

PENERAPAN LATIHAN IMAGERY PADA GURU PENJAS

Alficandra¹, Raihanatu Binqalbi Ruzain², Zulkifli³, Rini Rahmawati⁴

^{1,3,4}Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau

²fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau

e-mail: candraa@edu.uir.ac.id¹, raihanatu.binqolbi@psy.uir.ac.id², zulkifli.darwis@edu.uir.ac.id³, rinirahmawati@student.uir.ac.id⁴

Abstrak

Banyak ragam gangguan yang muncul dan menarik perhatian siswa, sehingga kemungkinan besar dapat mengganggu daya konsentrasi siswa dalam beraktivitas serta kurangnya motivasi siswa dalam menampilkan performa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Berdasarkan fenomena dari rendahnya motivasi belajar, maka guru pendidikan jasmani sebagai orang yang bertanggungjawab bagi peningkatan keterampilan siswa perlu menumbuhkan motivasi belajar yang dimiliki masing-masing siswa atau individu maupun secara kelompok melalui pelatihan mental imagery. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra dari kesepakatan tim pengabdian Kepada Masyarakat solusi yang ditawarkan adalah (1) Latihan imagery memiliki keunggulan dalam menguatkan mental anak didik dalam proses pembelajaran, (2) membayangkan atau memvisualisasikan secara gamblang saat sedang belajar dan membayangkan dirinya menunjukkan penampilan sempurna. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, dan Evaluasi. Hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tersebut, para peserta mendapatkan dan meningkatnya pengetahuan tentang peran latihan Imagery serta mendapatkan cara-cara yang dapat dilakukan dalam proses belajar mengajar sehingga tidak terjadi kebosanan dalam belajar seperti melihat video olahraga yang akan diajarkan.

Kata kunci: Penerapan, Latihan Imagery, Guru Penjas

Abstract

There are many kinds of distractions that arise and attract students' attention, so they are likely to interfere with students' concentration in activities and lack of student motivation in showing Physical Education learning performance. Based on the phenomenon of low learning motivation, the physical education teacher is the person responsible for improving students' skills. It is necessary to foster the learning motivation of each student, individually or in groups through mental imagery training. Based on the problems faced by partners from the Community Service Team agreement, the solutions offered are (1) Imagery training has the advantage of strengthening students' mentality in the learning process, (2) imagining or visualizing clearly while studying and imagining themselves showing a perfect appearance. The methods used in this activity are Lectures, Demonstrations, Discussions, and Evaluations. As a result of this Community Service activity, the participants gained and increased knowledge about the role of Imagery training and found ways that can be used in the teaching and learning process so that there is no boredom in learning, such as watching sports videos that will be taught.

Keywords: Application, Imagery Practice, Physical Education Teacher

PENDAHULUAN

Imagery adalah proses kognitif paling dasar untuk menghasilkan tindakan motoric dan teknik peningkatan kinerja (Cumming, J., & Williams, 2012). Latihan imagery memiliki keunggulan dalam menguatkan mental anak didik dalam proses pembelajaran. Proses ajar yang identik dengan interaksi antara anak didik dan guru sangat mempengaruhi kualitas atau output yang diinginkan (Carsiwani, 2016). Selain itu, metode latihan Imagery merupakan bagian integral dari keseluruhan keterampilan psikologis, Hal ini akan mempengaruhi kematangan psikologi anak didik dalam menerima materi pelajaran. Ketika siswa membayangkan atau memvisualisasikan secara gamblang saat sedang belajar dan membayangkan dirinya menunjukkan penampilan sempurna. Kegiatan tersebut sebenarnya mengirim implus saraf yang halus dari otak ke otot yang terlibat dalam kegiatan tersebut ketika siswa membayangkan keberhasilan secara berurutan terjadilah proses

belajar yang sebenarnya dan pemain tersebut telah menggoreskan gambaran tepatnya gerakan tubuh yang seharusnya terjadi, sehingga dapat mencapai pembelajaran yang optimal. Hal ini diperkuat dengan pendapat (Komarudin, 2016) bahwa latihan imagery sangat efektif untuk meningkatkan performa, bahkan 90-97% pemain profesional pun menggunakan latihan imagery karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan performanya. Siswa melakukan imagery dengan berbagai tujuan ada yang berlatih untuk tujuan belajar keterampilan, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stres dan rintangan dalam olahraga baik itu cedera, latihan berat dan gangguan gangguan lainnya. Latihan imagery dapat meningkatkan mental siswa sehingga siswa dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Dengan latihan imagery siswa dapat lebih banyak cara belajar dengan mengandalkan metode lain yaitu dari aspek psikologi.

Pada realitanya masih banyak pembelajaran yang kurang efektif sehingga tidak tercapainya tujuan pembelajaran. Akibat dari beberapa aspek baik dari penyampaian materi yang tidak maksimal ataupun dari interaksi antara guru dan anak didik yang kurang baik yang menyebabkan rendahnya mutu Penjas (Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, 2013). Faktor-faktor penyebab rendahnya mutu pendidikan di Indonesia dalam menampilkan performa anak didik dalam melaksanakan proses belajar meliputi faktor internal maupun faktor eksternal (Subarjah, 2017). Faktor internal meliputi tingkat kecerdasan dan kemampuan awal siswa, motivasi dan minat siswa terhadap suatu pelajaran. Faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, sarana dan prasarana pendukung, dosen dan metode pembelajaran (Agustan, B., & Hidayat, 2021)(Latif, M., Faozi, F., Bakhri, R. S., Harja, F., & Listiandi, 2019). Ada juga penyebab lain diantaranya masih ada siswa yang terlambat dalam mengumpulkan tugas pada saat disekolah. Ada siswa tidak menyelesaikan tugas yang diberikan untuk di rumah. siswa sering berdalih izin ke toilet akan tetapi yang terjadi siswa jajan ke kantin. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa siswa memiliki motivasi belajar yang kurang baik atau rendah. Maka dari itu, untuk menjawab permasalahan diatas diperlukan alternatif bentuk pembelajaran lain yaitu dengan latihan mental imagery.

Maka dari itu, untuk menjawab permasalahan diatas diperlukan alternatif bentuk pembelajaran lain yaitu dengan latihan mental imagery. (Kuan, G., & Roy, 2007) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah proses ajar adalah ketahanan mental dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor keterampilan mental. Merujuk pada pendapat tersebut bahwa ketahanan mental dalam menampilkan performa harus dimiliki oleh masing-masing siswa. Siswa yang memiliki ketahanan mental berarti siswa tersebut memiliki keterampilan mental yang baik untuk menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi dan memiliki kesadaran akan pentingnya pembelajaran yang di sampaikan oleh gurunya. Lebih lanjut bahwa dalam pembelajaran siswa harus memiliki motivasi belajar yang baik agar siswa dapat menerima materi dari pagi sampai akhirnya pembelajaran (Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, 2020). Kurangnya motivasi siswa akan pentingnya pembelajaran penjas sehingga menghasilkan proses pembelajaran yang kurang efektif dan kurang tercapainya tujuan dari pembelajaran tersebut. Berdasarkan fenomena dari rendahnya motivasi belajar, maka guru pendidikan jasmani sebagai orang yang bertanggungjawab bagi peningkatan keterampilan siswa perlu menumbuhkan motivasi belajar yang dimiliki masing-masing siswa atau individu maupun secara kelompok melalui pelatihan mental imagery.

METODE

Kegiatan ini berjalan pada bulan Juli dan Agustus 2023 di Sekolah Dasar Negeri 010 Desa Batu Sasak Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Peserta yang mengikuti pelatihan yaitu siswa dan guru sekolah SDN 010 Batu sasak 35 siswa dan 10 guru. Kegiatan ini berlangsung 2 tahap, yaitu survey dan pelatihan. Adapun metode yang dilakukan pada pelaksanaan pelatihan adalah sebagai berikut :

1. Ceramah

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman mengenai latihan imagery dan peranan latihan imagery pada guru dalam proses pembelajaran penjas di sekolah.

2. Demonstrasi

Kegiatan ini memberikan peserta pengalaman dan kemampuan dalam latihan imagery. Pengalaman yang didapat oleh peserta adalah mengetahui cara menggunakan latihan imagery (alat-alat yang digunakan).

3. Diskusi dan Evaluasi

Pada tahap ini peserta memberikan pertanyaan terkait latihan imagery dan peranannya di dalam proses pembelajaran penjas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan menerapkan latihan imagery pada guru penjas. Peserta yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini yaitu 10 guru dan 35 peserta didik. Kegiatan ini berlangsung selama 5 hari dari tanggal 21-25 Agustus 2023, bertempat di Sekolah Dasar Negeri 010 Desa Batu Sasak Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan yaitu pengurusan perijinan di kampus Universitas Islam Riau dan di sekolah, Selanjutnya, Tim pengabdian melakukan sosialisasi kepada pihak sekolah dan melaksanakan praktik latihan imagery kepada guru dan siswa dari tanggal 21-25 Agustus 2023. Pelatihan dilakukan dengan menyampaikan materi berkaitan dengan cara latihan imagery dan peranan latihan imagery tersebut dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi. Pada sesi diskusi, pemateri menyampaikan secara menyeluruh beberapa latihan imagery, seperti latihan imagery menggunakan video, skrip dan audio visual. Diakhir kegiatan didapatkan 85 % peserta sudah paham dan dapat melakukan latihan imagery sesuai harapan yang diinginkan. Pada hari terakhir dilakukan penyerahan alat cinderamata kepada sekolah. Selanjutnya pemateri juga menyampaikan kepada guru yang menjadi peserta kegiatan terutama kepada guru Pendidikan Jasmani agar digalakkan melakukan latihan imagery baik itu untuk materi pemanasan sebelum berolahraga maupun materi dalam pembelajaran sehingga anak atau siswa tetap termotivasi dan bergairah atau tidak bosan dalam pembelajaran penjas.



Gambar 1. Persiapan Pemberian Materi

Kegiatan Pengabdian ini terlaksana dengan baik dari awal sampai akhir kegiatan tanpa memiliki kendala yang berarti. Tampak antusias yang cukup tinggi dari para peserta saat mengikuti kegiatan. Pada sesi diskusi terlihat semua peserta aktif terlibat dalam diskusi.



Gambar 2. Penyerahan Cindera Mata

SIMPULAN

Pada awal sebelum kegiatan, masih terdapat peserta yang belum paham dan belum tau Latihan imagery. Hal ini disebabkan minimnya informasi dan pengetahuan terkait latihan imagery dan kurangnya sosialisasi permainan itu sendiri. Selanjutnya setelah diberikan pemahaman dan materi dan praktek latihan imagery, barulah guru dan peserta sedikit demi sedikit dapat mengingat dan memahami latihan imagery. Dari hasil kegiatan ini sudah diperoleh 85% peserta sudah memahami cara dan peranan latihan imagery dalam pembelajaran penjas.

SARAN

Kegiatan ini diharapkan dapat ditingkatkan berikutnya dengan cara melakukannya di daerah atau kabupaten lain yang ada di Provinsi Riau sehingga dapat membantu para guru penjas dalam melakukan latihan imagery proses belajar pembelajaran di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau melalui Pusat Pengabdian Masyarakat atas bantuan dana dan fasilitas yang diberikan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui surat Kontrak Pengabdian kepada Masyarakat Nomor : 325/KONTRAK/P-PT/DPPM-UIR/06-2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustan, B., & Hidayat, A. R. (2021). Play Teach Play: Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Passing Futsal. *Physical Activity Journal*, 2(2), 159. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2021.2.2.3875%0a>
- Carsiwan. (2016). Penerapan Latihan Imagery Mental Dalam Pelatihan Olahraga Unggulan Di Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 8(1), 1–20.
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2012). The Role Of Imagery In Performance. *The Oxford Handbook Of Sport And Performance Psychology*,. <https://doi.org/10.13140/2.1.3274.5925%0a>
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2013). Model-Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Fpok Upi Bandung.
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal*,. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2020.1.2.2394%0a>
- Komarudin. (2016). Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Pt Remaja Rosdakarya.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal Profiles, Mental Toughness And Its Influence On Performance Outcomes Among Wushu Athletes. *Journal Of Sports Science And Medicine*, 6((Cssi-2)), 28–33.
- Latif, M., Faozi, F., Bakhri, R. S., Harja, F., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Minat Siswa Dalam Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sman 1 Cikembar. *R. Physical Activity Journal*, 1(1), 82. <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2019.1.1.2005>
- Subarjah, H. (2017). Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Studi Eksperimen Pada Siswa Diklat Bulutangkis Fpok-Upi. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 3. <https://doi.org/10.21831/Cp.V3i3.361%0a>