

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* TERHADAP HASIL
SHOOTING FREETHROW EKSTRAKURIKULER
BASKET DI SMP 9 BANJARBARU**



Oleh :

M.Raihan Mufti
NIM 2210122210074

PROPOSAL ARTIKEL

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Jurusan
Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN
BANJARBARU
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN

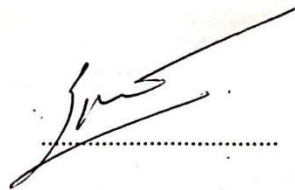
PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP HASIL SHOOTING FREETHROW

EKSTRAKURIKULER BASKET DI SMP 9 BANJARBARU

Oleh :

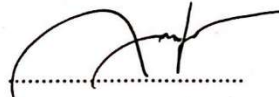
M.Raihan Mufti
NIM 2210122210074

Pembimbing Utama :
Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.
NIP 198206232010121005



08-06-2026

Pembimbing Pendamping :
Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M. Pd.
NIP 199004162019031009



09-06-2026

Penguji :
Rizal Ardiansyah S., Pd M. Pd
NIP 199808062024061001



09-06-2026

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal :16 Juli 2026

Dewan Penguji

1. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. (Dosen Pembimbing Utama)
2. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd. (Dosen Pembimbing Pendamping)
3. Rizal Ardiansyah, S. Pd., M.Pd (Dosen Penguji)



Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Rahmatul H. S.Pd., M.Pd
NIP 197809312002121001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Proposal ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Jurusan Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan *Imagery* Terhadap Hasil *Shooting freethrow* Ekstrakurikuler Basket di SMP 9 Banjarbaru". Penulis menyadari proposal tugas akhir ini masih kurang dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.

Atas selesainya proposal penelitian ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Dan Bapak Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M. Pd. yang telah membimbing dan memberikan pengarahan selama penulis menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan yang lebih mulia dari Allah SWT, Aamiin

Banjarbaru, Juni 2026

M.Raihan Mufti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	5
C. PEMBATAHAN MASALAH.....	5
D. RUMUSAN MASALAH.....	5
E. HASIL GUNA PENELITIAN.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. DESKRIPSI TEORIS	7
1. Ekstrakurikuler.....	7
2. Permainan Bola Basket	9
3. <i>Shooting freethrow</i>	10
4. Pelanggaran (<i>Foul</i>) dalam Bola Basket	14
5. Latihan	18
6. Latihan <i>Imagery</i>	20
7. Hubungan Latihan <i>Imagery</i> Dengan <i>Shooting freethrow</i>	23
8. Karakteristik Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP).....	24
9. Profil Sekolah Menengah Pertama 9 Banjarbaru	26
B. PENELITIAN YANG RELEVAN	26
C. KERANGKA BERFIKIR.....	28
D. HIPOTESIS PENELITIAN	30
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	32
A. Tujuan Penelitian	32
B. Variabel Penelitian.....	32
C. Defenisi Istilah Variabel Penelitian	35
D. Tempat Dan Waktu Penelitian	36

E. Metode Penelitian	36
F. Desain Penelitian	37
G. Populasi Dan Sampel	38
H. Instrumen Penelitian	39
I. Pengumpulan Data	40
J. Analisis Data	46
K. Hipotesis Statiska.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Deskripsi Data.....	50
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	53
C. Hasil Pengujian Hipotesis	54
D. Pembahasan Hasil Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi	65
C. Saran	66

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 keseluruhan nilai	51
Tabel 4. 2 deskriptif rata-rata <i>pretest</i> dan <i>post test</i>	52
Tabel 4. 3 Tabel uji normalitas	53
Tabel 4. 4 Hasil uji T.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Posisi awal.....	13
Gambar 2. 2 Pelaksanaan Gerak	13
Gambar 2. 3 Posisi Akhir.....	14
Gambar 2. 4 Teknik Keseluruhan <i>Shooting freethrow</i>	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kartu Penunjukkan Pembimbing.....	72
Lampiran 2 Lembar Persetujuan uji kelayakan.....	73
Lampiran 3 Kartu Bimbingan	74
Lampiran 4 Kartu Bimbingan	75
Lampiran 5 Lembar Pengesahan Instrumen Pengambilan Data	76
Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian	77
Lampiran 7 Hasil Pre Test Shooting freethrow.....	78
Lampiran 8 Hasil Post Test Shooting freethrow	79
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas.....	80
Lampiran 10 Hasil Uji Deskriptif	80
Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis	80
Lampiran 12 Dokumentasi Pre Test Shooting Freethrow	81
Lampiran 13 Dokumentasi Treatmeant Latihan Imagery pertemuan 1-12	82
Lampiran 14 Dokumentasi saat Post Test.....	84
Lampiran 15 Foto Bersama Dengan Guru Olahraga dan Peserta	85
Lampiran 16 Program Latihan	89