



Pengaruh Latihan *Eksternal Imagery* dan Latihan *Internal Imagery* terhadap Hasil Shooting pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi

Angga Wijaya¹, Akhmad Olih Solihin², Bangbang Syamsudar³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Pasundan Cimahi, Indonesia

E-mail: angga.wijaya@stkipasundan.ac.id, yoyoolih@gmail.com, bangbangsyamsudar7@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-04-09 Revised: 2024-05-27 Published: 2024-06-01 Keywords: <i>Imagery Training;</i> <i>Shooting;</i> <i>Petanque.</i>	This research aims to find out how much influence external imagery training and internal imagery training have on the shooting results of Bekasi Regency Petanque Athletes. The method used in this research is an experiment with a "two group pretest posttest design". The test instruments in this research were Shot One Target or Shooting Station One with distances of 6 meters, 7 meters, 8 meters and 9 meters. The research sample was taken using the "Systematic Sampling" technique with a total sample of 14 athletes. The results of the shooting test research showed that the average initial test result with the external imagery experimental group was 7.14 and the final test result after being given treatment was 9.29, an increase of 2.14. Meanwhile, the average initial test result in the internal imagery experimental group was 7.14, and the final test result after being given treatment was 8.57, an increase of 1.43. The average difference in improvement in shooting results with external imagery and internal imagery training treatment is 0.71. Based on the data processing analysis in this research, it can be concluded that there is a significant influence of both external imagery and internal imagery training treatment on the shooting results of Bekasi Regency Petanque Athletes.

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-04-09 Direvisi: 2024-05-27 Dipublikasi: 2024-06-01 Kata kunci: <i>Latihan Imagery;</i> <i>Shooting;</i> <i>Petanque.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan <i>eksternal imagery</i> dan latihan <i>internal imagery</i> terhadap hasil <i>shooting</i> pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen dengan desain " <i>two group pretest posttest design</i> ". Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu <i>Shot One Target</i> atau <i>Shooting Station One</i> dengan jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik " <i>Sistematic Sampling</i> " dengan jumlah sampel sebanyak 14 Atlet. Hasil penelitian tes <i>shooting</i> menunjukkan hasil rata-rata tes awal dengan kelompok eksperimen <i>eksternal imagery</i> sebesar 7,14 dan hasil tes akhir setelah diberikan perlakuan sebesar 9,29, meningkat sebesar 2,14. Sedangkan hasil rata-rata tes awal pada kelompok eksperimen <i>internal imagery</i> sebesar 7,14, dan hasil tes akhir setelah diberikan perlakuan sebesar 8,57, meningkat sebesar 1,43. Selisih rata-rata peningkatan hasil <i>shooting</i> dengan perlakuan latihan <i>eksternal imagery</i> dan <i>internal imagery</i> adalah 0,71. Berdasarkan analisis pengolahan data dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan baik dengan perlakuan latihan <i>eksternal imagery</i> maupun <i>internal imagery</i> terhadap hasil <i>shooting</i> pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi.

I. PENDAHULUAN

Olahraga Petanque merupakan permainan tradisional asal negara Prancis yang merupakan pengembangan dari permainan zaman Yunani Kuno sekitar abad ke-6 SM, versi modern dari permainan Petanque diperkenalkan oleh Jules Boule Lenoir pada tahun 1907 di kota La Ciotat, di Provence, di selatan Prancis. Petanque merupakan bentuk permainan dengan menggunakan *boules* yang tujuannya melempar bola besi atau bosi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* serta kedua kaki harus berada di dalam *circle*, selain itu juga ada kompetisi khusus untuk *shooting* (Lubis & Permadi, 2021).

Permainan ini mempertunjukkan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal (*boules*) mendekati bola target yang terbuat dari kayu (*Jack*) Petanque dimainkan di lapangan berukuran 4 m x 15 m di atas permukaan tanah keras atau rumput. Tujuan dalam permainan ini yaitu melempar bola besi (*boules*) ke arah bola kayu (*jack*) dengan jarak sedekat mungkin. Pada permainan ini tidak melihat dari sisi usia karena unsur yang paling utama yaitu konsentrasi, karakteristik khusus pada olahraga dilihat pada faktor antropometris baik itu struktur, proporsi, dan komposisi tubuh, serta faktor fisik bagian fisiologis dan biomotoris itu menghasilkan saat

lemparan dilakukan (Wijaya et al., 2021). Petanque terdiri dari dua teknik yaitu *pointing* dan *shooting*, tim yang lebih dahulu meraih 13 poin adalah tim yang menjadi pemenang.

Pada hakikatnya tujuan mekanika dari olahraga petanque termasuk pada cabang olahraga yang bertujuan untuk mencapai *accuracy* maksimal (Saifulamri Alkhusaini & nurhidayat, 2021), artinya olahraga Petanque merupakan permainan yang membutuhkan ketepatan dan akurasi yang maksimal, setiap lemparan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran. Pada nomor *shooting*, semakin tepat lemparan pada hambatan yang diberikan sesuai disiplin yang ada maka semakin banyak point yang didapatkan. Untuk pencapaian hasil ketepatan *shooting* tersebut tentunya berpusat pada kemampuan atlet itu sendiri dan juga pelatih harus kreatif dalam memilih program pada atlet, selain itu ada komponen-komponen yang mempengaruhi keberhasilan shooting juga harus diperhatikan yaitu: 1) Pegangan bola (teknik dalam memegang bosi) 2) Posisi badan mengarah ke target (kelurusan badan dengan target) 3) Keseimbangan statis tungkai 4) Posisi badan yang rendah dan condong ke depan 5) *Release the ball* (pelepasan bola) *Follow through* (Pelana et al., 2020). Pada olahraga Petanque merupakan jenis olahraga yang dapat dimainkan oleh satu, dua dan tiga orang dalam setiap timnya, satu orang untuk kategori *single*, dua orang untuk kategori *double* dan tiga orang untuk kategori *triple*. Pemain dengan kategori *double* dan *triple* diperbolehkan campuran (*mix*) dalam timnya. Seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan tangan untuk mengolah bola, untuk memulai permainan diawali dengan kedua pemain atau kedua regu yang bermain melakukan *tos koin*. Meraih suatu tujuan dibutuhkan adanya teknik dasar dan strategi bermain dalam olahraga petanque. Semuanya dapat diraih dengan berlatih, mengikuti kejuaraan-kejuaraan dan mempersiapkan perlombaan. Teknik dasar dalam permainan Petanque yang dikemukakan oleh I Gede Suwiwa, dkk. (2015:7-8) adalah teknik dasar memegang bola, posisi kaki, posisi melempar bola. Adapun teknik lemparannya yaitu *pointing* dan *shooting* (Cedric, 2016).

Definisi *Pointing* dalam olahraga Petanque yaitu jenis lemparan untuk mendekati bola kayu (*jack*) lebih dekat dari bola besi (*boules*) lawan yang merupakan awal dari strategi permainan yang akan dilakukan pemain atau atlet pada pertandingan Petanque. Teknik lemparan *pointing* pada pertandingan Petanque merupakan strategi

awal pemain untuk bertahan. Biasanya atlet pemula yang sering melakukan strategi ini, pada semua nomor pertandingan Petanque, kecuali nomor *shooting* teknik ini sangat menentukan, karena menjadi awal lemparan dan target atau sasarannya harus mendekati bola kayu (*jack*). Sedangkan teknik *shooting* dalam olahraga Petanque merupakan jenis lemparan untuk mengusir bola besi (*boules*) lawan dari bola kayu (*jack*). *Shooting* merupakan teknik terpenting pada permainan, dalam semua nomor yang dipertandingkan olahraga Petanque. Apabila pada satu tim kemampuan *shooting* lemah atau tidak mengenai sasaran target (Bola Kayu), maka tim tersebut akan kesulitan dalam menyerang bola besi lawan yang pada keadaannya yaitu dekat dengan bola kayu.

Menurut (Lubis, 2019: 290) *shooting* merupakan teknik lemparan untuk menjauhi bola besi lawan dari bola kayu target atau *jack*. *Shooting* tidak perlu deskripsi panjang, bisa dikatakan yaitu mengarahkan pada bola target dengan fokus pada bola target, bukan bola jebakan dan mencoba untuk mendaratkan bola di atas bola target dan mendorongnya keluar area lapangan. *Shooting* utama disebut "*Carreau*" dimana subjek menembak bola posisi pada penuh sehingga bola besi target menjauh dan bola *shooter* dan mengambil posisinya 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. Pada penelitian ini, akan difokuskan pada aspek psikologis dari atlet, karena aspek ini masih kurang menjadi perhatian oleh beberapa pelatih dan Pembina olahraga. Psikologi Olahraga adalah "*the science of psychology applied to athletes and athletic situations*"; Menurut Cox, R.H dalam (Effendi, 2016) mengemukakan bahwa *Sport Psychology is a science in which the principles of psychology are applied in a sport setting*". Artinya, pada hakikatnya psikologi olahraga merupakan aspek

psikologi yang diterapkan dalam bidang keolahragaan, meliputi beberapa faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan atau *performance* dari atlet. 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. Faktor psikis dalam hal ini dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Secara langsung, biasanya terjadi karena ada ketegangan emosi yang berlebih sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet saat bertanding. Sedangkan secara tidak langsung berkaitan dengan penampilan atlet, atau biasa disebut dengan faktor non-teknis (Effendi, 2016).

Psikologi olahraga merupakan psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap olahragawan dan faktor-faktor di luar olahragawan yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) olahragawan tersebut. Adapun definisi dari psikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan atau tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika mereka berolahraga. Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Kondisi psikis akan berpengaruh secara positif dengan berolahraga, dan membentuk aspek atau ciri kepribadian yang positif pula. Keadaan mental atau psikologi atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi. Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan (Effendi, 2016).

Dengan demikian peran psikologi dalam olahraga memiliki manfaat dan peranan yang sangat penting bagi atlet saat bertanding, menurut James Tangkudung & Apta Mylsidayu (2017:12-13), manfaat psikologi olahraga antara lain: (1) memahami gejala-gejala psikologik yang muncul pada olahragawan seperti motivasi, perasaan, pikiran, kecemasan, sikap, dan lain-lain, (2) mengetahui, memahami, dan menginternalisasi gejala-gejala psikologik yang dianggap

dapat mempengaruhi peningkatan dan kemunduran prestasi olahragawan, (3) pengetahuan dan pemahaman tentang sejumlah faktor psikologik tersebut dapat dijadikan bahan untuk memecahkan problem-problem aplikatif dalam membina olahragawan, (4) untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan olahragawan, misalnya pembinaan mental (*mental training*), dan (5) untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologi olahraga, sebagai bahan perbandingan serta kemungkinan menerapkannya dalam latihan.

Salah satu faktor psikologi yang dibutuhkan yaitu latihan *internal and eksternal imagery*. Dalam konteks olahraga, *imagery* digunakan untuk membantu olahragawan membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya. Latihan *imagery* merupakan teknik yang bisa digunakan untuk menata penampilan sebagaimana yang diharapkan seorang atlet, baik itu dalam latihan maupun dalam suatu pertandingan, teknik latihan mental bisa melibatkan semua penginderaan, seperti pikiran, perasaan, emosi, penglihatan, pendengaran, perasaan, serta hormon adrenalin yang menciptakan gambaran dan pengalaman dalam pikiran (Tangkudung & Mylsidayu, 2017).

Latihan *imagery* merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian. Manfaat daripada latihan *imagery*, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru, memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera (Sulton Manazi, 2013). Latihan *imagery* bisa memberikan manfaat kepada atlet untuk memunculkan kembali ilustrasi pengalaman gerak didalam otaknya, sehingga kemudian atlet bisa memungkinkan untuk menampilkan gerak tersebut saat latihan atau bertanding dengan baik. Proses terjadinya bisa dengan cara mengamati, memperhatikan, serta mengilustrasikan pola gerak tertentu dan mengingat pola gerak tersebut di dalam otaknya (Nopiyanto et al., 2022).

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). *Internal imagery*

merupakan faktor yang bersumber dari diri seseorang yang melakukan *imagery* tersebut. Kemampuan *imagery* merupakan kemampuan untuk mengilustrasikan performa suatu pola gerak, latihan *imagery* lebih efektif jika individu memiliki kemampuan *imagery* yang lebih tinggi, dalam arti apabila atlet dapat meningkatkan ketajaman dan kemampuan mengendalikan ilustrasi atau bayangannya, maka performanya juga akan meningkat. Tetapi, tingkat keterampilan atlet juga akan mempengaruhi keberhasilan *imagery* tersebut. Jadi bisa disimpulkan bahwa kemampuan *imagery* dan tingkat keterampilan dari seorang atlet dapat mempengaruhi performanya (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Sedangkan *eksternal imagery* merupakan suatu kondisi ketika seseorang dapat melihat diri sendiri dengan perantara dari luar dirinya, seperti melihat dari video atau suatu alat rekam, atau bisa dikatakan *eksternal imagery* bisa berupa kondisi atau lingkungan dari luar individu tersebut. Durasi waktu *latihan imagery* maksimal yaitu 20 menit, dengan rincian durasi 10 menit sebelum latihan dan durasi 10 menit setelah latihan teknik.

Latihan *internal imagery* dengan mengalami situasi yang meniru pengalaman tanpa mengalami hal yang nyata, semua pengalaman atau kejadian yang diinginkan dalam pertandingan, serta dalam sesi latihan yang sudah dijalani itu dibayangkan atau diilustrasikan setiap detailnya dan terus diingat pola gerakan tersebut hingga kemungkinan strategi yang dipakai saat dalam pertandingan. Latihan *imagery* sengaja diimplementasikan oleh para atlet dan olahragawan untuk mencapai hasil secara afektif, kognitif, dan psikomotor (Mulya, 2020). Sedangkan pada latihan *eksternal imagery* bisa dilakukan sebelum latihan atau sesudah latihan dengan perantara dari luar diri atlet tersebut, agar membantu memperdalam proses *imagery* tersebut diintegrasikan dengan alunan musik yang syahdu serta membuat tenang seperti musik klasik, yang terbukti dapat memperdalam proses *imagery* (Wijaya, 2022).

Berdasarkan dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti disesi latihan klub Petanque Kabupaten Bekasi, bahwa di dalam sesi latihan harus ditambahkan sesi latihan dengan aspek psikologis oleh jajaran staf pelatih, agar kemampuan kepercayaan diri dan fokus saat melakukan *shooting* pada atlet Petanque Kabupaten Bekasi mengalami peningkatan dalam hal efektivitas, sekilas tentu masih banyak yang belum diketahui Atlet Petanque Kabupaten Bekasi tentang aspek-aspek yang ada di dalam

latihan untuk meningkatkan kemampuan mereka agar dapat bersaing dengan atlet daerah lain, dalam rangka mempersiapkan para Atlet Petanque Kabupaten Bekasi pada kejuaraan-kejuaraan tingkat Provinsi, atau bahkan Nasional.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan, penelitian eksperimen adalah salah satu bentuk penelitian kuantitatif komparatif, serta berdasarkan tempat penelitiannya, penelitian eksperimen terbagi menjadi dua, yaitu *Laboratory Experiments* atau penelitian eksperimen di laboratorium, dan *Field Experiments* atau penelitian eksperimen di lapangan (Tangkudung et al., 2018). Berdasarkan definisi dari ahli tersebut, dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk dapat mengetahui pengaruh pemberian suatu *treatment* atau perlakuan terhadap subjek penelitian. Jadi penelitian eksperimen dalam pendidikan merupakan kegiatan penelitian yang memiliki tujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan atau tindakan atau *treatment* latihan terhadap tingkah laku atlet atau menguji hipotesis tentang ada-tidaknya pengaruh tindakan itu jika dibandingkan dengan tindakan lain.

Adapun tujuan umum dari penelitian eksperimen adalah untuk meneliti pengaruh dari suatu perlakuan tertentu terhadap gejala suatu kelompok tertentu dibanding dengan kelompok lain atau kelompok kontrol yang menggunakan perlakuan yang berbeda. Selanjutnya, tindakan di dalam eksperimen disebut *treatment*, dan diartikan sebagai semua tindakan, semua variasi atau pemberian kondisi yang akan dinilai atau diketahui pengaruhnya. Sedangkan yang dimaksud dengan menilai tidak terbatas pada mengukur atau melakukan deskripsi atas pengaruh *treatment* yang dicobakan tetapi juga ingin menguji sampai seberapa besar tingkat signifikansinya (kebermaknaan atau berarti tidaknya) pengaruh tersebut jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan.

Dalam penelitian ini yang digunakan adalah olahraga petanque, adapun sasarannya adalah untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam olahraga petanque. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok eksperimen dengan adanya kelompok eksperimen *eksternal imagery* dan kelompok eksperimen *internal imagery*. Pada tes ini dilakukan pretest terlebih dahulu kemudian

diberikan perlakuan atau *treatment* sebanyak 12 kali pertemuan dan di pertemuan terakhir dilakukan post test untuk dibandingkan dengan hasil pretest dan dilihat apakah ada perubahan pada kualitas *shooting* olahraga petanque. Sementara itu dalam sesi latihan petanque Kabupaten Bekasi, peneliti memberikan perlakuan latihan *eksternal imagery and internal imagery* sebagai bagian dari sesi latihan, latihan *imagery* ini merupakan suatu teknik relaksasi nonfarmakologis yang mudah dan sederhana, bermanfaat untuk menurunkan kecemasan atau stres, mengurangi ketegangan tubuh atau kontraksi otot (Supriyana et al., 2021), ada dua jenis *treatment* latihan *imagery* yang dilakukan yaitu latihan *eksternal imagery* dan *internal imagery*. Pada latihan *eksternal imagery* ini berarti ada faktor diluar individu yang mempengaruhi proses latihan *imagery* atlet tersebut, dalam penelitian ini khusus perlakuan *eksternal imagery* atlet dibantu dengan alunan musik klasik karya dari komposer legendaris yaitu Ludwig Van Biethoven dengan judul Symphony dan Fur Elise. Sedangkan latihan *internal imagery* berarti atlet melakukan proses *imagery* tersebut tanpa ada perantara diluar individu tersebut, dalam penelitian ini atlet melakukan perlakuan tersebut langsung ditempat latihan sambil melakukan *drill shooting* dengan satu target bola besi sasaran.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *systematic sampling*, *Systematical sampling* atau *sampling sistematik* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak sehingga angka yang diambil secara acak digunakan sebagai acuan untuk menentukan sampel (Tangkudung et al., 2018). Teknik penentuan sampel ini berdasarkan urutan dari anggota populasi yang telah diberi nomor urut, kelipatan atau dengan skema metode pemilihan yang lain, dalam penelitian ini sampel kelompok eksperimen *internal imagery* berjumlah 7 Atlet, sedangkan eksperimen *eksternal imagery* berjumlah 7 Atlet.

Adapun desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu “*Two Group Pretest Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat tes awal atau *pretest* sebelum diberikan perlakuan serta tes akhir atau *posttest* setelah diberikan perlakuan (Sobarna et al., 2023). Dengan demikian dapat diketahui perlakuan yang lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan. 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 diberikan perlakuan *eksternal imagery* dengan perlakuan *internal imagery* terhadap kemampuan *shooting* Atlet Petanque Kabupaten Bekasi. Selanjutnya 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

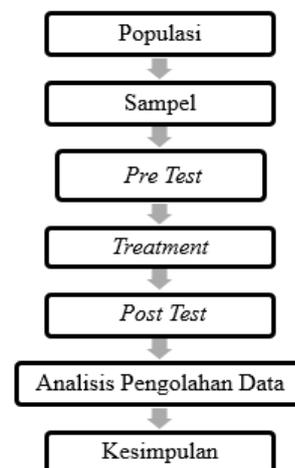
Tabel 1. Desain Penelitian Two Group Pretest-Posttest Design

Kelas	Pretest	Treatment	Posttest
R Eksperimen	T ₁	X ₁	T ₃
R Eksperimen	T ₂	X ₂	T ₄

Sumber (Payadnya 2018:10)

Untuk dapat menghasilkan suatu pekerjaan yang baik, maka peneliti bukan hanya harus mengetahui aturan permainan, tetapi juga harus mempunyai keterampilan dalam melaksanakan penelitian. Untuk menerapkan metode ilmiah dalam praktik penelitian maka diperlukan suatu desain penelitian yang sesuai dengan kondisi. Seperti yang dikemukakan Alsa dalam (Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, 2015: 98), “Desain penelitian pada hakikatnya merupakan suatu strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan dan berperan sebagai pedoman atau penuntun peneliti pada seluruh proses penelitian”.

Penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Eksternal Imagery* dan Latihan *Internal Imagery* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi” menggunakan langkah-langkah penelitian sebagai berikut:



Gambar 1. Langkah-Langkah Penelitian
Sumber (Kusumawati, 2015)

Menurut (Kusumawati, 2015) Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Sedangkan menurut (Lubis & Permadi, 2021) *shooting* dalam petanque adalah teknik lemparan untuk menjauhi bola besi lawan dari bola kayu target atau *jack*. *Shooting* tidak perlu deskripsi panjang, mengarahkan pada bola target atau fokus pada bola target, bukan jebakan bola dan mencoba untuk mendaratkan bola di atas bola target dan mendorongnya keluar lapangan. Instrumen tes pada penelitian ini menggunakan instrumen *Shooting One Target* atau *Shooting Station One* dengan satu bola besi sebagai target atau sasaran tanpa adanya bola jebakan dengan jarak 6, 7, 8, dan 9 Meter.

Berikut ini adalah pelaksanaan tes *shooting* pada olahraga Petanque:

1. Subyek berdiri di dalam *circle* ketika pelaksanaan *shooting*
2. Subyek diberikan bola sebanyak 6 bola 1 set
3. Jarak antara *circle* dengan bola besi target yaitu berjarak 6, 7, 8, dan 9 meter
4. Subyek melakukan *shooting* sebanyak 3 set dalam 4 jarak
5. Subyek melakukan *shooting* dengan 1 bola target di depan
6. Apabila mengenai bola sasaran mendapatkan poin 1, jika tidak mengenai target maka tidak mendapat poin
7. Hasil dari *shooting* dikalkulasikan serta diranking dari yang tertinggi sampai terendah

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji normalitas liliefors, uji homogenitas, dan uji hipotesis untuk mencari signifikansi terhadap penelitian yang sudah dilaksanakan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diperoleh data dalam penelitian ini, maka langkah berikutnya yaitu melakukan pengolahan atau analisis data, agar data tersebut memberikan makna atau memberikan arti terutama dalam pengujian hipotesis. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka penulisan menggunakan rumus-rumus statistik untuk mengolah berbagai data hasil penelitian yang dilakukan pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi. Hasil dari penelitian ini merupakan kumpulan fakta empiris atau nyata yang mendeskripsikan pengaruh dari latihan *eksternal imagery* dan *internal imagery* terhadap hasil *shooting* pada atlet Petanque Kabupaten Bekasi.

Guna mencapai tujuan penelitian yang telah dirumuskan, pemberian perlakuan berdasarkan rancangan dan variabel penelitian yang berlangsung selama satu bulan ini yang terdiri dari atas dua belas perlakuan dengan frekuensi perlakuan sebanyak empat kali dalam satu minggu. Berikut langkah-langkah pengolahan dan analisis data sebagai berikut. Menghitung perhitungan mean, simpangan baku, dan variansi pre test, post test dan peningkatan hasil menguji normalitas dengan menggunakan uji liliefors, menguji homogenitas, menguji hipotesis, serta menguji peningkatan signifikan.

Penelitian ini melihat pengaruh latihan *eksternal imagery* dan *internal imagery* terhadap hasil *shooting* pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dengan perlakuan *eksternal imagery* dan kelompok eksperimen dengan perlakuan *internal imagery*, dengan total populasi 14 atlet. Berdasarkan perhitungan data dari tes *shooting*, diperoleh hasil penelitian rata-rata dan simpangan baku seperti hasil yang tercantum pada:

Tabel 2. Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir *Shooting* Kelompok Eksperimen *Eksternal Imagery*

No	Nama	Shooting Test		Peningkatan	Jenis Kelompok
		Pre Test	Post Test		
1	Gamas Prastyo	4	4	0	Kel. <i>Eksternal Imagery</i>
2	Sophie Alya Pramono	4	6	2	Kel. <i>Eksternal Imagery</i>
3	Dzaky Isham Arriedithe	6	9	3	Kel. <i>Eksternal Imagery</i>
4	Deswita Luthfiani	7	8	1	Kel. <i>Eksternal Imagery</i>
5	M. Salman Al Farizi	9	13	4	Kel. <i>Eksternal Imagery</i>
6	Rizaldi Geusan Permana	9	12	3	Kel. <i>Eksternal Imagery</i>
7	Ayu Dwi Susilowati	11	13	2	Kel. <i>Eksternal Imagery</i>
Rata-rata		7.14	9.29	2.14	
Simpangan Baku		2.67	3.55	1.35	
Varian		7.14	12.57	1.81	

Dari tabel diatas dapat dikemukakan bahwa hasil tes awal *shooting* pada kelompok eksperimen *eksternal imagery* diperoleh nilai rata-rata 7,14, simpangan baku 2,67 dan varian 7,14. Sedangkan tes akhir diperoleh dengan nilai rata-rata 9,29, simpangan baku 3,55, dan varian 12,57. Serta untuk hasil peningkatan diperoleh nilai rata-rata 2,14, simpangan baku 1,35, dan varian 1,81. Dari hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil *shooting* pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan *eksternal imagery*.

Tabel 3. Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir *Shooting* Kelompok Eksperimen Internal Imagery

No	Nama	Shooting Test		Peningkatan	Jenis Kelompok
		Pre Test	Post Test		
1	Najwa Arzha Meica Fillia	2	5	3	Kel. Internal Imagery
2	Nafilah Rafifah Asyla	5	4	-1	Kel. Internal Imagery
3	Sabrina Kirana Pramono	6	6	0	Kel. Internal Imagery
4	Abdul Rozak	8	11	3	Kel. Internal Imagery
5	Andri Dwi Darmansyah	8	9	1	Kel. Internal Imagery
6	Nita Heryanti	10	12	2	Kel. Internal Imagery
7	Jeson Khoirul Ananda	11	13	2	Kel. Internal Imagery
Rata-rata		7.14	8.57	1.43	
Simpangan Baku		3.08	3.60	1.51	
Varian		9.48	12.95	2.29	

Dari tabel tersebut dapat dikemukakan bahwa hasil tes awal *shooting* pada kelompok eksperimen *internal imagery* diperoleh nilai rata-rata 7,14, simpangan baku 3,08 dan varian 9,48. Sedangkan tes akhir diperoleh dengan nilai rata-rata 8,57, simpangan baku 3,60, dan varian 12,95. Serta untuk hasil peningkatan diperoleh nilai rata-rata 1,43, simpangan baku 1,51, dan varian 2,29. Dari hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil *shooting* pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan *internal imagery*.

Setelah melalui uji normalitas liliefors dan uji homogenitas, diperoleh suatu hasil, untuk memperoleh jawaban yang diharapkan hipotesis penelitian ini, maka dilakukan analisis dengan menggunakan pendekatan uji-t. Uji-t dilakukan untuk menguji apakah latihan *imagery* menuniukkan peningkatan yang signifikan (ada peningkatan yang berarti) atau sebaliknya. Oleh sebab itu, penulis mengajukan t-tabel pada $(\alpha) 0,05$ dengan dk setiap kelompok $(n,-1)$ besamya $n = 7$ dari hasil perhitungan uji-t di atas, maka hasilnya seperi yang tercantum pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	N	T hitung	T Tabel	Kriteria
Ekperimen <i>Eksternal Imagery</i>	7	4,21	2,45	Signifikan
Ekperimen <i>Internal Imagery</i>	7	2,50	2,45	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan kelompok eksperimen dengan perlakuan *eksternal imagery* di atas diperoleh nilai $T_{hitung} = 4,21$, kemudian apabila kita bandingkan dengan batas kritis penerimaan dan penolakan hipotesis pada $dk = (n-1) (7-1) = 6$ dengan taraf nyata $(\alpha) = 0,05$ diperoleh $t (0,975 : 6) = 2,45$, Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan yang signifikan atau ada peningkatan yang berarti dari hasil latihan *eksternal imagery* pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi.

Sedangkan berdasarkan hasil perhitungan kelompok eksperimen dengan perlakuan *internal imager* di atas diperoleh nilai $T_{hitung} = 2,50$, yang apabila kita bandingkan dengan batas kritis penerimaan dan penolakan hipotesis pada $dk = (n-1) (7-1) = 6$ dengan taraf nyata $(\alpha) = 0,05$ diperoleh $t (0,975 : 6) = 2.45$, Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan *internal imagery* pada sesi latihan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *eksternal imagery* maupun *internal imagery* memberikan pengaruh yang signifikan atau pengaruh yang berarti terhadap hasil *shooting* pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi, setelah diberikan perlakuan latihan *eksternal imagery* dan *internal imagery* selama 12 kali pertemuan. Proses latihan dengan memberikan perlakuan *imagery* memberikan pengaruh yang positif terhadap hasil *shooting* khususnya pada cabang olahraga Petanque. Dengan terjadinya peningkatan tersebut karena program latihan yang rutin dilaksanakan, dengan kelebihan atlet yaitu meningkatkan kemampuan konsentrasi dan fokus sehingga atlet lebih rileks serta konsisten dalam melakukan *shooting* dengan menggunakan sasaran.

Terkait dengan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi keberhasilan latihan *imagery* yaitu faktor internal dan faktor eksternal, adapun definisi dari *internal imagery* merupakan proses dimana seseorang membayangkan sebuah teknik yang dimiliki atau diketahui dalam pikirannya tanpa melihat gambaran luar (Ebadian, 2014: 430). *Internal imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi atau diri sendiri. Artinya atlet membayangkan dirinya sendiri pada saat melakukan sebuah gerakan tertentu dalam pikirannya. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan performa pemain (Olsson, 2008: 133).

Sedangkan *eksternal imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan sebuah gerakan berdasarkan sudut pandang orang ketiga. Artinya dalam proses membayangkan seorang atlet bertindak sebagai dan pengamat sebuah teknik. Untuk dapat memunculkan sebuah bayangan perlu dibantu dengan menggunakan sebuah stimulus luar agar membentuk gambaran sebuah gerakan dipikiran atlet. Stimulus tersebut dapat berupa demonstrasi pelatih atau video sebuah gerakan atau teknik yang akan dilatihkan yang dilakukan oleh orang lain. Video tersebut bertujuan untuk membantu

atlet dalam proses memunculkan bayangan dalam pikiran terkait teknik yang dilatihkan. Harapannya atlet akan memiliki memori terkait gerakan teknik yang cukup sehingga akan membantu dalam memunculkan bayangan pada saat berlatih *imagery*.

Berdasarkan catatan lapangan selama penelitian, atlet menyatakan bahwa setelah diberi perlakuan latihan *imagery* atlet merasa lebih rileks, lebih konsentrasi, serta lebih fokus ketika melakukan *shooting* dengan sasaran target tersebut, hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Ollson (2008:12) menyatakan latihan mental *imagery* lebih tinggi dalam menghasilkan respon psikologis. Respon psikologis tersebut mampu menghasilkan hormon endorphen lebih banyak sehingga memberikan efek lebih tenang dan nyaman pada atlet atau pemain dalam menjalankan tugasnya. Serta dengan hasil dari penelion ini Thitung pada kelompok eksperimen sebesar $4,21 > T_{tabel}$ sebesar 2,45 pada alpha 5% atau $(a) = 0,05$, sedangkan hasil Thitung pada kelompok kontrol yaitu $2,50 < T_{tabel}$ sebesar 2,45 pada taraf nyata yang sama. Dengan demikian hasil dari penelitian ini yaitu ada peningkatan yang signifikan terhadap hasil *shooting* setelah atlet diberi perlakuan latihan *eksternal imagery* maupun *internal imagery* pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *eksternal imagery* dan *internal imagery* memberikan pengaruh yang signifikan atau pengaruh yang berarti terhadap hasil *shooting* Atlet Petanque Kabupaten Bekasi, dengan hasil Thitung kelompok eksperimen *eksternal imagery* sebesar $4,21 > T_{tabel}$ sebesar 2,45 pada alpha 5% atau $(a) = 0,05$. Sedangkan hasil Thitung kelompok eksperimen *internal imagery* sebesar $2,50 > T_{tabel}$ sebesar 2,45 pada alpha 5% atau $(a) = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan perlakuan *eksternal imagery* maupun *internal imagery* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *shooting* Atlet Petanque Kabupaten Bekasi.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara

komprehensif tentang Pengaruh Latihan *Eksternal Imagery* dan Latihan *Internal Imagery* terhadap Hasil Shooting Pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1(1), 22-30.
- Kusumawati, M. (2015). *PENELITIAN PENDIDIKAN PENJAS*. Alfabeta.
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Konsentrasi Dan Latihan Koordinasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2), 101-106. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i2.2005>
- Mulya, G. (2020). Pengaruh Latihan Imagery dan Koordinasi terhadap Keterampilan Shooting pada Olahraga Pétanque. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(2), 101-106. <https://doi.org/10.37058/sport.v4i2.1754>
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga* (Suryani (ed.)). Bumi Aksara.
- Nopiyanto, Y. E., Alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B. R., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48-57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>
- Pelana, R., Hanif, A. S., & Saleh, C. I. (2020). *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*.
- Saifulamri Alkhusaini, M., & nurhidayat, N. (2021). Keterampilan Shooting Pada Permainan Petanque. *Jurnal Porkes*, 4(2), 69-75. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.3865>
- Sobarna, A., Hambali, S., Paramitha, S. T., Shafie, M. S., & Ramadhan, M. G. (2023). The Effect of Training Stride Length and Stride Frequency on Increasing Sprint Speed. *Migration Letters*, 20(6), 1122-1136. <https://doi.org/10.59670/ml.v20i6.5079>

- Sulton Manazi, M. (2013). Pengaruh Penerapan Latihan Imagery Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga Panahan Smp Negeri 02 Bakung Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 454–458.
- Supriyana, D. S., Rahmayanti, Y. N., & Ambarsari, Y. (2021). Pengaruh Kombinasi Guided Imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Smart Medical Journal*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.13057/smj.v4i1.47903>
- Tangkudung, J., Aini, K., & Tangkudung, A. (2018). *Metodologi Penelitian: Kajian Dalam Olahraga*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training* (F. Kurniawan (ed.)).
- Wijaya, A. (2022). *Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Hasil Shooting Pada Atlet Petanque Kabupaten Bekasi*. Universitas Islam 45.
- Wijaya, A., Rozak, A., Gunawan, M., Basri, H., & Chaniago, H. (2021). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Webinar pengenalan olahraga petanque bagi guru PJOK Sekolah*. 1, 37–42.