

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket adalah sebuah kegiatan olahraga yang cukup terkenal di berbagai kalangan, dimulai dari anak-anak, remaja hingga kalangan dewasa. Menurut (Sacot et al., 2022) Basket adalah sebuah olahraga yang memerlukan kondisi aerobik dan anaerobik yang baik, serta olahraga basket juga membutuhkan akselerasi, daya ledak, kekuatan lompatan dan kecepatan dalam melakukan sebuah gerakan. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa permainan bola basket tidak hanya memerlukan keterampilan gerak akan tetapi keadaan tubuh seseorang, hal tersebut juga didukung oleh (Petway et al., 2020) yang menegaskan bahwa permainan basket membutuhkan berbagai hal pendukung seperti kondisi fisiologis, mekanis, teknis serta taktis didalamnya.

Melalui permainan basket pun seseorang dapat meningkatkan kemampuan sosialnya, hal ini dikemukakan oleh (Putro, 2020) yang menjelaskan bahwa basket dapat meningkatkan kompetensi sosial seseorang diantaranya adalah kejujuran, disiplin, sopan santun, percaya diri, peduli dan sifat bertanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa permainan basket selain membutuhkan kekuatan, kebugaran dan kemampuan bersosial permainan bola basket juga membutuhkan kemampuan otak dalam melakukannya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ahcene et al., 2019) menjelaskan bahwasannya olahraga permainan basket adalah salah satu olahraga yang memerlukan kemampuan berpikir yang tinggi, serta membutuhkan kecerdasan dalam melakukan interaksi satu sama lainnya.

Dengan begitu permainan bola basket memiliki banyak manfaat didalamnya, sehingga adanya alasan yang mendukung bahwa permainan bola basket dapat menjadi salah satu kegiatan olahraga di sebuah Pendidikan. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sitepu, 2018) mengemukakan bahwasannya permainan bola basket memberikan banyak manfaat untuk anak seperti kesehatan fisik, kesehatan pikiran, tumbuh kembang anak serta kecerdasan anak.

Dalam permainan bola basket tentunya ada beberapa keterampilan yang harus dikuasai agar seseorang dapat bermain basket secara utuh, hal tersebut didukung

dengan pernyataan (Prasetyo, 2013) pada penelitiannya yang menjelaskan pentingnya keterampilan dalam bermain bola basket, beberapa keterampilan diantaranya adalah *passing, dribbling dan shooting*. Oleh sebab itu, tingkat keterampilan bermain siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran basket harus diutamakan. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan hal tersebut. Salah satu metode yang dapat dilakukan dalam mempelajari permainan bola basket adalah dengan melakukan teknik *Imagery Mental*.

Dalam (Nagar & Noohu, 2014) mengatakan bahwasannya *imagery Mental* adalah suatu teknik membayangkan atau berimajinasi tanpa melakukan gerakan fisik aslinya. Teknik ini dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, karena Teknik ini tidak membutuhkan sarana yang rumit, akan tetapi hanya butuh pemikiran serta daya imajinasi yang tinggi. Sebagaimana yang telah dikatakan (Riyadi et al., 2019) mengenai latihan *imagery*, di dalam latihan *imagery* terjadi proses visualisasi, keterampilan untuk melihat diri sendiri dalam benak atau mata hatinya dengan penuh kesadaran memanggil gambaran yang sudah dibayangkan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Anggoro et al., 2016) menyatakan bahwasannya penerapan *imagery mental* sangat berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan atlet menembak. *Imagery mental* pun sudah dipastikan dapat membantu serta mengembangkan keterampilan dan performa atlet secara signifikan melalui program-program yang telah dibuat, hal ini telah dipastikan oleh (Muhammad Faz'ul Akbar et al., 2019) ketika sedang melakukan penelitian dalam cabang olahraga permainan bola basket.

Sebagaimana menurut (Dewi et al., 2019) bahwa latihan drill dan *Imagery mental* dapat meningkatkan keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket secara efektif. *visual-imagery* merupakan latihan mental yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan gerak, mental atau tingkat konsentrasi siswa. Karena semakin sering *imagery* keterampilan olahraga dilatihkan, gambar menjadi lebih jelas dan dapat difokuskan atau lebih mudah diingat untuk membuat keputusan yang lebih cepat. Hal tersebut tentunya dapat merangsang kemampuan seseorang dalam berpikir secara kritis, meningkatkan untuk menggambarkan di dalam otaknya serta melatih kemampuan otak dalam berpikir efektif dan efisien.

Berbicara mengenai kemampuan otak, setiap olahraga permainan tentunya membutuhkan kecerdasan didalamnya. Salah satunya adalah fungsi kognisi seseorang atau yang biasa kita kenal dengan kemampuan kognisi seseorang. Kognisi adalah proses memperoleh pengetahuan (termasuk kesadaran dan perasaan yang dapat dikatakan pula sebagai kemampuan belajar, berpikir atau kecerdasan) yaitu sebuah kemampuan untuk mempelajari keterampilan dan konsep baru, keterampilan untuk memahami apa yang terjadi di lingkungannya, serta keterampilan menggunakan daya ingat dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan.

Oleh sebab itu seseorang diwajibkan mempunyai kemampuan kognisi dalam bermain bola basket. Penelitian yang dilakukan oleh (BC et al., 2023) menunjukkan bahwa kemampuan kognitif seseorang sangat berpengaruh dalam aktivitas permainan basket, dalam penelitiannya ia menemukan fungsi kognisi berkaitan dalam hal kewaspadaan, perhatian, kesigapan yang berkelanjutan, sikap selektif, dan persepsi gerak. Hal serupa pun dilakukan oleh (Policastro et al., 2018) dalam penelitiannya ia melakukan korelasi, atau hubungan antara kognitif dan motorik terhadap keterampilan bermain basket. Ia menemukan adanya pengaruh yang terjadi akibat kemampuan kognisi disetiap anak memiliki perbedaan, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih harus melatih perhatian, kemampuan mengingat, penafsiran, visuo-spasial dan kemampuan pengurutan motorik.

Ketika melakukan olahraga tentu banyak sekali hal yang dapat mempengaruhi kemampuan berpikir serta keterampilan dalam melakukan gerak, terutama dari kondisi fisik dan fisiologis seseorang. Contoh salah satunya adalah perbedaan gender, hal tersebut dijelaskan dalam penelitian (Chalabaev et al., 2013) yang menjelaskan bahwasannya stereotip gender akan mempengaruhi daya serap serta partisipasi dan performa dalam kegiatan olahraga. Hal ini dapat dibuktikan oleh (Correia & Rosado, 2019) dalam penelitiannya yang menjelaskan bahwasannya perbedaan gender dapat mempengaruhi performa olahraga, salah satu faktor adalah berasal dari pengolahan kecemasan antara laki-laki dan perempuan yang berbeda. Dalam penelitian ini faktor kecemasan Perempuan signifikan lebih

tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi seseorang.

Sesuai dengan pengalaman yang dari penulis ketika sedang melakukan PPL di sebuah sekolah menengah pertama, bahwasannya penulis menyadari terdapat banyak sekali siswa yang kurang memiliki minat dalam pembelajaran olahraga. Hal tersebut mengakibatkan ketidakmampuan siswa dalam melakukan sebuah keterampilan gerak dalam olahraga. Hal tersebut diakibatkan oleh berbagai hal, diantaranya adalah sarana-prasarana yang kurang mendukung serta kurangnya minat dari para siswa untuk melakukan kegiatan olahraga.

Tujuan utama integrasi *imagery mental* adalah agar siswa mendapatkan cara baru dalam melakukan pembelajaran, gaya baru dalam mempelajari keterampilan. Selain meningkatkan kemampuan berpikir siswa, hal tersebut juga dapat meningkatkan siswa dalam menjaga mental serta kesadaran dirinya sendiri. Berdasarkan latar belakang diatas dan penelitian yang relevan, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang menghubungkan integrasi *imagery mental* terhadap peningkatan keterampilan bermain dalam permainan bola basket serta perbedaan daya serap nya berdasarkan perbedaan gender. Penelitian ini tepatnya akan melakukan integrasi dalam rancangan pola latihan atau pembelajaran yang disusun dengan cermat oleh peneliti. Selanjutnya penelitian ini juga diharapkan dapat membantu guru, pelatih dan olahragawan lainnya agar lebih mudah dalam mengajarkan keterampilan gerak di berbagai macam aktivitas olahraga.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang permasalahan diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh dalam melakukan integrasi *Imagery Mental* terhadap penguasaan keterampilan dan bermain bola basket?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh dalam melakukan non-integrasi *Imagery Mental* terhadap penguasaan keterampilan dan bermain bola basket?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara penggunaan metode ajar konvensional dan integrasi *Imagery mental* terhadap penguasaan keterampilan dasar bola basket?

- 1.2.4 Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara penggunaan metode ajar konvensional dan integrasi *Imagery mental* terhadap penguasaan keterampilan bermain bola basket?
- 1.2.5 Apakah terdapat perbedaan signifikan antara siswa yang memiliki fungsi kognisi tinggi dan rendah dalam peningkatan keterampilan dasar dalam permainan bola basket
- 1.2.6 Apakah terdapat perbedaan interaksi antara fungsi kognisi dan *Treatment* (kelompok integrasi serta non-integrasi) dalam peningkatan keterampilan dasar permainan bola basket

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh integrasi dalam penguasaan keterampilan dalam bermain bola basket.
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh non-integrasi *Imagery Mental* dalam penguasaan keterampilan dalam bermain bola basket.
- 1.3.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara penggunaan metode ajar konvensional dan metode integrasi *Imagery Mental* dalam penguasaan keterampilan dasar dalam permainan bola basket.
- 1.3.4 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara penggunaan metode ajar konvensional dan metode integrasi *Imagery Mental* dalam penguasaan keterampilan bermain dalam permainan bola basket.
- 1.3.5 Untuk terdapat perbedaan signifikan antara siswa yang memiliki fungsi kognisi tinggi dan rendah dalam peningkatan keterampilan dasar dalam permainan bola basket
- 1.3.6 Untuk mengetahui perbedaan interaksi antara fungsi kognisi dan *Treatment* (kelompok integrasi serta non-integrasi) dalam peningkatan keterampilan dasar permainan bola basket

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik bagi pihak yang terkait yaitu sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah pengetahuan serta informasi baru bagi pembaca mengenai pengaruh yang terjadi dari penggunaan metode imagery mental dalam meningkatkan keterampilan dalam permainan bola basket

1.4.2 Manfaat berdasarkan kebijakan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebuah referensi dan bermanfaat bagi guru PJOK dan pelatih Ekstrakurikuler basket agar bisa lebih mengembangkan bakat terpendam serta mengasah kemampuan yang ada pada siswa. Bagi Masyarakat umum, penelitian ini diharapkan dapat dapat menambah informasi Masyarakat dalam Upaya mensosialisasikan permainan bola basket serta meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain bola basket.

1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah dasar atau sumber penelitian selanjutnya tentang penggunaan imagery mental dalam mengupayakan peningkatan keterampilan dalam permainan bola basket

1.5 Struktur Organisasi

Agar penulisan penelitian ini terstruktur dan sesuai dengan sistematika penelitian, maka berdasarkan pedoman penulisan karya tulis ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (2019) Struktur penulisan pada penelitian ini akan disajikan sebagai berikut:

- BAB I Pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.
- BAB II Kajian Pustaka, biasanya berisikan semua dasar dari kajian yang akan dibahas pada penelitian, tepatnya berisikan deskripsi dari Imagery Mental, olahraga permainan bola basket, penelitian terdahulu, kerangka berpikir dan hipotesis.
- BAB III Metodologi Penelitian, yang berisikan metode penelitian, mendeskripsikan desain penelitian yang nantinya akan dilakukan, partisipan,

populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data penelitian.

- BAB IV Penelitian dan Pembahasan yang berisikan hasil dari penelitian yang dilakukan, serta membahas hasil dari data yang ada.
- BAB V Penutup yang berisikan mengenai kesimpulan serta saran dari keseluruhan proses penelitian, serta implikasi yang terjadi tentang dampak langsung setelah dilakukan sebuah program penelitian terkait.

