatih tembakan dengan pendekatan mental imajeri dalam permainan bola basket yang diikuti oleh 30 orang pelatih., (3) Terimplementasinya pelaksanaan latihan menembak dengan pendekatan mental imajeri, (4) Target keberhasilan tercapai tingkat kelulusan pelatihan mencapai 95%.

*Kata Kunci: Pelatihan, Bola Basket, mental imajeri, tembakan*