

## Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma

<sup>1</sup>Muhammad Ridwan Lubis, <sup>2</sup>Andi Gilang Permadi

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika  
mridwanlubis@ikipmataram.ac.id  
andigilang32@gmail.com

**Abstract.** This research is motivated by the inconsistency in the shooting ability of athletes in shooting game matches in the game of petanque sports both at the regional and national levels. This study aims to determine the effect of imagery training and concentration on improving the shooting abilities of Undikma petanque athletes. This study uses an experimental method with the "two group pretest posttest design" design. The instrument used for the test of shooting ability is the shooting station number 1, 2, 3, 4, and 5 with a distance of 6 meters, 7 meters, 8 meters and 9 meters. The subjects in this study were Undikma petanque athletes, amounting to 14 people. Samples taken from the results of purposive sampling. Based on the results of t-test analysis showed the same significant results between imagery exercises and without imagery exercises. But imagery training results are better than without imagery exercises seen with the average value of shooting using imagery exercises 4.71 pretest results increased by 13.00. The amount of increase was 8.28. Without imagery training, the initial pretest score of 3.42 increased to 10.00. The amount of increase is 6.57. The difference in the average increase in shooting results with imagery training, and without imagery training is 1.71.

**Keywords:** *Imagery, Shooting Game, Petanque.*

**Abstrak.** Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum konsistennya kemampuan shooting atlet dalam pertandingan shooting game pada permainan cabang olahraga petanque baik itu di level regional maupun level nasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan imagery dan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan shooting game atlet petanque Undikma. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "two group pretest posttest design". Instrument yang digunakan untuk tes kemampuan shooting adalah permainan nomor shooting station 1, 2, 3, 4, dan 5 dengan jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet petanque Undikma yang berjumlah 14 orang. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling. Berdasarkan hasil analisis uji-t menunjukkan hasil yang sama signifikan antara latihan imagery dan tanpa latihan imagery. Namun latihan imagery hasilnya lebih baik dari pada tanpa latihan imagery terlihat dengan nilai rata-rata shooting menggunakan latihan imagery hasil pretest 4,71 meningkat sebesar 13,00. Jumlah peningkatan sebesar 8,28. Tanpa latihan imagery yang semula hasil rata-rata pretest 3,42 meningkat menjadi 10,00. Jumlah peningkatan sebesar 6,57. Selisih rata-rata peningkatan hasil shooting game dengan latihan imagery, dan tanpa latihan imagery adalah 1,71.

**Kata Kunci:** *Imagery, Shooting Game, Petanque*

### PENDAHULUAN

Petanque adalah bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi (bosi) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk *shooting* (Lubis, 2019: 287). Ada 2 jenis lemparan dalam

olahraga petanque yaitu *pointing* dan *shooting*. *Pointing* adalah jenis lemparan untuk mendekati *jack* lebih dekat dari bosu lawan yang merupakan awal dari strategi permainan yang akan dilakukan pada pertandingan petanque. *pointing* pada pertandingan petanque merupakan strategi untuk bertahan. Biasanya

atlet pemula yang sering melakukan strategi ini. *Shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari *jack*. *Shooting* merupakan bagian terpenting pada permainan petanque. Apabila dalam satu tim kemampuan shooting lemah, maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bosi lawan. Objek penelitian yang menjadi focus penelitian ini adalah *shooting*.

Lubis (2019: 290) *shooting* adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target (*jack*). *Shooting* tidak perlu deskripsi panjang: mengarahkan pada bola target (fokus pada bola target, bukan jebakan bola) dan mencoba untuk mendaratkan bola di atas bola target dan mendorongnya keluar lapangan. *Shooting* utama disebut "*Carreau*" dimana subjek menembak bola posisi pada penuh sehingga bola target dihapus dan bola *shooter* dan mengambil tempatnya dan dengan mempertahankan titik atau masih berada di dekat posisi awal bola target, Lubis (2019: 300). Dengan demikian tingkat kesulitan dalam melakukan *shooting* lebih tinggi jika dibandingkan dengan *pointing*. Selain membutuhkan teknik *shooting* yang baik, dibutuhkan juga mental dan kepercayaan diri seorang atlet. Oleh karena itu dibutuhkan latihan yang terfokus pada aspek psikologis (mental) atlet dalam melakukan *shooting*. Irmansyah et al. (2019: 163) mengemukakan bahwa, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental (psikologis) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari aspek latihan, sehingga harus diprioritaskan sebagaimana aspek-aspek latihan yang lain.

Dalam penelitian ini, akan difokuskan pada aspek psikologis dari atlet, karena aspek ini masih kurang menjadi perhatian oleh beberapa pelatih dan Pembina olahraga. Sering kali terdengar bahwa kekalahan dari atlet karena faktor psikologis mereka, tetapi jarang sekali kita mendengar komentar pelatih bahwa seorang atlet dapat memenangkan pertandingan disebabkan oleh aspek psikologis, seakan aspek psikologis merupakan sebuah kesalahan dan menjadi alasan non teknis sebagai pertahanan diri dari kekalahan yang dialami seorang atlet (Firmansyah, 2011).

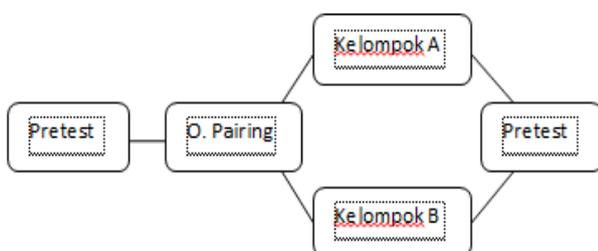
Lubis (2019: 19) berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti disesi latihan klub petanque Undikma, bahwa di dalam sesi latihan klub petanque Undikma belum terfokus, masih sekedar latihan biasa. Hal itu disebabkan karena kurangnya pengawasan dari pelatih yang memberikan program latihan kepada atlet. Melihat sekilas tentu masaih banyak yang belum diketahui atlet petanque Undikma tentang aspek-aspek yang ada di dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan mereka agar dapat bersaing dengan atlet daerah lain.

Hubungan dengan penelitian ini adalah peneliti ingin memberikan sebuah metode latihan psikologis untuk atlet petanque Undikma agar mampu meningkatkan kemampuan *shooting*, model latihan berupa latihan *imagery*. Mizuguchi et al. (2012: 103) mengemukakan bahwa adanya hubungan erat antara *imagery* dan penampilan atlet dalam olahraga, sehingga untuk dapat berprestasi harus ada kepercayaan diri atlet bahwa dirinya sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Hal ini juga ditekankan oleh Filgueiras (2017: 72) bahwa latihan *imagery* membantu atlet untuk menjadi lebih percaya diri, meningkatkan kinerja yang berhubungan dengan keterampilan olahraga, dan membangun aktivitas olahraga yang lebih baik. Dalam perspektif *imagery* ada suatu perbedaan yang dirasakan seseorang antara *imagery* secara tidak nyata (*internal imagery*) dan *imagery* secara nyata (*eksternal imagery*) (Jose & Joseph, 2018: 191). *Eksternal imagery* adalah ketika seseorang dapat melihat dirinya sendiri melalui media di luar dirinya seperti melihat dari video/alat rekam, sedangkan *internal imagery* adalah ketika seseorang berimajinasi seakan nyata melakukan suatu keterampilan. Jadi latihan *imagery* akan bekerja efektif ketika kinestetik *imagery* bersamaan dengan perspektif *imagery* (*internal* dan *eksternal*).

Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian perbedaan pengaruh latihan *imagery* dan tanpa latihan *imagery* ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *imagery* dan tanpa latihan *imagery* untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada atlet petanque Undikma.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu kelompok atau lebih kelompok yang diberikan dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Sugiyono, 2007: 51). Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Group Pretest Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Dengan latihan yang diberikan tersebut, akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui perbedaan hasilnya yang lebih baik antara latihan *imagery* dan tanpa latihan *imagery* terhadap kemampuan *shooting game* atlet petanque Undikma. Kemudian dari hasil tersebut pelatih atau atlet bisa menggunakan bahkan mengembangkan model latihan seperti yang digunakan oleh penulis berikan kepada subjek penelitian untuk variasi dalam program latihannya.



Gambar 1. Alur Penelitian

Menurut Suharsimi (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet petanque Undikma yang berjumlah 24 atlet. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 117). Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu. Adapun syarat-syarat yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel ini, yaitu; (1) atlet petanque Undikma, (2) minimal telah mengikuti

latihan selama satu tahun, (3) bersedia mengikuti latihan selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 14 atlet.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 7 atlet. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok I diberi perlakuan latihan *imagery* dan Kelompok II diberi perlakuan tanpa *imagery* selama 6 minggu 16 kali pertemuan kemudian dilakukan *posttest* sama seperti *pretest*, yaitu tes *shooting game*. Adapun prosedur pembagian kelompok A dan kelompok B adalah dengan menggunakan *ordinal pairing*. Langkah pertama adalah melakukan *pretest* pada pertemuan pertama yaitu melakukan *pretest*, lalu kemudian hasil tersebut diranking dari yang tertinggi sampai terendah. Hasil ranking *pretest* tersebut dibuat *ordinal pairing* berdasarkan ranking yang diperoleh atlet tersebut.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan uji homogenitas data. Uji statistik pada penelitian ini termasuk dalam statistik parametrik. Statistik parametrik adalah uji statistik yang memerlukan uji prasyarat, adapun uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS. Metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut: Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal. Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal. Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai

yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai *Sig.* Lebih dari 0,05, maka hasilnya tidak signifikan, jika nilai *Sig.* Kurang dari 0,05, maka hasilnya signifikan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data penelitian kemampuan *shooting pretest* dan *posttest* atlet petanque Undikma yang dilakukan dengan latihan *imagery*, maka dapat di deskripsikan dalam bentuk table sebagai berikut:

Tabel 1. Latihan *Imagery*

No	Nama	Pretest	Posttest	Peningk
1	Irpan	14	16	2
2	Lina	7	10	3
3	Atun	6	11	5
4	Evi	3	12	9
5	Zakiya	3	11	8
6	Irvan	0	14	14
7	Dian	0	17	17
<b>Jumlah</b>		<b>33</b>	<b>91</b>	<b>58</b>

Tabel 2. Deskripsi Statistik Kemampuan *Shooting Game*

Statistik	Pretest	Posttest
Mean	4,7143	13,0000
Median	3	12
Mode	0	11
Std.Deviation	4,8892	2,7080
Minimum	0	10
Maximum	14	17
Sum	33	91

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa kemampuan *shooting* atlet petanque Undikma pada saat dilakukan pengambilan data *pretest* yaitu dengan rata-rata sebesar 4,7143 nilai tengah 3, nilai yang sering muncul 0 dan simpangan baku 4,8892. Sedangkan skor tertinggi sebesar 14 dan skor terendah sebesar 0. Kemampuan *shooting* atlet petanque Undikma pada saat dilakukan pengambilan data *posttest* yaitu dengan nilai rata-rata sebesar 13,0000, nilai tengah 12, nilai yang sering muncul 11, dan simpangan baku 2,7080. Sedangkan skor

tertinggi sebesar 17 dan skor terendah sebesar 10. Hasil tersebut sudah terlihat adanya peningkatan kemampuan *shooting* atlet.

Dari hasil analisis data penelitian kemampuan *shooting pretest* dan *posttest* atlet petanque Undikma yang dilakukan dengan latihan tanpa *imagery*, maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Tanpa Latihan *Imagery*

No	Nama	Pretest	Posttest	Peningk
1	Rian	8	19	11
2	Putra	7	9	2
3	kire	6	9	3
4	Dedi	3	10	7
5	Fahri	0	11	11
6	Rista	0	5	5
7	Gean	0	7	7
<b>Jumlah</b>		<b>24</b>	<b>70</b>	<b>46</b>

Tabel 4. Deskripsi Statistik Kemampuan *Shooting Game*

Statistik	Pretest	Posttest
Mean	3,4286	10,0000
Median	3	9
Mode	0	9
Std.Deviation	3,5523	4,4347
Minimum	0	5
Maximum	8	19
Sum	24	70

Dari data di atas dapat dideskripsikan bahwa kemampuan *shooting* atlet petanque Undikma *pretest* dengan nilai rata-rata sebesar 3,4286, nilai tengah 3, nilai yang sering muncul 0 dan simpangan baku 3,5523. Sedangkan skor tertinggi sebesar 8 dan skor terendah sebesar 0. Kemampuan *shooting* atlet petanque Undikma *posttest* dengan rata-rata sebesar 10,0000, nilai tengah 9, nilai yang sering muncul 9, dan simpangan baku 4,4347. Sedangkan skor tertinggi sebesar 19 dan skor terendah 5.

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian normalitas menggunakan uji *kolmogorov smirnov*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel dengan membandingkan harga *Asymp. Sig.* dengan 0,05. Criteria menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig.* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi

criteria tersebut maka hipotesis tidak normal/ditolak.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Latihan imagery pretest	0,200	Normal
2	Latihan imagery posttest	0,200	Normal
3	Tanpa latihan imagery pretest	0,161	Normal
4	Tanpa latihan imagery posttest	0,139	Normal

Dari table di atas harga *Asymp. Sig.* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka data variabel dalam penelitian ini dapat di analisis menggunakan statistic parametrik.

Dalam uji Homogenitas ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai *Sig.* lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Table 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

No	Variabel	Sig.	Kesimpulan
1	Latihan imagery	0,254	Homogen
2	Tanpa latihan imagery	0,878	Homogen

Dari hitungan diperoleh  $Sig. > 0,05$ , berarti varian sampel tersebut dikatakan homogeny, maka hipotesis yang menyatakan varians subjek penelitian tersebut homogen.

Pengujian hipotesis ini menggunakan analisis statistik Paired Sample t-Test. Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu perbandingan antara latihan imagery dan latihan tanpa latihan imagery terhadap peningkatan kemampuan shooting game.

Untuk mengetahui ada tau tidak adanya perbedaan pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan shootng game. Pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test tersaji pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji t Test Data Latihan Imagery dan Tanpa Latihan Imagery

Variabel	Pretest	Posttest	Sig.	Kesimpulan
Latihan imagery	04,28	12,71	0,008	Signifikan
Tanpa latihan imagey	03,85	10,28	0,003	Signifikan

Berdasarkan tabel 7, hasil analisis statistik *Paired Sample t-Test* dari kelompok latihan *imagery* maupun tanpa latihan *imagery* memiliki nilai  $p < 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwa baik latihan *imagery* maupun tanpa *imagery* dapat meningkat, namun berdasarkan hasil perhitungan *SPSS*, nilai rata-rata latihan *imagery* yang yang mulanya 04,71 meningkat menjadi 13,00, jumlah peingkatannya sebesar 08,43, dan latihan tanpa *imagery* yang mulanya 03,85 meningkat menjadi 10,28, jumlah peningkatannya sebesar 06,57. Dapat disimpulkan bahwa laithan *imagery* hasilnya lebih bagus meningkatkan kemampuan *shooting* daripada tanpa latihan *imagery*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara latihan *imagery* dan tanpa latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting game*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *imagery* dan tanpa latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting game*. Perbandingan latihan *imagery* dan tanpa latihan *imagery* terdapat perbedaan dari hasil *uji-t* dengan nilai rata-rata latihan *imagery* yang mulanya 04, 71 meningkat menjadi 13,00, jumlah peningkatannya sebesar 08,28, dan tanpa latihan *imagery* yang mulanya 03,85 meningkat menjadi 10,00, jumlah peneingkatan sebesar 06,57, menunjukkan bahwa latihan *imagery* memberukan hasil yang lebih baik dibandingkan tanpa latihan *imagery*, dengan selisih nilai rata-tata 1,71. Peningkatan kemampuan *shooting* atlet petanque Undikma dengan cara menggunakan latihan *imagery* hasilnya lebih baik dibandingat tanpa latihan *imagery*. Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya, Firmansyah (2011) bahwa ada

beda yang signifikan pemberian metode *imagery* terhadap keterampilan senam. Secara teori Ollson (2008: 133) yang mengatakan bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan performa atlet atau pemain. Lebih spesifik Ollson (2008:12) menyatakan latihan mental *imagery* lebih tinggi dalam menghasilkan respon psikologis. Respon psikologis tersebut mampu menghasilkan hormone endorphin lebih banyak sehingga member efek lebih tenang dan nyaman pada atlet atau pemain dalam menjalankan tugasnya.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Pertama, terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet petanque Undikma dengan nilai rata-rata pretest sebesar 4,7143 meningkat menjadi 13,000. Kedua, terdapat pengaruh tanpa latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* atlet petanque Undikma dengan nilai rata-rata pretest sebesar 3,4286 meningkat menjadi 10,0000. Ketiga, terdapat perbedaan pengaruh latihan *imagery* dan tanpa latihan *imagery* terhadap peningkatkan kemampuan *shooting game* atlet petanque Undikma.

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang disimpulkan di atas, peneliti menyampaikan beberapa saran: Pertama, peneliti selanjutnya harus membagi empat kelompok eksperimen dengan empat perlakuan. Kedua, peneliti selanjutnya agar mengembangkan model-model latihan mental *imagery* pada program latihan petanque. Ketiga, latihan mental dan teknik seharusnya diberikan simulasi atau ditekankan lagi sehingga mendapat hasil yang baik.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Wakil Rektor II Undikma sekaligus sebagai pembina petanque Undikma.

### DAFTAR PUSTAKA

Cox, R. H. (2011). *Sport Psychology Concept and Applications*. Mc Graw Hill

Filgueiras, A. (2017). Imagery for the improvement of serving in beach volleyball: A single case study. *Revista*

*Brasileira de Psicologia Do Esporte*, 6(3)

- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol 7 pp 1-10
- Gilles Souef. (2015). *The Winning Trajectory*. Copymedia
- Irmansyah, J., Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2018). Model Latihan imagery terhadap ketepatan floating service atlet voli pantai NTB. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 4(2), 100.
- Jose, J., & Joseph, M. M. (2018). Imagery: It's affects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 190-193
- Karageorghis, C., & Terry, P. (2010) *Inside sport psychology*. Human Kinetics
- Lubis, M., R. (2019). Perbedaan Latihan Shooting Menggunakan Penghalang dan Tanpa Penghalang Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Pemula Petanque IKIP Mataram. *In Proceeding National Conference: Education, Sosial Science, and Humaniora* (Vol. 1, No. 1, pp. 287-300).
- Mizuguchi, N., Nakata, H., Uchida, Y., & Kanosue, K. (2012). Motor Imagery and sport performance. *The Journal of Physical Fitness and Sport Medicine*, 1(1), 103-111
- Ollson, C. J. (2008). Imaging imagining action. Doctoral Dissertation From The Department Of Intergative Medical Biology, section for Psychology. *Journal Umea University*. S-902 87 Umea, Sweden, ISSN 0346-6612.
- Putman B. W. (2011). *PETANQUE The Greatest Game You Never Heard Of!*
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.