

PELATIHAN MODEL LATIHAN MENTA IMAJERI UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGAJAR LAY-UP SHOOT BAGI GURU PJOK SMP SE-KOTA YOGYAKARTA

Oleh: Ermawan Susanto, Dimiyati, Joko Purwanto, Komarudin

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** dan di akhiri dengan evaluasi. Program PPM telah dilaksanakan pada hari Rabu dan Kamis, 8-9 Juli 2020. Lokasi pengabdian dilaksanakan di MGMP PJOK SMP Kota Yogyakarta. Total lama pengabdian 32 jam, terdiri dari pelatihan selama 16 jam (*daring* dan *luring*) dan tugas mandiri selama 16 jam. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 55 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 55 orang guru penjas/ pelatih ekstrakurikuler; (2) Iklim sosialisasi yang kondusif sehingga pelaksanaan PPM berjalan lancar, (3). Mendapat dukungan penuh dari khalayak peserta maupun stakeholder terkait. Adapun faktor penghambat antara lain : (1) Pengabdian dilaksanakan secara daring karena imbas ddari masa pandemic Covid-19; (2) Pengetahuan peserta tentang latihan imajeri masih rendah.

Kata Kunci: *Mental Imajeri, Bola Basket, PJOK, SMP.*