

PELATIHAN MODEL LATIHAN MENTAL IMAJERI UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGAJAR LAY-UP SHOOT BAGI GURU PJOK DI KABUPATEN GUNUNGGIDUL

Oleh: Dimiyati, Joko Purwanto, Ermawan Susanto, Komarudin

ABSTRAK

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 PPM telah dilaksanakan pada hari Jumat, 14 Juni 2019 dan Rabu 19 Juni 2019. Lokasi pengabdian dilaksanakan di MGMP PJOK SMP Se-Kabupaten Gunungkidul dan pelaksanaan pelatihan di Ruang Aula SMPN 2 Playen Gunungkidul. Total lama pengabdian 32 jam, terdiri dari pelatihan selama 16 jam dan tugas mandiri selama 16 jam. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 35 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 35 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) Pengetahuan peserta tentang latihan imajeri masih rendah; (2) Waktu pelaksanaan mundur dari rencana karena banyaknya aktivitas lain yang bersamaan waktunya.

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