



Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Keterampilan *Lay Up Shoot* pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Rengat

Arif Al Fikri¹, Rola Angga Lardika², Muhammad Imam Rahmatullah³.

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP, Universitas Riau¹²³

arif.al5867@student.unri.ac.id¹, rolaanggaldika@lecturer.unri.ac.id²,

muhamadimamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Artikel ilmiah ini bertujuan untuk: menganalisis dan menguji secara empiris pengaruh latihan *imagery* terhadap keterampilan *Lay up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Rengat. Jenis dari penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes. Tes yang di gunakan adalah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler basket SMAN 1 Rengat, Sampel diambil dari keseluruhan peserta ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Rengat yaitu berjumlah 20 peserta. Instrumen dalam penelitian ini yaitu: tes tembakan *lay up shoot* dari Imam Sodikun dengan dengan validitas tes 0,509 dan reliabilitas tes 0,675. Data analisis dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Latihan *imagery* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat.

Kata Kunci: Latihan Imagery, Keterampilan Lay Up Shoot, Bola Basket

Abstract

This scientific article aims to: analyze and empirically test the effect of imagery training on Lay-up shoot skills in basketball extracurricular participants at SMA Negeri 1 Rengat. This type of research uses a quantitative approach. Data collection techniques are carried out by testing. The test used is the lay-up shoot test from Imam Sodikun. The population in this study were all basketball extracurricular participants at SMAN 1 Rengat. Samples were taken from all basketball extracurricular participants at SMA Negeri 1 Rengat, totaling 20 participants. The instruments in this study were: lay-up shoot shooting tests from Imam Sodikun with a test validity of 0.509 and a test reliability of 0.675. Analysis data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests. The results of the study showed that imagery training had a positive and significant effect on improving lay-up shoot skills in basketball extracurricular participants at SMA Negeri 1 Rengat.

Keyword: Imagery Drills, Lay Up Shoot Skills, Basketball

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas penting dalam kehidupan manusia karena berfungsi meningkatkan kebugaran, kesehatan, serta menjadi sarana rekreasi dan prestasi (Gumantan et al., 2020). Aktivitas olahraga juga memegang peranan penting dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia karena membantu menjaga keseimbangan aspek jasmani dan rohani, sekaligus menanamkan nilai-nilai moral, sportivitas, dan akhlak mulia (Gmbh, 2020). Dalam konteks pendidikan, olahraga berkaitan dengan berbagai aspek, mulai dari pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, serta pengawasan. Melalui olahraga, siswa dapat mengembangkan kebugaran sekaligus mengembangkan karakter, kemampuan bekerja sama, dan kesiapan menghadapi tantangan (Putra et al., 2019)

Sebagai bagian dari kegiatan pembinaan di sekolah, ekstrakurikuler olahraga memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan minat, bakat, dan prestasi. Kegiatan ini juga merupakan implementasi Undang-Undang Nomor 62 Tahun 2014 yang menegaskan bahwa ekstrakurikuler berfungsi mengembangkan kemampuan, kerja sama, kepribadian, dan kemandirian siswa (Mahendra & Hidayat, 2020). Pelaksanaan ekstrakurikuler yang efektif membutuhkan pembina yang kompeten, kurikulum yang jelas, serta evaluasi berkelanjutan agar siswa dapat berkembang secara optimal. Mengingat pentingnya kegiatan ekstrakurikuler olahraga, setiap sekolah diharapkan dapat melakukan kegiatan ekstrakurikuler secara maksimal dan sungguh-sungguh (Apriansyah et al., 2024)

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati siswa adalah bola basket. Bola basket merupakan permainan populer yang diatur oleh FIBA secara global dan PERBASI di Indonesia, dengan tujuan utama memasukkan bola ke keranjang lawan melalui teknik passing, dribbling, dan shooting (FIBA, 2022:5). Permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni: mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Ketiga unsur teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan bola basket hidup dan bervariasi (Trianziani, 2020).

Bola basket juga bukan hanya sekadar permainan, tetapi juga merupakan latihan fisik yang sangat efektif. Melalui gerakan-gerakan dinamis seperti berlari, melompat, dan

mengubah arah dengan cepat, pemain bola basket secara alami melatih berbagai aspek kebugaran jasmani (Harliawan & Rahmi, 2024). Mobilitas atau kelincahan tubuh juga menjadi faktor penting dalam permainan ini, memungkinkan pemain untuk bergerak lincah di lapangan, menghindari hadangan lawan, dan mencari posisi yang strategis (Adam et al., 2024).

Salah satu teknik penting dalam bola basket adalah lay up. Kemampuan lay up membutuhkan koordinasi langkah, timing, akurasi, dan konsentrasi yang baik. Dalam meningkatkan keterampilan lay up, berbagai metode latihan dapat diterapkan, salah satunya melalui latihan imagery. Imagery merupakan teknik mental berupa pembayangan visual mengenai gerakan atau situasi permainan yang bertujuan meningkatkan kesiapan mental dan teknik atlet (Sukartidana & Syahroni, 2025). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Filgueiras, (2017) menunjukkan bahwa imagery mampu meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki akurasi shooting serta lay up. Selain itu, imagery berperan dalam memperbaiki gerakan yang salah, mempelajari teknik baru, dan meningkatkan kepercayaan diri atlet (Akbar et al., 2019). Konsentrasi sebagai faktor internal juga memainkan peran penting dalam keberhasilan teknik olahraga. Gangguan konsentrasi menyebabkan menurunnya akurasi gerakan, strategi yang tidak berjalan, dan menurunnya kepercayaan diri (Nasution, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan keterkaitan antara konsentrasi dan keterampilan teknik bola basket, seperti kontribusi konsentrasi terhadap shooting under basket (Wicaksono, 2014), hubungan konsentrasi dengan ketepatan free throw (Putri & Puspitadewi, 2018), serta pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan free throw (Iskandar & Ramadan, 2019). Penelitian lain juga menegaskan efektivitas imagery dalam pembelajaran gerak, termasuk pada keterampilan lay up (Rohman & Tuasikal, 2017) serta pada berbagai cabang olahraga seperti bulu tangkis (Pinandito, 2017). Penelitian tentang peningkatan hasil belajar lay up juga dilakukan melalui pendekatan bermain, media audiovisual, dan metode latihan khusus (Yusmawati, 2014; Saleh, 2015; Febryanto, 2015; Muhtarom, 2018). Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa imagery dan konsentrasi memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik olahraga, khususnya lay up.

Namun, hasil pra-survei peneliti di SMA Negeri 1 Rengat menunjukkan bahwa peserta ekstrakurikuler bola basket masih mengalami kesulitan dalam melakukan lay up

secara efektif. Banyak siswa kurang percaya diri, terburu-buru saat menembak, mengalami kecemasan, serta belum memahami koordinasi gerakan dasar seperti langkah kaki, ayunan tangan, dan titik lepas bola. Selain itu, metode imagery belum pernah diterapkan secara sistematis selama latihan, sehingga potensi peningkatan konsentrasi dan akurasi gerakan belum dimaksimalkan. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan latihan yang lebih komprehensif, khususnya melalui penerapan imagery.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara empiris pengaruh latihan imagery terhadap keterampilan lay up shoot pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Rengat. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket pada siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang menggunakan pemikiran ilmiah disebut penelitian kuantitatif, karena data penelitian adalah numerik dan analisisnya menggunakan statistik, maka penelitian ini disebut kuantitatif. Penelitian kuantitatif berasal dari filosofi positivisme dan menggunakan studi populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2019). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *pretest-posttest control group design*.

Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Rengat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Sampel diambil dari keseluruhan peserta ekstrakurikuler basket yaitu berjumlah 20 peserta. Pengumpulan data dilakukan latihan imagery *lay up shoot*. Latihan *Imagery lay up shoot* adalah sebuah latihan visualisasi gerakan dari teknik *lay up shoot* dimana peserta diberikan tiga tahapan penguasaan teknik *lay up shoot* dengan latihan *imagery* berupa latihan keterampilan awal, latihan *imagery* dengan kata pemicu/kata kunci, dan yang terakhir adalah latihan keterampilan disertai dengan penggunaan kata pemicu/kata kunci.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes. Tes yang di gunakan adalah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun (Edy Kurniawan, 2012). Tes ini lakukan dua kali yaitu pada saat *pretest* dan *post-test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic inferensial. Agar kesimpulan yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya maka sebelum analisis dilakukan uji prasyarat perhitungan

normalitas menggunakan *Kolmogrov Smirnov* dan uji homogenitas menggunakan uji-F. Teknik analisis data menggunakan uji-t (*paired t-test*). Keputusan menerima dan menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, untuk menghitung data digunakan program SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket yang aktif mengikuti kegiatan latihan secara rutin, yang terdiri atas 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Tahap awal penelitian diawali dengan pelaksanaan tes awal (*pretest*) yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan dasar peserta sebelum diberikan perlakuan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol *Lay Up Shoot*

Kelompok	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi
Eksperimen	10	2	7	4,40	1,430
Kontrol	10	2	7	4,10	1,370

Berdasarkan Tabel 1, hasil *pretest* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata sebesar 4,40 dengan standar deviasi 1,430, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata 4,10 dengan standar deviasi 1,370, yang menunjukkan bahwa kemampuan awal peserta relatif seimbang yang mengindikasikan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat kemampuan awal yang hampir sama sebelum diberikan perlakuan penelitian.

Hasil setelah perlakuan diberikan, menunjukka adanya perubahan kemampuan pada peserta dari masing-masing kelompok, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol *Lay Up Shoot*

Kelompok	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi
Eksperimen	10	4	8	6,50	1,269
Kontrol	10	4	8	5,90	1,449

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata *posttest* sebesar 6,50 dengan standar deviasi 1,269, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata 5,90 dengan standar deviasi 1,449. Peningkatan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya pengaruh positif dari latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan peserta. Sementara itu, kelompok kontrol juga

mengalami sedikit peningkatan, namun tidak sebesar kelompok eksperimen. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa perlakuan latihan *imagery* memberikan kontribusi yang lebih efektif dibandingkan latihan tanpa *imagery*. Peningkatan nilai yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa perlakuan latihan *imagery* memberikan pengaruh yang lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan peserta dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan serupa.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 3 Uji Normalitas Data *Pretest Posttest Kelompok* Eksperimen dan Kontrol

Variabel	Kelompok	Statistik Shapiro–Wilk	Sig. (p)	Keterangan
Pretest	Eksperimen	0,955	0,732	Normal
Pretest	Kontrol	0,926	0,407	Normal
Posttest	Eksperimen	0,903	0,238	Normal
Posttest	Kontrol	0,917	0,330	Normal

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro–Wilk* terhadap variabel *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Hasil analisis memperlihatkan bahwa seluruh nilai signifikansi (Sig.) berada di atas 0,05, yaitu sebesar 0,732 untuk *pretest* kelompok eksperimen, 0,407 untuk *pretest* kelompok kontrol, 0,238 untuk *posttest* kelompok eksperimen, dan 0,330 untuk *posttest* kelompok kontrol. Berdasarkan kriteria pengujian, nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik parametrik.

Hasil Uji Homogenitas

Tabel 4 Uji Homogenitas Data *Pretest Posttest Kelompok* Eksperimen dan Kontrol

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig. (p)	Keterangan
Pretest	0,119	1	18	0,734	Homogen
Posttest	0,119	1	18	0,734	Homogen

Tabel 4 menampilkan hasil uji homogenitas data yang dilakukan menggunakan *Levene's Test* pada variabel *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, didapatkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,734 untuk kedua variabel, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kedua kelompok, sehingga data dapat dikatakan bersifat homogen.

Hasil Uji Tes t

Tabel 5 *Paired Samples T-test Pretest Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol*

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	t hitung	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen	4,40	6,50	-4,163	9	0,002	Signifikan
Kontrol	4,10	5,90	-3,515	9	0,007	Signifikan

Tabel 5 menampilkan hasil uji *Paired Samples T-test* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan rata-rata dari 4,40 pada *pretest* menjadi 6,50 pada *posttest*, dengan nilai *t hitung* sebesar -4,163 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,002. Sementara itu, kelompok kontrol mengalami peningkatan rata-rata dari 4,10 menjadi 5,90 dengan nilai *t hitung* sebesar -3,515 dan nilai signifikansi sebesar 0,007. Karena nilai signifikansi pada kedua kelompok lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, yang menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar peserta.

Tabel 6 *Independent Sample T-Test Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol*

Variabel	Mean Eksperimen	Mean Kontrol	t hitung	Df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Nilai Posttest	6,50	5,90	0,985	18	0,338	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil uji *Independent Sample T-Test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai *posttest* kelompok eksperimen sebesar 6,50 dan kelompok kontrol sebesar 5,90, dengan nilai *t hitung* sebesar 0,985 serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,338. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen belum memberikan pengaruh yang cukup kuat terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik. Dengan demikian, perbedaan rata-rata yang terjadi masih tergolong wajar dan kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar perlakuan penelitian.

Hasil temuan menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar peserta. Latihan *imagery* terbukti berperan dalam memperkuat kesiapan mental dan representasi kognitif gerakan, sehingga peserta mampu meningkatkan keterampilan motoriknya secara lebih optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratama dan Suryani (2023) yang menunjukkan bahwa penerapan *mental imagery* secara terstruktur mampu meningkatkan performa atlet melalui stimulasi sistem saraf motorik dan penguatan memori gerak tanpa aktivitas fisik yang berlebihan. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa integrasi latihan fisik dan latihan mental dapat menghasilkan proses pembelajaran dan peningkatan performa olahraga yang lebih efektif dan bermakna.

Hasil temuan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen belum memberikan pengaruh yang cukup kuat terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain seperti durasi latihan, intensitas penerapan *imagery*, atau tingkat pengalaman peserta dapat memengaruhi efektivitas metode ini. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wibowo dan Rahayu (2016) yang menyatakan bahwa efektivitas *mental imagery* sangat dipengaruhi oleh konsistensi latihan dan kemampuan individu dalam melakukan visualisasi mental terhadap keterampilan yang dipelajari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun kelompok eksperimen menunjukkan kecenderungan hasil yang lebih baik, penerapan latihan *imagery* masih memerlukan pengelolaan dan penerapan yang lebih intensif agar memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan hasil belajar olahraga.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot*. Seluruh uji statistik yang digunakan, baik *Paired T-Test* maupun *Independent T-Test*. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot*, meskipun perbedaan antar kelompok belum signifikan secara statistik. Efektivitas metode ini sangat bergantung pada faktor-faktor pendukung seperti konsentrasi, motivasi, pengalaman, dan konsistensi latihan peserta. Oleh karena itu, latihan *imagery* dapat dijadikan strategi pelatihan komplementer yang berpotensi meningkatkan performa atlet, terutama bila diintegrasikan dengan latihan fisik yang terencana dan berkesinambungan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil temuan menunjukkan bahwa latihan *imagery* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan *lay-up shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rengat. Metode *imagery* menunjukkan kontribusi yang nyata dalam meningkatkan kemampuan teknis *lay-up shoot*, terutama ketika dipadukan dengan latihan fisik secara terstruktur dan konsisten. Penerapan latihan *imagery* merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam mengoptimalkan performa keterampilan olahraga, sekaligus menjadi pendekatan alternatif yang relevan dalam konteks pelatihan berbasis mental dan motorik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, M. B. A., Rusdiana, A. R., Badruzaman, B., Imanudin, I. I., Umaran, U. U., Hardwis, S. H., Haryono, T. H., Hidayat, I. I. H., & Syahid, A. M. S. (2024). Dampak Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Dukungan terhadap Kelincahan Atlet Basket. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 198–206. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.527>
- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>
- Apriansyah, D., Syaputra, R., Personi, M., Rahmalia, K., & Paulinsia, L. (2024). Sosialisasi Peningkatan Minat Mahasiswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Unived Bengkulu. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 3(1), 101–104. <https://doi.org/10.37676/jdun.v3i1.5546>
- Edy Kurniawan. (2012). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Febryanto, A. (2015). Pengaruh Media Audio Visual terhadap Hasil Belajar Lay Up. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 55–62.
- FIBA. (2022). *Official Basketball Rules 2022*. FIBA.
- Filgueiras, A. (2017). Imagery for the Improvement of Serving in Beach Volleyball: A Single Case Study. *Revista Brasileira de Psicologia Do Esporte*, 6(3), 57–76. <https://doi.org/10.31501/rbpe.v6i3.7337>
- Gmbh, S. B. H. (2020). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bolabasket Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas Xi Ips 5 Sma Negeri 3 Mandau Kabupaten Bengkalis*.
- Gumantan, A., Sina, I., & Pratiwi, E. (2020). Olahraga Rekreasi dalam Peningkatan Prestasi Olahraga. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 103–114. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i2.8857>

- Harliawan, M., & Rahmi, S. (2024). *DJS (Dharmas Journal of Sport) ANALISIS KETERAMPILAN GERAK LAY UP SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA PEMAIN TOGETHER BASKETBALL CLUB PAREPARE 12 Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan , Universitas Negeri Makassar , Sulawesi Selatan , Indonesia. 02, 37–45.*
- Iskandar, D., & Ramadan, A. (2019). Pengembangan Model Latihan Konsentrasi untuk Peningkatan Free Throw. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 101–109.
- Mahendra, W. R. D., & Hidayat, T. (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal dengan Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 1–5.
- Muhtarom, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Khusus terhadap Ketepatan Lay Up. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(1), 23–30.
- Nasution, A. (2019). Pengaruh Konsentrasi terhadap Prestasi Olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 3(1), 14–22.
- Pinandito, A. (2017). Pengaruh Imagery terhadap Peningkatan Keterampilan Bulu Tangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 88–96.
- Pratama, D., & Suryani, N. (2023). Mental Imagery dan Pengaruhnya terhadap Peningkatan Performa Atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 4(1), 56–67.
- Putra, A. M., Haetami, M., Puspa, F., Program, H., Pendidikan, S., Fkip, J., & Pontianak, U. (2019). Minat Dan Motivasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dalam Pembelajaran Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10), 1–11.
- Putri, D. R., & Puspitadewi, N. (2018). Hubungan Konsentrasi dengan Ketepatan Free Throw. *Sport Science Journal*, 4(1), 19–27.
- Rohman, M., & Tuasikal, A. (2017). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Keterampilan Lay Up Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 56–63.
- Saleh, A. (2015). Pembelajaran Lay Up Menggunakan Pendekatan Bermain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 112–118.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.)). Penerbit Alfabeta.
- Sukartidana, N., & Syahroni, M. (2025). *Pengaruh Latihan Imagery terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri dan Konsentrasi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 2 Gunungsari. 6(1), 72–82.*
- Trianziani, S. (2020). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. 4(November), 274–282.*

- Wibowo, F., & Rahayu, D. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Mental Imagery. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 2(2), 33–40.
- Wicaksono, B. (2014). Kontribusi Konsentrasi terhadap Shooting Under Basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 6(3), 67–75.
- Yusmawati. (2014). Peningkatan Hasil Belajar Lay Up melalui Pendekatan Bermain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 45–52.