

**PENGARUH *IMAGERY TRAINING* DALAM PROGRAM
LATIHAN TEKNIK TERHADAP KETEPATAN *FREE THROW*
DITINJAU DARI INTELIGENSI**

(Studi Eksperimen pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 4 Pekanbaru)

TESIS

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Magister
Program Studi Ilmu Keolahragaan**



Oleh

Lisma Gianty



A121508068

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2019**

**PENGARUH *IMAGERY TRAINING* DALAM PROGRAM
LATIHAN TEKNIK TERHADAP KETEPATAN *FREE THROW*
DITINJAU DARI *INTELEGENSI***

(Studi Eksperimen pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 4 Pekanbaru)

TESIS

		Oleh		
		Lisna Gianty		
		A121509068		
Komisi Pembimbing	Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I	Prof. Dr. Sugiyanto NIP. 19491108 197609 1 001		7-5-2019	
Pembimbing II	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP. 19651128 199003 1 001		09/05/2019	
Telah dinyatakan memenuhi syarat pada tanggal 2019				

Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan
Pascasarjana Universitas Sebelas Maret


Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
NIP. 19651128 199003 1 001

PENGARUH *IMAGERY TRAINING* DALAM PROGRAM LATIHAN TEKNIK TERHADAP KETEPATAN *FREE THROW* DITINJAU DARI *INTELEGENSI*

(Studi Eksperimen pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 4 Pekanbaru)

TESIS

Oleh

Lisma Gianty
A 121508068

Telah dipertahankan di depan penguji dan dinyatakan telah memenuhi syarat pada tanggal 2019

Tim Penguji

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr., AIFG NIP. 194805312018101	
Sekretaris	Drs. Tri Aprilianto Utomo, M.Kes., Ph.D NIP. 196404171990031001	
Anggota Penguji	Prof. Dr. Sugiyanto NIP. 194911081976091001	
	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP. 196511281990031001	

Mengetahui:

Direktur Pascasarjana



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.
NIP. 196007271987021001

Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan



Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
NIP. 196511281990031001

PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Tesis yang berjudul: **“Pengaruh Imagery Training Dalam Program Latihan Teknik Terhadap Ketepatan Free Throw Ditinjau Dari Intelegensi (Studi Eksperimen Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 4 Pekanbaru)”** ini adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata di dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik Tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi Tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim promotor sebagai *author* dan PPs UNS sebagai institusinya. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi ini, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Surakarta, Mei 2019
Mahasiswa,



Lisma Gianty
A121508068

MOTTO

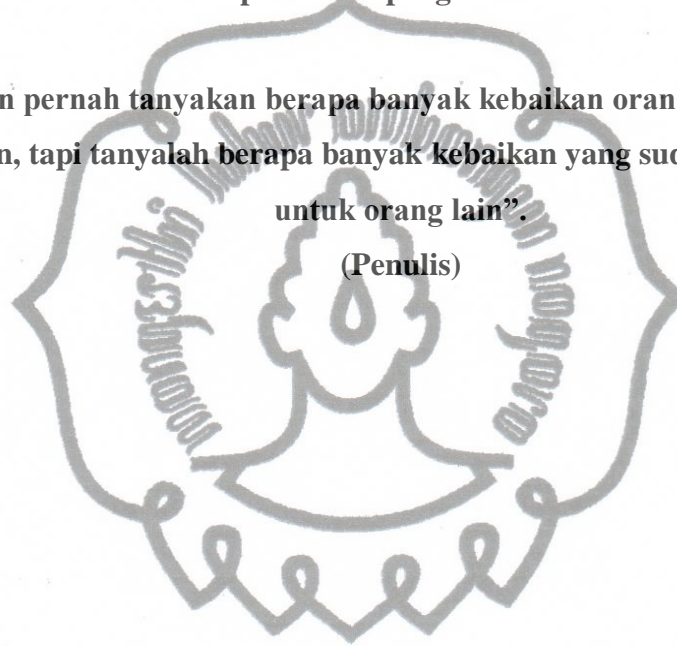
“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”.

(Q.S. Al-Insyirah, 94-5)

Karunia Allah SWT yang paling lengkap adalah kehidupan yang didasarkan pada ilmu pengetahuan

“Jangan pernah tanyakan berapa banyak kebaikan orang lain yang telah dilakukan, tapi tanyalah berapa banyak kebaikan yang sudah kamu lakukan untuk orang lain”.

(Penulis)



PERSEMBAHAN

Karya tulis ini dipersembahkan kepada:

- ❖ Bapak dan Ibu penulis (Marjan dan Almh. Nurhayati) yang telah mendidik dengan penuh kesederhanaan, kasih sayang dengan toleransi dan kesabaran atas semua do'a serta pengorbanan tiada batasnya yang senantiasa beliau berikan kepada penulis.
- ❖ Abang dan kakak penulis (Jonefri, Indra Wandu, Indra Yelfi, Indra Betri, Maryanti, Indra Fitri Marjan, Indra Novri, Indra Veri, Nurrezki, Herawaty, dan Linda Maryeni) yang selalu memberikan dukungan dengan tulus dan penuh kesabaran dalam menunggu proses studi ini dan selalu memberikan semangat dengan penuh kesetiaan.
- ❖ Adik penulis (Ade Irma Intan Sari), abang ipar, kakak Ipar, keponakan dan seluruh saudara-saudara dari keluarga besar Marjan dan Almh. Nurhayati yang selalu memberikan dukungan dengan tulus dan penuh kesabaran dalam menunggu proses studi ini dan selalu memberikan semangat dengan penuh kesetiaan.
- ❖ Seluruh Guru, Tata Usaha dan adik-adik putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 4 Pekanbaru yang telah membantu dengan sabar dan ikhlas selama proses pelaksanaan penelitian tesis ini.
- ❖ Seluruh teman-teman IOR angkatan 2015 dan teman-teman Pascasarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret yang telah bersama-sama berbagi suka dan duka selama kuliah serta almamaterku Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta serta teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memberikan semangat terhadap penulis.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis ucapkan kepada Allah Yang Maha Kuasa. Karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul **“Pengaruh *Imagery Training* Dalam Program Latihan Teknik Terhadap Ketepatan *Free Throw* Ditinjau Dari Inteligensi (Studi Eksperimen Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 4 Pekanbaru)”**.

Pada kesempatan ini, penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Jamal Wihoho, S.H.,M.Hum., selaku Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan izin penelitian dan penyusunan tesis ini.
3. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd., selaku Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, sekaligus pembimbing II yang telah memberikan izin penelitian dan memberikan motivasi, bimbingan serta dorongan untuk segera menyelesaikan tesis ini.
4. Prof. Dr. Sugiyanto., selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, arahan secara seksama dan dengan penuh kesabaran dalam mencurahkan pikiran, waktu, serta tenaga untuk memberikan bimbingan sampai tesis ini dapat selesai.
5. Hj. Yan Khoriana, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Pekanbaru yang memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Else Triana, M.Psi, Wirdatul Aini, M.Psi.,Psikolog dan Herawaty, S.Psi., selaku Psikolog serta Asisten Psikolog yang telah membantu dalam pengambilan Tes IQ untuk penyelesaian penulisan tesis ini.

7. Seluruh Guru dan Tata Usaha SMA Negeri 4 Pekanbaru yang telah membantu dalam proses pengambilan rangkaian tes dan perizinan pengurusan surat penelitian untuk kelancaran proses penyelesaian penulisan tesis ini.
8. Seluruh adik-adik putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 4 Pekanbaru yang telah bersedia untuk mengikuti semua rangkaian tes dalam penelitian tesis ini.
9. Teman-teman sejawatku di Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2015 dan seluruh teman-teman IOR Pascasarjana UNS yang telah membantu dalam proses penyelesaian penulisan tesis ini.
10. Semua pihak yang banyak membantu dalam penyusunan hingga tahap penyelesaian tesis ini dan tidak dapat penulis paparkan satu persatu.

Perhatian dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis akan diberikan balasan yang setimpal oleh Allah Yang Maha Kuasa serta menjadi amal ibadah dan kemuliaan bagi kita semua. Tesis ini mungkin masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang sifatnya membangun. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat sebagaimana mestinya.

Surakarta, Mei 2019

Lisma Gianty

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	7
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Bolabasket	7
a. Hakikat Permainan Bolabasket	7
b. Teknik Dasar Permainan Bolabasket	8
c. Sarana dan Prasarana	21
d. Ketepatan <i>Free Throw</i>	24

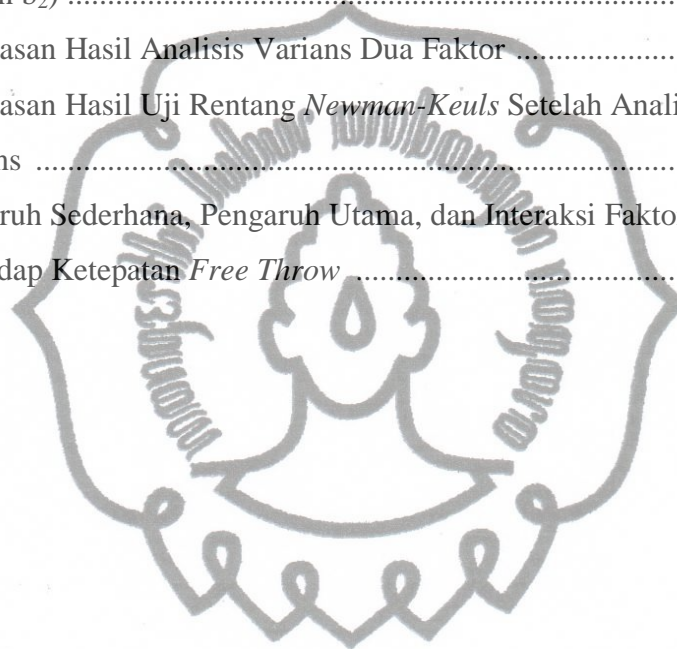
2. Latihan Teknik Permainan Bolabasket	36
a. Program Latihan	36
b. Latihan Teknik	51
3. <i>Imagery Training</i> dalam Program Latihan Teknik Permainan Bolabasket	73
a. Hakikat <i>Imagery Training</i>	73
b. <i>Imagery</i> dalam Olahraga	78
c. Manfaat <i>Imagery Training</i>	79
d. Bentuk <i>Imagery Training</i>	80
e. Karakteristik <i>Imagery Training</i>	81
f. Efektifitas <i>Imagery Training</i>	85
g. Teori <i>Imagery</i> yang Memfasilitasi Performa Atlet	87
h. Petunjuk <i>Imagery Training</i>	88
i. Aplikasi <i>Imagery Training</i>	92
4. Intelligensi	92
a. Pengertian Intelligensi	92
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intelligensi	98
c. Cara Mengukur Intelligensi	98
d. Peranan Intelligensi dalam <i>Free Throw</i>	99
B. Penelitian yang Relevan	100
C. Kerangka Berpikir	101
D. Hipotesis	106
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	107
A. Tempat dan Waktu Penelitian	107
B. Metode Penelitian	108
C. Desain Penelitian	108
D. Populasi dan Sampel	109
E. Variabel Penelitian	110

F. Definisi Operasional Variabel Penelitian	110
G. Teknik Pengumpulan Data	113
H. Teknik Analisis Data	116
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	122
A. Deskripsi Data	122
B. Pengujian Prasyarat Analisis Varians	137
1. Uji Normalitas	137
2. Uji Homogenitas	138
C. Pengujian Hipotesis	138
D. Pembahasan Hasil Penelitian	142
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	147
A. Simpulan	147
B. Implikasi	148
C. Saran	149
DAFTAR PUSTAKA	150
LAMPIRAN	156

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Tujuan Latihan yang Disesuaikan dengan Usia dan Kesiapan Anak	41
3.1 Jadwal Kegiatan Penelitian	107
3.2 Desain Penelitian	108
3.3 Ringkasan Anava Dua Faktor	120
4.1 Rangkuman Hasil Keseluruhan Analisis Deskriptif Skor Ketepatan <i>Free Throw</i>	123
4.2 Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan <i>Free Throw</i> Kelompok Siswa yang Memiliki Inteligensi Tinggi Dilatih Menggunakan Program Latihan Teknik <i>Imagery Training</i>	124
4.3 Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan <i>Free Throw</i> Kelompok Siswa yang Memiliki Inteligensi Rendah Dilatih Menggunakan Program Latihan Teknik <i>Imagery Training</i>	124
4.4 Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan <i>Free Throw</i> Kelompok Siswa yang Memiliki Inteligensi Tinggi Dilatih Menggunakan Program Latihan Teknik Tanpa <i>Imagery Training</i>	125
4.5 Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan <i>Free Throw</i> Kelompok Siswa yang Memiliki Inteligensi Rendah Dilatih Menggunakan Program Latihan Teknik Tanpa <i>Imagery Training</i>	126
4.6 Deskripsi Data Hasil Tes Ketepatan <i>Free Throw</i> Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan <i>Imagery Training</i> dalam Program Latihan Teknik dan Tingkat Inteligensi	127
4.7 Nilai Ketepatan <i>Free Throw</i> Masing-Masing Sel (Kelompok Perlakuan)	135
4.8 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Distribusi Frekuensi Populasi	137
4.9 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Populasi	138

4.10 Ringkasan Nilai Rata-Rata Ketepatan <i>Free Throw</i> Berdasarkan Penggunaan <i>Imagery Training</i> dalam Program Latihan Teknik dan Tingkat Inteligensi	139
4.11 Ringkasan Hasil Analisis Varians untuk Penggunaan <i>Imagery Training</i> dalam Program Latihan Teknik (a_1 dan a_2)	139
4.12 Ringkasan Hasil Analisis Varians untuk Tingkat Inteligensi (b_1 dan b_2)	140
4.13 Ringkasan Hasil Analisis Varians Dua Faktor	140
4.14 Ringkasan Hasil Uji Rentang <i>Newman-Keuls</i> Setelah Analisis Varians	141
4.15 Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama, dan Interaksi Faktor A dan B Terhadap Ketepatan <i>Free Throw</i>	144



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bentuk-Bentuk Lemparan atau Operan	14
2.2 Cara Menggiring Bolabasket	15
2.3 Fase Persiapan <i>Shooting</i> Konsep <i>BEEF</i>	17
2.4 Fase Pelaksanaan <i>Shooting</i> Konsep <i>BEEF</i>	18
2.5 Fase <i>Follow Through Shooting</i> Konsep <i>BEEF</i>	18
2.6 Bentuk-Bentuk Gerakan Menembak	20
2.7 Gerakan <i>Pivot</i>	21
2.8 Lapangan Permainan Bolabasket	21
2.9 Daerah <i>Free Throw</i> dan Bersyarat	22
2.10 Papan Pantul	23
2.11 <i>Ring</i> Basket	23
2.12 Bola Basket	24
2.13 Fase Persiapan <i>Free Throw</i>	33
2.14 Fase Pelaksanaan <i>Free Throw</i>	34
2.15 Fase <i>Follow-Through Free Throw</i>	34
2.16 Bagan Kerangka Berfikir	105
4.1 Histogram Rata-Rata Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Program Latihan Teknik <i>Imagery Training</i>	128
4.2 Histogram Rata-Rata Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Program Latihan Teknik Tanpa <i>Imagery Training</i>	129
4.3 Histogram Rata-Rata Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Inteligensi Tinggi	130
4.4 Histogram Rata-Rata Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Inteligensi Rendah	130

4.5	Histogram <i>Gain Score</i> Kelompok Program Latihan Teknik <i>Imagery Training</i> Bagi Siswa yang Memiliki Inteligensi Tinggi	131
4.6	Histogram <i>Gain Score</i> Kelompok Program Latihan Teknik Tanpa <i>Imagery Training</i> Bagi Siswa yang Memiliki Inteligensi Tinggi	132
4.7	Histogram <i>Gain Score</i> Kelompok Program Latihan Teknik <i>Imagery Training</i> Bagi Siswa yang Memiliki Inteligensi Rendah	133
4.8	Histogram <i>Gain Score</i> Kelompok Program Latihan Teknik Tanpa <i>Imagery Training</i> Bagi Siswa yang Memiliki Inteligensi Rendah	133
4.9	Histogram Nilai Rata-Rata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Free Throw</i> Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan <i>Imagery Training</i> dalam Program Latihan Teknik dan Tingkat Inteligensi	134
4.10	Histogram Nilai Rata-Rata Ketepatan <i>Free Throw</i> pada Tiap Kelompok Perlakuan	136
4.11	Bentuk Interaksi Perubahan Besarnya Ketepatan <i>Free Throw</i>	145

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	156
Lampiran 2. Kalender Penelitian Pengaruh <i>Imagery Training</i> dalam Program Latihan Teknik Terhadap Ketepatan <i>Free Throw</i> Ditinjau Dari Inteligensi	158
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes Inteligensi SPM (<i>Standard Progressive Matrices</i>)	159
Lampiran 4. Program Latihan Teknik <i>Free Throw</i>	163
Lampiran 5. <i>Pre-Test</i> (Tes Awal) Menggunakan <i>AAHPERD Basketball Skill Test</i>	174
Lampiran 6. Program Latihan Teknik <i>Free Throw</i>	175
Lampiran 7. Program <i>Imagery Training</i>	203
Lampiran 8. <i>Post-Test</i> (Tes Akhir) Menggunakan <i>AAHPERD Basketball Skill Test</i>	231
Lampiran 9. Daftar Hadir Putra Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 4 Pekanbaru	232
Lampiran 10. Contoh Soal Tes <i>IQ</i> SPM	233
Lampiran 11. Lembar Jawaban Tes <i>IQ</i> SPM	249
Lampiran 12. Rekapitulasi Data Hasil Tes Inteligensi	264
Lampiran 13. Rekapitulasi Data Hasil Tes Inteligensi Berdasarkan Rangking	265
Lampiran 14. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Ketepatan <i>Free Throw</i>	266
Lampiran 15. Rekapitulasi Hasil Tes Akhir Ketepatan <i>Free Throw</i>	267
Lampiran 16. Rekapitulasi Data Hasil Tes Inteligensi Berdasarkan Klasifikasinya	268
Lampiran 17. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Free Throw</i>	269

Lampiran 18. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Free Throw</i> , Klasifikasi Inteligensi Beserta Pembagian Sampel Ke Sel-Sel	270
Lampiran 19. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Free Throw</i> pada Kelompok 1 (Kelompok Program Latihan Teknik <i>Imagery Training</i>)	271
Lampiran 20. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>Free Throw</i> pada Kelompok 2 (Kelompok Program Latihan Teknik Tanpa <i>Imagery Training</i>)	272
Lampiran 21. Uji Reliabilitas dengan Anava	273
Lampiran 22. Tabel Kerja untuk Menghitung Nilai Homogenitas dan Analisis Varians	279
Lampiran 23. Uji Normalitas Data dengan Metode <i>Lilliefors</i>	281
Lampiran 24. Uji Homogenitas dengan Uji <i>Bartlett</i>	285
Lampiran 25. Analisis Varians	286
Lampiran 26. Uji Rata-Rata Rentang <i>Newman-Keuls</i>	287
Lampiran 27. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	288

