

PENGARUH LATIHAN *SELF-TALK* DAN *IMAGERY RELAXATION* TERHADAP KONSENTRASI DAN AKURASI TEMBAKAN 3 ANGKA

Riyan Pratama¹, Bayu Hardiyono², Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu³
Universitas Bina Darma^{1,2}, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya³
riyan_pratama@binadarma.ic.id, bayu.hardiyo@binadarma.ac.id,
ahmad.muchlisin@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the effect of self-talk and Imagery relaxation exercises on the concentration and accuracy of 3point shoot in basketball. The method used in this study was an experimental design with two groups pretest-posttest design. The subjects in this study were 12 young basketball athletes with 6 male and 6 female with purposive sampling, who were divided into two groups of experimental groups with match subject ordinal pairing (MSOP) based on the ranking of 3 point shoot accuracy. The instrument used is a modification of the AAHPRED basketball skill test speed spot shoot (3 point accuracy shot) and concentration grid. The data analysis technique used is paired t test with significance level = 0.05. The results of this study showed (1) there is no significant difference in the effect of exercise between self-talk and Imagery relaxation exercises on concentration with each having an increase of 27.71% (self-talk) and 10.97% (imagery relaxation), (2) there is no significant differences effect between self-talk and Imagery relaxation exercises in increase of the accuracy of tembakan 3 angka with each increase 38.61% (self-talk) and 20.88% (imagery relaxation). Exercise using self-talk has better benefits in increasing concentration and accuracy of tembakan 3 angka accuracy.*

Keyword : *Self-talk, imagery relaxation, concentration, tembakan 3 angka*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan self-talk dan Imagery relaxation terhadap konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka cabang olahraga bolabasket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain two group pretest-posttest design. Subjek dalam penelitian ini adalah 12 atlet muda bolabasket dengan 6 orang putra dan 6 orang putri dengan purposive sampling, yang dibagi menjadi dua kelompok kelompok eksperimen dengan match subject ordinal pairing (MSOP) berdasarkan peringkat dari akurasi tembakan 3 angka. Instrumen yang digunakan modifikasi dari speed spot shoot AAHPRED basketball skill test (akurasi tembakan 3 angka) dan concentration grid. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji paired t test dengan taraf signifikansi = 0,05. Hasil penelitian menunjukkan (1) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan yang signifikan antara latihan self-talk dan Imagery relaxation terhadap konsentrasi dengan masing-masing memiliki peningkatan 27,71% (self-talk) dan 10,97% (imagery relaxation), (2) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan self-talk dan Imagery relaxation terhadap peningkatan akurasi tembakan 3 angka dengan masing-masing memiliki peningkatan 38,61% (self-talk) dan 20,88% (imagery relaxation). Latihan menggunakan self-talk memiliki manfaat yang lebih baik dalam meningkatkan konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka.

Kata kunci: *Self-talk, imagery relaxation, konsentrasi, tembakan 3 angka*

Riyan Pratama, Bayu Hardiyono, dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu
Pengaruh Latihan *Self-Talk* dan *Imagery Relaxation* terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka

PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing terdiri dari lima orang pemain di lapangan. Permainan ini merupakan permainan yang atraktif dengan tipe permainan yang memiliki skor banyak. Hal ini disebabkan oleh pada permainan ini memiliki empat babak dan masing-masing babak dimainkan selama sepuluh menit. Karena bertipe skor banyak maka tujuan permainan ini adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang untuk dapat memenangkan pertandingan. Menurut Pratama (2017) permainan bolabasket mengharuskan pemain untuk dapat lebih kuat, lebih cepat dan lebih terampil dalam memainkan bola dilapangan.

Selain itu penguasaan teknik yang baik juga akan menentukan peluang untuk memenangkan permainan. Teknik dalam permainan bolabasket antara lain *passing*, *dribbling*, *shooting*, *rebounding*, dan *defence* (Donovan, 2013: 28-126). Dari setiap teknik tersebut memiliki peran masing-masing dalam permainan bolabasket. *Passing* (mengoper bola) memiliki peran untuk mengalirkan bola kepada teman satu tim. Selain itu *passing* (mengoper bola) juga merupakan salah satu indikator kerja sama tim dan menjadi kunci untuk dapat bermain cepat.

Dribbling (menggiring bola) merupakan cara untuk menggerakkan bola kesegala arah dilapangan dengan di pantulkan menggunakan satu tangan. *Rebounding* (merayah bola) merupakan usaha untuk mengusai bola liar hasil dari tembakan yang tidak masuk, kerampilan ini dapat dilakukan pada situasi menyerang maupun bertahan. Bertahan merupakan usaha untuk menggagalkan pemain menyerang untuk mendapatkan angka. Sedangkan *shooting* (menembak bola) adalah usaha yang dilakukan pemain untuk dapat menghasilkan angka dengan memasukan bola kedalam keranjang.

Berdasarkan peran-peran dari beberapa keterampilan bolabasket tersebut, menembak memiliki peran yang sangat krusial. Hal ini karena hasil tembakan tersebut yang menentukan kemenangan suatu tim. Hasil dari tembakan dapat menghasilkan satu angka, dua angka hingga tiga angka. Selain itu untuk melakukan tembakan jugu beragam. Menurut *American Sport Education Program & Showalter*, (2012: 85-89) tembakan dalam permainan bolabasket dibagi menjadi beberapa jenis yaitu (1) *set shoot*, (2) *jump shoot*, *free throw*, (4) *lay up*; dan (5) *shooting off the dribble*. Tembakan tiga angka adalah usaha tembakan yang dilakukan seorang pemain di belakang garis tiga angka dalam lapangan permainan

Riyan Pratama, Bayu Hardiyono, dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu
Pengaruh Latihan *Self-Talk* dan *Imagery Relaxation* terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka

bolabasket. Jenis yang tembakan yang digunakan pada umumnya adalah *set shoot* dan *jump shoot* sesuai dengan kemampuan pemain. Untuk memiliki tembakan yang baik, harus memiliki koordinasi antara lengan, tangan, batang tubuh, hingga kaki yang dilakukan berulang-ulang (Paye & Paye, 2013: 231). Tembakan tiga angka merupakan salah satu penentu kemenangan utama, khususnya pada bolabasket tingkat elit (Ardigò, Kuvacic, Iacono, Dascanio, & Padulo, 2018).

Secara mekanik prinsip dasar menembak antara lain (1) pandangan, pandangan fokus pada sasaran yaitu keranjang bolabasket; (2) keseimbangan, keseimbangan mengarah pada kekuatan dan kontrol bidikan sasaran; (3) posisi tangan, posisi tangan harus nyaman saat memegang bola; (4) penyalarsian siku, posisi siku mengarah lurus ke keranjang; (5) irama gerakan menembak, gerakan menebak melibatkan sinkronisasi dari gerakan kaki, punggung, bahu dan lengan; (6) gerakan lanjutan, setelah bola terlepas dari tangan, posisi telapak tangan sedikit maju dan di tekuk ke bawah, hal ini akan menambah kepercayaan diri penembak (Wissel, 2012: 74-76). Selain faktor mekanik, faktor lain juga mempengaruhi keberhasilan dalam menembak. Kepercayaan diri dan irama tembakan juga menjadi faktor

utama yang menentukan keberhasilan menembak (Gandolfi, 2009: 86).

Perbedaan akurasi tembakan pada saat berlatih, tes perkembangan rutin, maupun bertanding, atlet mengindikasikan bahwa kondisi mental atlet yang masih labil. Seperti dalam situasi permainan, faktor tekanan dari pemain bertahan juga akan berpengaruh terhadap hasil tembakan. Dengan ketatannya penjagaan oleh pemain bertahan maka kemungkinan melakukan kesalahan-kesalahan seperti pengambilan keputusan, maupun tembakan yang terburu-buru yang berakibat pada gagal memasukkan bola kedalam keranjang. Kesalahan tersebut diakibatkan karena terganggunya konsentrasi yang berakibat pada penurunan keberhasilan tembakan.

Konsentrasi merupakan salah satu faktor utama dalam menembak. Menurut Moran, (2004: 96) menyatakan bahwa konsentrasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengerahkan upaya mental yang disengaja pada apa yang dianggap penting dalam situasi tertentu. Raiola & D'isanto (2016) menambahkan untuk menjadi seorang penembak yang baik maka dibutuhkan keseimbangan tubuh dalam situasi statis dan dinamis, konsentrasi dan perhatian terhadap detail, koordinasi, sensitivitas dan eksekusi bola yang parabola.

Riyan Pratama, Bayu Hardiyono, dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu
Pengaruh Latihan *Self-Talk* dan *Imagery Relaxation* terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka

Dalam meningkatkan konsentrasi dan akurasi tembakan, maka latihan mental perlu dilakukan yang berdampingan dengan latihan teknik maupun fisik. Hal ini bertujuan agar terjadi keseimbangan antara latihan fisik, teknik maupun mental. Mengingat kondisi mental merupakan faktor yang penting dalam melakukan tembakan maka perlu dilakukan pembinaan mental dengan latihan. Bentuk latihan yang diberikan berupa latihan relaksasi, bentuk latihan relaksasi yang dilakukan adalah latihan latihan *self-talk* dan *imagery relaxation*.

Selftalk merupakan suatu metode latihan mental dengan cara berbicara dengan diri sendiri dengan tujuan mempengaruhi diri sendiri, baik perilaku hingga yang bertujuan dengan suatu strategi dalam konteks olahraga. *Selftalk* di desain untuk membantu kinerja dengan meningkatkan kepercayaan diri, usaha, dan pengeluaran energi dengan cara menciptakan suasana hati yang positif (Theodorakis, Chroni, Laparidis, Bebetos, & Douna, 2001). Selain membantu meningkatkan konsentrasi, *selftalk* juga dapat membantu menghilangkan kebiasaan buruk, menginisiasi tindakan hingga mempertahankan atau akuisisi suatu keterampilan (Weinberg & Gould, 2011: 378). Berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa faktor mental

juga berpengaruh terhadap hasil tembakan. *Imagery relaxation* merupakan metode *imagery* yang dilakukan dengan rileks. Untuk dapat rileks adalah dengan mengurangi ketegangan otot, mengurangi aktivasi berlebihan pada saraf simpatis dan menenangkan pikiran (Burton & Raedeke, 2008: 84). Sedangkan *imagery* merupakan pengalaman yang meniru pengalaman nyata, dan melibatkan penggunaan kombinasi modalitas sensorik tanpa adanya aktual persepsi (Cumming & Ramsey, 2009). Dengan *imagery* seseorang dapat mengulang pengalaman positif sebelumnya maupun gambaran masa yang akan datang guna mempersiapkan diri secara mental yang bertujuan untuk suatu kinerja (Weinberg & Gould, 2011: 294)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian perlakuan berupa latihan *self-talk* dan *Imagery relaxation* dapat meningkatkan konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka atlet

MOTODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Di dalam penelitian eksperimen ini, dua kelompok memperoleh perlakuan yang berbeda. Desain penelitian yang digunakan dalam adalah *two group pretest-posttests design*. Kedua kelompok dalam penelitian ini antara

Riyan Pratama, Bayu Hardiyono, dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu
Pengaruh Latihan *Self-Talk* dan *Imagery Relaxation* terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka

lain, kelompok *self-talk* (ST) dan *Imagery relaxation* (IR) yang diberikan latihan sebanyak 4 kali dalam satu minggu, dengan durasi 10 menit setiap latihan.

Pada *self-talk* materi yang yang diberikan meliputi:

- 1) Latihan menghentikan pikiran;
- 2) Mengubah pikiran negatif menjadi positif
- 3) Menyusun kata-kata isyarat
- 4) Menyusun pola pikir positif

Pada *imagery relaxation* materi latihan yang diberikan antara lain:

- 1) Mengimajinasikan keterampilan tembakan 3 angka;
- 2) Mengimajinasikan situasi saat melakukan tembakan 3 angka
- 3) Mengontrol imajinasi
- 4) Mengimajinasikan memenangkan pertandingan

Perlakuan dalam penelitian ini yang diberikan berdampingan dengan latihan bolabasket regular.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 12 orang atlet yang terdiri dari 6 orang putra dan 6 orang putri dengan *purposive sampling*. Kriteria yang digunakan untuk sampel dalam penelitian ini adalah (1) atlet yang berposisi berposisi sebagai small man (point guard, shooting guard, dan small forward); (2) atlet elit mahasiswa tingkat daerah; (3) atlet yang mewakili daerah berkompetisi di

pertandingan mahasiswa tingkat nasional.

Pembagian kelompok pada penelitian ini menggunakan dengan *match subject ordinal pairing* (MSOP) berdasarkan peringkat dari akurasi tembakan 3 angka.

Tes yang digunakan adalah modifikasi dari *speed spot shoot AAHPRED basketball skill test* (Strand & Wilson, 1993: 96) untuk mengukur kemampuan tembakan tiga angka. Peserta melakukan tembakan dari titik yang telah ditentukan dimana telah di letakkan bola pada setiap titik tersebut. Peserta di berikan waktu 1menit untuk melakukan tembakan dan dilakukan 2 kali perbobaaan. Penilaian dilakukan dengan menghitung persentase tembakan masuk. Untuk mengukur konsentrasi digunakan *concentration grid* (McCarthy & Allen, 89-90). Subjek diminta menghubungkan dengan garis pada angka-angka tersebut. Dimulai dari angka terkecil menuju angka yang lebih besar. Waktu yang berikan pada setiap peserta sebanyak satu menit.

HASIL PENELITIAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian berupa data yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Berikut hasil dari *pretest* dan *posttest* pada peneitian ini.

Riyan Pratama, Bayu Hardiyono, dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu
 Pengaruh Latihan *Self-Talk* dan *Imagery Relaxation* terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka

Tabel 1. Deskripsi statistik

| Statistik | Konsentrasi | | | |
|-------------|------------------|------------------|---------------------------|------------------|
| | <i>Self-talk</i> | | <i>Imagery Relaxation</i> | |
| | <i>Pre test</i> | <i>Post test</i> | <i>Pre test</i> | <i>Post test</i> |
| Mean | 13,83 | 17,67 | 13,67 | 15,17 |
| Std.Deviasi | 2,63 | 3,50 | 3,67 | 3,43 |
| Maks | 18 | 22 | 18 | 19 |
| Min | 11 | 14 | 8 | 10 |

| Statistik | Tembakan 3 angka | | | |
|-------------|------------------|------------------|---------------------------|------------------|
| | <i>Self-talk</i> | | <i>Imagery Relaxation</i> | |
| | <i>Pre test</i> | <i>Post test</i> | <i>Pre test</i> | <i>Post test</i> |
| Mean | 33,26 | 46,11 | 33,10 | 40,01 |
| Std.Deviasi | 5,93 | 6,00 | 5,30 | 6,34 |
| Maks | 42,86 | 53,33 | 40,00 | 47,06 |
| Min | 26,32 | 38,89 | 26,67 | 33,33 |

Tabel 2. Uji Normalitas

| Kelompok Data | P | Sig | Keterangan |
|------------------|------|------|------------|
| Konsetrasi | 0,20 | 0,05 | Normal |
| Tembakan 3 angka | 0,20 | 0,05 | Normal |

Tabel 3. Uji Homogenitas

| Kelompok Data | P | Sig | Keterangan |
|------------------|------|------|------------|
| Konsetrasi | 0,94 | 0,05 | Homogen |
| Tembakan 3 angka | 0,63 | 0,05 | Homogen |

Tabel 4. Uji Hipotesis

| Data | Kelompok | Mean | SD | sig | Statistik t_{hitung} | Statistik T_{tabel} |
|--------------------|------------------|-------|------|------|------------------------|-----------------------|
| <i>Konsentrasi</i> | <i>Self-talk</i> | 17,67 | 3,50 | 0,24 | 1,2 | 2,2 |
| | <i>Imagery</i> | 15,17 | 3,43 | 0,4 | 4 | 2 |

| | <i>Relaxation</i> | 7 | | | | |
|------------------|-------------------|-------|------|------|-----|-----|
| Tembakan 3 angka | <i>Self-talk</i> | 46,11 | 6,00 | | | |
| | <i>Imagery</i> | | | 0,11 | 1,7 | 2,2 |
| | <i>Relaxation</i> | 40,01 | 6,34 | | 1,0 | 2 |

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh latihan *self-talk* dan *Imagery relaxation* terhadap konsentrasi. Berdasarkan hasil pengujian statistik diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0,24 > 0,05$, yang berarti tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *self-talk* dan *Imagery relaxation* terhadap konsentrasi. Akan tetapi, masing-masing memiliki peningkatan yang berbeda dimana *selftalk* (27,71%) memiliki persentase peningkatan lebih baik di banding *imagery relaxation* (10,97%). Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh latihan *self-talk* dan *Imagery relaxation* terhadap peningkatan akurasi tembakan 3 angka. Berdasarkan hasil pengujian statistik diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0,11 > 0,05$, yang berarti tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *self-talk* dan *Imagery relaxation* terhadap peningkatan persentase tembakan 3 angka. Akan tetapi, masing-masing memiliki peningkatan yang berbeda dimana *selftalk* (38,61%) memiliki persentase peningkatan lebih baik di banding *imagery relaxation* (20,88%)

Riyan Pratama, Bayu Hardiyono, dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu
Pengaruh Latihan *Self-Talk* dan *Imagery Relaxation* terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka

PEMBAHASAN

Keberhasilan tembakan dalam bolabasket sangat menentukan dalam usaha untuk memenangkan suatu pertandingan, terlebih dengan menggunakan tembakan 3 angka yang memiliki keuntungan lebih cepat dalam mengumpulkan angka. Pada situasi tertentu tembakan 3 angka menjadi hal yang menentukan kemenangan suatu tim. Bahkan tembakan 3 angka menjelang akhir dari pertandingan sering kali menjadi penentu kemenangan sebuah tim.

Untuk dapat melakukan tembakan 3 angka, hal yang perlu dipertimbangkan oleh seorang atlet adalah kemampuan teknik yang dimiliki, konsentrasi, maupun kondisi mental. Selain itu, meningkatnya tekanan yang diberikan oleh pemain bertahan berpengaruh pada performa tembakan dan hasil pertandingan (Csataljay, James, Hughes, & Dancs, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Ibáñez, Feu, García, Parejo, & Cañadas (2009) dan Ortega, Cárdenas, Sainz de Baranda, & Palao (2006) menemukan bahwa tingkat tekanan pemain bertahan merupakan faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi efisiensi tembakan dan berkontribusi pada keberhasilan sebuah tim. Terlebih dalam suatu pertandingan seringkali tembakan 3 angka menjadi tidak akurat akibat dari kondisi mental yang menurun. Dengan

menurunnya kondisi mental akan mempengaruhi konsentrasi atlet dalam melakukan tembakan 3 angka. Pada subjek penelitian ini semua atlet memiliki teknik untuk melakukan tembakan 3 angka, hanya saja teknik tembakan 3 angka tersebut tidak konsisten dalam menghasilkan angka, baik pada saat latihan, tes kemampuan rutin maupun saat pertandingan. Hal ini disebabkan karena menurunnya kondisi mental yang berakibat terganggunya konsentrasi atlet dalam melakukan tembakan 3 angka. Ada pun faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kinerja atlet, yaitu (1) stres; (2) kecemasan; (3) agresi; dan (4) ketegangan (Bali, 2015). Faktor-faktor tersebutlah yang menjadi pengganggu atlet dalam melakukan tembakan 3 angka..

Menurut Theodorakis, Chroni, Lapidis, Bebetos, & Douna (2001) latihan mental yang bersifat kognitif berpengaruh pada individual atlet pada situasi tertentu. Latihan jenis ini membantu atlet dalam meningkatkan konsentrasi, rasa percaya diri, mengendalikan respon emosional, memperbaiki latihan keterampilan, maupun mengembangkan strategi. Latihan *Imagery relaxation* memberikan gambaran pada atlet dengan berkonsentrasi penuh, merilekskan tubuh dan mengarahkan tindakan pada tujuan sesuai rencana. Latihan ini digunakan oleh atlet dalam

Riyan Pratama, Bayu Hardiyono, dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu
Pengaruh Latihan *Self-Talk* dan *Imagery Relaxation* terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka

hal membuat atau menciptakan gambaran, situasi, pengalaman, dan gerakan dalam pikiran yang merupakan atribut perasaan fisik (Pakulanon, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Short, Tenute, & Feltz, (2005) menunjukkan bahwa atlet yang berlatih dengan *imagery* memiliki kepercayaan diri pada teknik yang dimiliki. Sedangkan latihan *self-talk* merupakan salah satu metode latihan meningkatkan konsentrasi, rasa percaya diri, mengendalikan respon emosional, berfikir positif, memperbaiki latihan keterampilan, mengembangkan strategi, dan menanamkan keyakinan pada diri sendiri. *Self-talk* telah sering dipelajari dalam psikologi olahraga untuk meningkatkan kinerja, meningkatkan mood, atau tingkatan kepercayaan diri (Funatsu, 2018). Lebih lanjut Funatsu, (2018) menyatakan bahwa tujuan dari intervensi *self-talk* adalah tetap berkonsentrasi pada strategi, situasi atau teknik saat ini,serta menghindari gangguan

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan *self-talk* dan latihan *Imagery relaxation* dalam meningkatkan konsentrasi atlet tidak memiliki perbedaan berdasarkan perhitungan statistik. Hal ini ditunjukkan dengan nilai Sig. (2-tailed) $0,24 > 0,05$, yang berarti tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan

self-talk dan *Imagery relaxation* terhadap konsentrasi. Akan tetapi, masing-masing memiliki peningkatan yang berbeda dimana *self-talk* (27,71%) $>$ *imagery relaxation* (10,97%) dalam meningkatkan konsentrasi.

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan *self-talk* dan *Imagery relaxation* dalam tidak memiliki perbedaan secara statistik dalam meningkatkan akurasi tembakan 3 angka atlet. Hal ini ditunjukkan dengan Sig. (2-tailed) $0,11 > 0,05$, yang berarti tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *self-talk* dan *Imagery relaxation* terhadap peningkatan persentase tembakan 3 angka. Akan tetapi dalam meningkatkan akurasi tembakan 3 angka latihan *self-talk* memiliki peningkatan sebesar 38,61% dibanding *imagery relaxation* yang sebesar 20,88% Hal ini berarti bahwa kelompok yang diberi perlakuan berupa latihan *self-talk* memiliki konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka yang lebih baik daripada kelompok yang diberi latihan *imagery relaxation*.

SIMPULAN

Terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan konsentrasi atlet yang diberikan latihan *self-talk* dengan latihan *imagery relaxation*. Latihan *self-talk* lebih efektif dibandingkan dengan latihan

Riyan Pratama, Bayu Hardiyono, dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu
Pengaruh Latihan *Self-Talk* dan *Imagery Relaxation* terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka

Imagery relaxation dalam meningkatkan konsentrasi atlet.

Terdapat perbedaan yang (imagery relaxation).ik signifikan peningkatan akurasi tembakan 3 angka atlet yang diberikan perlakuan latihan *self-talk* dengan latihan *imagery relaxation*. Latihan *self-talk* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *Imagery relaxation* dalam meningkatkan akurasi tembakan 3 angka atlet

DAFTAR PUSTAKA

- American Sport Education Program, & Showalter, D. (2012). *Coaching youth basketball (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Ardigò, L. P., Kuvacic, G., Iacono, A. D., Dascanio, G., & Padulo, J. (2018). Effect of heart rate on basketball three-point shot accuracy. *Frontiers in Physiology*, 9(FEB). <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00075>
- Bali, A. (2015). Psychological Faktors Affecting Sports Performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92–95.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Champaign: Human Kinetics.
- Csataljay, G., James, N., Hughes, M., & Dancs, H. (2013). Effects of defensive pressure on basketball shooting performance. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), 594–601. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868673>
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2009). Imagery Intervention in Sport. *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*, (July), 4–36. <https://doi.org/10.13140/2.1.2619.2322>
- Donovan, M. (2013). 101 Youth Basketball Drills. In *Statistical Field Theor*. London: Bloomsbury Publishing Plc This.
- Funatsu, Y. (2018). Usage of *Self-talk* in Competition by Athletes. *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities - Psychology*, 18(1), 1–6.
- Gandolfi, G. (2009). *NBA coaches playbook: techniques, tactics, and teaching points* (G. Gandolfi, ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Ibáñez, S. J., Feu, S., García, J., Parejo, I., & Cañadas, M. (2009). Shot differences between professional (ACB) and amateur (EBA) basketball teams. Multifactorial study. *Revista de Psicología Del Deporte*, 18(SUPPL.), 313–317.
- McCarthy, P., & Allen, M. (2014). *Psychology Express: Sport Psychology (Undergraduate*

Riyan Pratama, Bayu Hardiyono, dan Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu
Pengaruh Latihan *Self-Talk* dan *Imagery Relaxation* terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka

- Revision Guide*). Harlow: Pearson Education Limited.
- Moran, A. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. London: Routledge.
- Ortega, E., Cárdenas, D., Sainz de Baranda, P., & Palao, J. . (2006). 6 Years Old). *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18(2), 14.
- Pakulanon, S. (2016). the Effective Imagery Use for. *Journal of Sports Science and Health*, 17(1), 1–11.
- Paye, B., & Paye, P. (2013). *Youth Basketball Drills*. Champaign: Human Kinetics.
- Pratama, R. (2017). The Effect Of Block Practice, Serial Practice And Random Practice To Improve Basketball Fundamental Skill For Beginner. *The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education and Sports Science*, (October 2017).
- Raiola, G., & D’isanto, T. (2016). Descriptive shot analysis in basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(Proc1), S259–S266.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2016.11.Proc1.18>
- Short, S. E., Tenute, A., & Feltz, D. L. (2005). Imagery use in sport: Mediation effects for efficacy. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 951–960.
- <https://doi.org/10.1080/02640410400023373>
- Strand, B. N., & Wilson, R. (1993). *Assessing Sport Skills*. Champaign: Human Kinetics.
- Theodorakis, Y., Chroni, S., Lapidis, K., Bebetsos, V., & Douna, I. (2001). *Self-talk* in a Basketball-Shooting Task. *Perceptual and Motor Skills*, 92(1), 309.
<https://doi.org/10.2466/pms.92.1.309-315>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Wissel, H. (2012). *Steps to success Basketball*. Champaign: Human Kinetics.