

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

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

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika  
mridwanlubis@ikipmataram.ac.id

**Abstract.** *This research is motivated by the inconsistency in the shooting ability of athletes in shooting games in Petanque sports, both at the regional and national levels. This study aims to determine the effect of the concentration training model on the improvement of the shooting game ability of Undikma Petanque athletes. This study used an experimental method with the design of "two group pretest posttest design". The instruments used for the shooting ability test were the shooting station numbers 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 14 Undikma Petanque athletes. Samples were taken from the purposive sampling. Based on the results of the t-test analysis showed the same significant results between the concentration training model and without concentration training. However, the concentration training model results are better than without the concentration training model seen with the average value of shooting using the pretest concentration training model results of 4.71 increased by 13.00. The amount of increase was 8.28. Without the concentration training model, the initial pretest average result was 3.42 and increased to 10.00. The amount of increase was 6.57. The difference in the average shooting game result increment with the concentration training model, and without the concentration training model 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 model latihan 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 model latihan konsentrasi dan tanpa latihan konsentrasi. Namun model latihan konsentrasi hasilnya lebih baik daripada tanpa model latihan konsentrasi terlihat dengan nilai rata-rata *shooting* menggunakan model latihan konsentrasi hasil *pretest* 4,71 meningkat sebesar 13,00. Jumlah peningkatan sebesar 8,28. Tanpa model latihan konsentrasi 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 model latihan konsentrasi, dan tanpa model latihan konsentrasi adalah 1,71.

**Kata Kunci:** *Konsentrasi, 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 bosi 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 fokus 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

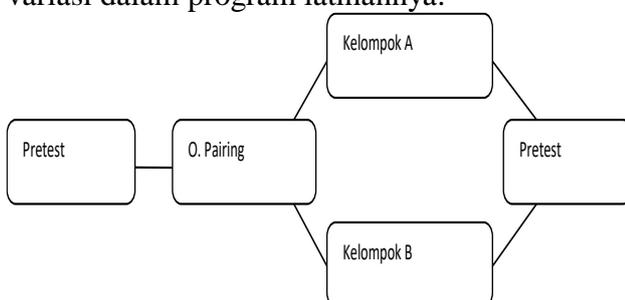
latihan klub petanque Undikma, bahwa di dalam sesi latihan klub petanque Undikma belum terfokus, masih sekedar latihan biasa. Hal itu disebabkan karena kurangnya pengawasan dari pelatih yang memberikan program latihan kepada atlet. Melihat sekilas tentu masalah banyak yang belum diketahui atlet petanque 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 model latihan konsentrasi. Loehr (1986: 80) atlet dikatakan memiliki konsentrasi apabila atlet memiliki fokus yang benar ketika apa yang sedang kita kerjakan selaras dengan apa yang sedang kita pikirkan. Selanjutnya Loehr (1986: 81) menyatakan atlet yang memiliki konsentrasi akan mampu mengendalikan aliran energi positif dan energi negatif, seperti atlet tidak mampu mengelola berbagai tekanan yang menimpa dirinya berarti atlet tidak memiliki konsentrasi yang baik. Bahwa atlet yang memiliki energi negatif tinggi akan hilang konsentrasi, pandangan tidak fokus, perhatiannya sangat sempit. Dampaknya terhadap atlet yaitu tidak menyenangkan. Atlet yang memiliki energi negatif yang rendah akan hilang konsentrasi, begitupun atlet yang memiliki energi campuran antara positif dan negatif, akan berdampak pada keadaan yang tidak menyenangkan. Selanjutnya bagi atlet yang memiliki energi positif rendah juga akan kurang konsentrasi, mudah bingung, bimbang, kacau, dan perhatiannya menjadi terlalu luas. Sedangkan bagi atlet yang memiliki energi positif yang tinggi akan memiliki konsentrasi yang baik dan berhasil dalam menampilkan tugasnya sehingga atlet merasa senang.

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

## METODE

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 model latihan konsentrasi dan tanpa latihan konsentrasi 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) atlet yang pernah mengikuti kejuaraan regional ataupun nasional, (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 model latihan konsentrasi dan Kelompok II diberi perlakuan tanpa model latihan konsentrasi 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 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 model latihan konsentrasi, maka dapat di deskripsikan dalam bentuk table sebagai berikut:

**Tabel 1. Model Latihan Konsentrasi**

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 tanpa model latihan konsntrasi, maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai

berikut:

**Tabel 3. Tanpa Model Latihan Konsentrasi**

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 anlasis 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	Model latihan konsentrasi <i>pretest</i>	0,200	Normal
2	Model latihan konsentrasi <i>posttest</i>	0,200	Normal
3	Tanpa model latihan konsentrasi <i>pretest</i>	0,161	Normal
4	Tanpa model latihan konsentrasi <i>posttest</i>	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 statistik 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	Model latihan imagery	0,254	Homogen
2	Tanpa model latihan konsentrasi	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 model latihan konsentrasi dan tanpa model latihan konsentrasi terhadap peningkatan kemampuan *shooting game*.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan pengaruh latihan terhadap

peningkatan kemampuan *shooting 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
Model Latihan iKonsentrasi	04,28	12,71	0,008	Signifikan
Tanpa model latihan konsentrasi	03,85	10,28	0,003	Signifikan

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

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

Undikma dengan cara menggunakan model latihan konsentrasi hasilnya lebih baik dibandingkan tanpa model latihan konsentrasi. Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya, Ridwan & Gilang (2020) bahwa ada beda yang signifikan pemberian metode latihan *imagery* dan tanpa latihan *imagery* terhadap peningkatan kemampuan *shooting game* petanque. Secara teori Loehr (1982: 86) pelatih dalam proses latihan sangat penting untuk memperhatikan dan meyakinkan bahwa atletnya tetap konsentrasi. Pelatih harus mengetahui karakteristik atletnya apakah berada dalam keadaan konsentrasi atau tidak. Apabila atlet mampu mempertahankan konsentrasinya akan menghasilkan penampilan yang baik. Selanjutnya Loehr (1982: 158) menjelaskan bahwa kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi secara kontinu pada sebuah tugas adalah sangat penting untuk menghasilkan kualitas performa .

#### KESIMPULAN

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

#### SARAN (12pt)

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 pada program latihan petanque. Ketiga, latihan mental dan tekni 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
- 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.
- Karageorghis, C., & Terry, P. (2010) *Inside sport psychology*. Human Kinetics.
- Komarudin. (2015). Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Loehr, James. (1986). *Mental Toughness Training for Sport. Achieving Athletic Excellence*. Lexington, Massachusetts: The Stephen Greene Press.
- 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).
- Putman B. W. (2011). *PETANQUE The Gretatest Game You Never Heard Of!*
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.