

Pelatihan Model Latihan Mental Imajeri untuk Meningkatkan Keterampilan Mengajar Lay Up Shoot bagi Guru Penjas Pelatih Esktrakurikuler Bola Basket Se- Kabupaten Sleman

Oleh: Dimiyati, Lia Lumintuarso, Lismadiana, Sugeng Purwanto dan Widiyanto

ABSTRAK

Pelatihan Model Latihan Mental Imajeri untuk Meningkatkan Keterampilan Mengajar Lay Up Shoot bagi Guru Penjas Pelatih Esktrakurikuler Bola Basket Se- Kabupaten Sleman

Oleh:
Dimiyati, Lia Lumintu, Lismadiana, Sugeng Purwanto dan Widiyanto

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 membimbing tesis pada tahun 2016 dengan judul dengan judul ““Pengembangan Model Latihan Imajeri untuk Meningkatkan Keterampilan *Lay Up Shoot* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Kabupaten Batang” (Haris Kurnianto, dan Dimiyati, 2017). Ada tanggung jawab profesional dan akademik pada diri tim penulis untuk menyebarkan (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-Kabupaten Sleman 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 24 SMP se- Kabupaten Sleman Timur.

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 9 Oktober 2017 bertempat di SMP N 1 Kalasan Sleman 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- Kabupaten Sleman dan melalui pelatihan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menerapkan latihan mental imajeri untuk meningkatkan teknik lay up shhot dalam bola basket.

Kata Kunci: *pelatihan, imajeri, bola basket*