

**PENGARUH *MENTAL TRAINING* DAN PERSEPSI
KINESTETIK TERHADAP AKURASI *SHOOTING PETANQUE***



RONY MOHAMAD RIZAL
No. Reg 7217167524

Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Doktor

PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021

**PENGARUH *MENTAL TRAINING* DAN PERSEPSI
KINESTETIK TERHADAP AKURASI *SHOOTING PETANQUE***

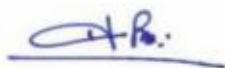


RONY MOHAMAD RIZAL
No. Reg 7217167524

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN
TERBUKA DISERTASI PROMOSI DOKTOR**

Promotor



Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd.

Tanggal..... 12/8/2021

Kopromotor



Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.

Tanggal..... 12/8/2021

NAMA

TANDA TANGAN

TANGGAL

Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus.
(Ketua)¹



..... 21

21-08-2021

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd.
(Sekretaris)²



..... 12/8/2021



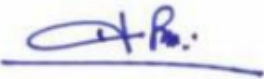



Nama : Rony Mohamad Rizal
No. Registrasi : 7217167524
Tgl. Lulus :

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani

**BUKTI PERSETUJUAN PERBAIKAN DISERTASI
SETELAH UJIAN TERTUTUP**

Nama : Rony Mohamad Rizal
No. Registrasi : 7217167524
Program Studi : Pendidikan Olahraga

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus. (Ketua)		21-08-2021
2.	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd. (Sekretaris / Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani (S3))		12/8/2021
3.	Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd. (Promotor)		12/8/2021
4.	Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. (Co-Promotor)		12/8/2021
5.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. (Penguji)		12/8/2021
6.	Prof. Dr. Adang Suherman, M.A. (Penguji Luar)		2/8/2021

PENGARUH *MENTAL TRAINING* DAN PERSEPSI KINESTETIK TERHADAP AKURASI *SHOOTING PETANQUE*

Rony Mohamad Rizal

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari metode *mental training* yang tepat untuk meningkatkan akurasi *shooting petanque*. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *treatment factorial 3x2*. Penelitian dilaksanakan di Pengkab dan Pengkot di Bandung Raya dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang. Hasil penelitian disimpulkan bahwa: (1) *Imagery training* lebih berpengaruh daripada *autogenic training* terhadap akurasi *shooting petanque* secara keseluruhan; (2) *Imagery training* lebih berpengaruh daripada *self-talk training* terhadap akurasi *shooting petanque* secara keseluruhan; (3) *Autogenic training* lebih berpengaruh daripada *self-talk training* terhadap akurasi *shooting petanque* secara keseluruhan; (4) Terdapat interaksi antara metode *mental training* dan persepsi kinestetik terhadap akurasi *shooting petanque* secara keseluruhan; (5) *Imagery training* lebih berpengaruh daripada *autogenic training* terhadap akurasi *shooting petanque* pada kelompok atlet yang mempunyai persepsi kinestetik tinggi; (6) *Imagery training* lebih berpengaruh daripada *self-talk training* terhadap akurasi *shooting petanque* pada kelompok atlet yang mempunyai persepsi kinestetik tinggi; (7) *Autogenic training* lebih berpengaruh daripada *self-talk training* terhadap akurasi *shooting petanque* pada kelompok atlet yang mempunyai persepsi kinestetik tinggi; (8) *Imagery training* lebih kecil pengaruhnya daripada *autogenic training* terhadap akurasi *shooting petanque* pada kelompok atlet yang mempunyai persepsi kinestetik rendah; (9) *Imagery training* lebih kecil pengaruhnya daripada *self-talk training* terhadap akurasi *shooting petanque* pada kelompok atlet yang mempunyai persepsi kinestetik rendah; (10) *Autogenic training* lebih kecil pengaruhnya daripada *self-talk training* terhadap akurasi *shooting petanque* pada kelompok atlet yang mempunyai persepsi kinestetik rendah.

Kata kunci: *Mental Training*, Persepsi Kinestetik, Akurasi *Shooting Petanque*.

EFFECT OF MENTAL TRAINING AND KINESTHETIC PERCEPTIONS ON PETANQUE SHOOTING ACCURACY

Rony Mohamad Rizal

ABSTRACT

The purpose of this study was to find the right mental training method to increase the accuracy of shooting petanque. The method used is an experiment with a 3x2 factorial treatment design. The research was carried out in Regency and City Councils in Greater Bandung with a total sample of 60 people. The results of the study concluded that: (1) Imagery training was more influential than autogenic training on the overall petanque shooting accuracy; (2) Imagery training is more influential than self-talk training on overall petanque shooting accuracy; (3) Autogenic training is more influential than self-talk training on overall petanque shooting accuracy; (4) There is an interaction between mental training methods and kinesthetic perception on the overall accuracy of shooting petanque; (5) Imagery training is more influential than autogenic training on the accuracy of shooting petanque in the group of athletes who have high kinesthetic perception; (6) Imagery training is more influential than self-talk training on the accuracy of shooting petanque in the group of athletes who have high kinesthetic perception; (7) Autogenic training is more influential than self-talk training on the accuracy of shooting petanque in the group of athletes who have high kinesthetic perception; (8) Imagery training has less effect than autogenic training on the accuracy of shooting petanque in the group of athletes who have low kinesthetic perception; (9) Imagery training has less effect than self-talk training on the accuracy of shooting petanque in the group of athletes who have low kinesthetic perception; (10) Autogenic training has less effect than self-talk training on the accuracy of shooting petanque in the group of athletes who have low kinesthetic perception.

Keywords: *Mental Training, Kinesthetic Perception, Petanque Shooting Accuracy.*

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Disertasi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Doktor dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Disertasi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Disertasi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Juni 2021

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp with a signature in blue ink over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'METERAI TEMPEL'. The serial number '6CEA4X344607832' is visible at the bottom left of the stamp.

Rony Mohamad Rizal

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Rony Mohamad Rizal**

No Registrasi : **7211767524**

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasikan hasil penelitian Disertasi Doktor saya sebagai berikut.

Rony Mohamad Rizal, Mochamad Asmawi, Johansyah Lubis (2021). *Effect of Self-talk on Pentanque Shooting Accuracy. International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(7), 10.13189/saj.2021.090427.

Suhud, U., & Hidayat, N. (2015). A mixed-methods study to explore stage of readiness and intention of micro and small enterprises to adopt mobile money in Indonesia. *International Journal of Business* Jakarta, Juni 2021

Rony Mohamad Rizal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rony Mohamad Rizal
NIM : 7217167524
Fakultas/Prodi : Pascasarjana / Pendidikan Jasmani (S3)
Alamat email : denrony@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :


**PENGARUH *MENTAL TRAINING* DAN PERSEPSI KINESTETIK TERHADAP
*AKURASI SHOOTING PETANQUE***

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Rony Mohamad Rizal)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim,

Dengan memanjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan disertasi yang berjudul : “Pengaruh *Mental Training* dan Persepsi Kinestetik terhadap Akurasi *Shooting Petanque*”.

Disertasi ini ditulis dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Doktor Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung memberikan kontribusi dalam menyelesaikan Disertasi ini. Secara khusus pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si., selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, M.Bus. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd, selaku Koordinator S3 Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd, selaku promotor yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan Disertasi ini.
5. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. selaku co-promotor yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan Disertasi ini.
6. Para dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga S3 Universitas Negeri Jakarta.
7. Orang tua penulis yang tidak henti-hentinya memberikan dorongan semangat dan doa kepada penulis.
8. Istri tercinta Lia, yang telah dengan sabar mendampingi, mendukung baik moril maupun materiil dan mendoakan penulis sehingga selesai menyelesaikan Disertasi ini.
9. Teman-teman seperjuangan di POR S3 angkatan 2016.

10. Para karyawan dan staf di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu kelancaran administrasi.
11. Pimpinan STKIP Pasundan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan kuliah.
12. Rekan-rekan penulis di STKIP Pasundan yang telah mensupport sampai penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.

Jakarta, Juni 2021

Penulis

Rony M Rizal



DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PROMOTOR DIKETAHUI OLEH KOORDINATOR PROGRAM STUDI	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
PERNYATAAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Kegunaan Hasil Penelitian	5
E. <i>State of The Art</i>	6
F. <i>Road Map</i> Penelitian	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	16
A. Akurasi	16
B. <i>Mental Training</i>	19
1. <i>Imagery Training</i>	31
2. <i>Autogenic Training</i>	37
3. <i>Self-Talk Training</i>	44
C. Persepsi Kinestetik	56
1. Sistem Pengolahan Informasi <i>Close Loop</i>	61
2. Sistem Pengolahan Informasi <i>Open Loop</i>	64
D. <i>Petanque</i>	72

	1. Peralatan <i>Petanque</i>	74
	2. Cara Bermain <i>Petanque</i>	77
	3. Aturan Permainan <i>Petanque</i>	83
	4. Teknik Dasar Melempar <i>Boule</i>	80
	5. Faktor Fisik dan Taktik dalam Olahraga <i>Petanque</i>	90
	E. Hipotesis Penelitian	92
BAB III	METODE PENELITIAN	94
	A. Waktu dan Tempat Penelitian	94
	B. Desain Penelitian	95
	C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	98
	1. Populasi	98
	2. Sampel	99
	3. Teknik Sampling	99
	D. Penyusunan Instrumen Penelitian	101
	1. Metode Pengukuran Persepsi Kinestetik	101
	2. Instrumen Tes Persepsi Kinestetik	108
	3. Instrumen Tes Akurasi <i>Shooting</i>	112
	E. Data dan Teknik Analisis Data	114
	1. Data Akurasi <i>Shooting Petanque</i>	114
	2. Teknik Analisis Data	115
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	118
	A. Deskripsi Data	118
	1. Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Imagery Training</i> Secara Keseluruhan	119
	2. Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Autogenic Training</i> Secara Keseluruhan	121
	3. Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Self-Talk Training</i> Secara Keseluruhan	122
	4. Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok Persepsi Kinestetik Tinggi Secara Keseluruhan	124
	5. Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok Persepsi	

Kinestetik Rendah Secara Keseluruhan	125
6. Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Imagery</i> <i>Training</i> dengan Persepsi Kinestetik Tinggi	126
7. Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Imagery</i> <i>Training</i> dengan Persepsi Kinestetik Rendah	128
8. Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Autogenic</i> <i>Training</i> dengan Persepsi Kinestetik Tinggi	129
9. Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Autogenic</i> <i>Training</i> dengan Persepsi Kinestetik Rendah	130
10. Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Self-Talk</i> <i>Training</i> dengan Persepsi Kinestetik Tinggi	132
11. Hasil Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Self-Talk</i> <i>Training</i> dengan Persepsi Kinestetik Rendah	133
B. Pengujian Persyaratan Analisis	134
1. Uji Normalitas	134
2. Uji Homogenitas	135
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	136
1. <i>Imagery Training</i> Lebih Berpengaruh Daripada <i>Autogenic Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting</i> <i>Petanque</i> Secara Keseluruhan	137
2. <i>Imagery Training</i> Lebih Berpengaruh Daripada <i>Self-</i> <i>Talk Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Secara Keseluruhan	138
3. <i>Autogenic Training</i> Lebih Berpengaruh Daripada <i>Self-</i> <i>Talk Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Secara Keseluruhan	139
4. Terdapat Interaksi Antara <i>Mental Training</i> dan Persepsi Kinestetik Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Secara Keseluruhan	140
5. <i>Imagery Training</i> Lebih Berpengaruh Daripada <i>Autogenic Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting</i>	

	<i>Petanque</i> Pada Kelompok Atlet Yang Mempunyai Persepsi Kinestetik Tinggi	141
6.	<i>Imagery Training</i> Lebih Berpengaruh Daripada <i>Self-Talk Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Pada Kelompok Atlet Yang Mempunyai Persepsi Kinestetik Tinggi	143
7.	<i>Autogenic Training</i> Lebih Berpengaruh Daripada <i>Self-Talk Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Pada Kelompok Atlet Yang Mempunyai Persepsi Kinestetik Tinggi	144
8.	<i>Imagery Training</i> Lebih Kecil Pengaruhnya Daripada <i>Autogenic Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Pada Kelompok Atlet Yang Mempunyai Persepsi Kinestetik Rendah	145
9.	<i>Imagery Training</i> Lebih Kecil Pengaruhnya Daripada <i>Self-Talk Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Pada Kelompok Atlet Yang Mempunyai Persepsi Kinestetik Rendah	146
10.	<i>Autogenic Training</i> Lebih Kecil Pengaruhnya Daripada <i>Self-Talk Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Pada Kelompok Atlet Yang Mempunyai Persepsi Kinestetik Rendah	147
	D. Pembahasan	148
	E. Keterbatasan Penelitian	160
BAB V	SIMPULAN DAN REKOMENDASI	162
	A. Simpulan	162
	B. Rekomendasi	163
	DAFTAR PUSTAKA	165
	LAMPIRAN – LAMPIRAN	177

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1.1 Data Hasil <i>Shooting</i> Atlet <i>Petanque</i> Indonesia pada Kejurnas	2
1.2 Tabel Penelitian Terdahulu dan <i>State of The Art</i>	9
2.1 <i>Examples of Mental Training Tool Periodization</i>	29
2.2 <i>Summary of Korean Standard Autogenic Training Program</i>	40
2.3 <i>Positive Versus Negative Self-Talk</i>	50
2.4 Perbandingan Kekuatan dan Kelemahan Mekanisme Kontrol <i>Close-Loop</i> dan <i>Open-Loop</i>	66
2.5 Jenis dan Jumlah Pemain pada <i>Pointing Game</i>	78
3.1 Desain Faktorial 3x2	95
3.2 Jumlah Populasi Penelitian	97
3.3 Pengelompokan Sampel Penelitian	98
3.4 Gambaran Umum Metode yang Digunakan Untuk Menilai Berbagai Modalitas Persepsi Kinestetik	100
3.5 Peralatan <i>FRAJWYR Test</i>	108
3.6 Rubrik Penghitungan Poin <i>Shooting Game</i>	112
4.1 Rangkuman Deskripsi Data Hasil Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Secara Umum	117
4.2 Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> untuk Kelompok <i>Imagery</i> <i>Training</i> Secara Keseluruhan	118
4.3 Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> untuk Kelompok <i>Autogenic</i> <i>Training</i> Secara Keseluruhan	120
4.4 Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> untuk Kelompok <i>Self-Talk</i> <i>Training</i> Secara Keseluruhan	121
4.5 Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> untuk Kelompok Persepsi Kinestetik Tinggi Secara Keseluruhan	122
4.6 Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> untuk Kelompok Persepsi Kinestetik Rendah Secara Keseluruhan	123

4.7	Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> untuk Kelompok <i>Imagery Training</i> Dengan Persepsi Kinestetik Tinggi	125
4.8	Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> untuk Kelompok <i>Imagery Training</i> Dengan Persepsi Kinestetik Rendah	126
4.9	Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> untuk Kelompok <i>Autogenic Training</i> Dengan Persepsi Kinestetik Tinggi	128
4.10	Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> untuk Kelompok <i>Autogenic Training</i> Dengan Persepsi Kinestetik Rendah	129
4.11	Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> untuk Kelompok <i>Self-Talk Training</i> Dengan Persepsi Kinestetik Tinggi	130
4.12	Distribusi Frekuensi Akurasi <i>Shooting</i> untuk Kelompok <i>Self-Talk Training</i> Dengan Persepsi Kinestetik Rendah	131
4.13	Hasil Pengujian Normalitas Hasil Akurasi <i>Shooting</i> pada Berbagai Metode <i>Mental Training</i> dan Persepsi Kinestetik	133
4.14	Hasil Pengujian Homogenitas data hasil Akurasi <i>Shooting</i> Semua Kelompok	134
4.15	Hasil ANAVA Dua Jalur Pada Akurasi <i>Shooting</i> Antara <i>Imagery Training</i> dan <i>Autogenic Training</i> Secara Keseluruhan ...	135
4.16	Hasil ANAVA Dua Jalur Pada Akurasi <i>Shooting</i> Antara <i>Imagery Training</i> dan <i>Self-talk Training</i> Secara Keseluruhan	136
4.17	Hasil ANAVA Dua Jalur Pada Akurasi <i>Shooting</i> Antara <i>Autogenic Training</i> dan <i>Self-Talk Training</i> Secara Keseluruhan ...	137
4.18	Hasil ANAVA Dua Jalur Interaksi Antara <i>Mental Training</i> dan Persepsi Kinestetik Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Secara Keseluruhan	138
4.19	Hasil ANAVA Dua Jalur Pada Perbedaan Antara <i>Imagery Training</i> dan <i>Autogenic Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Pada Kelompok Atlet yang Mempunyai Persepsi Kinestetik Tinggi	139
4.20	Hasil ANAVA Dua Jalur Pada Perbedaan Antara <i>Imagery Training</i> dan <i>Self-talk Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting</i>	

	<i>Petanque</i> Pada Kelompok Atlet yang Mempunyai Persepsi Kinestetik Tinggi	141
4.21	Hasil ANAVA Dua Jalur Pada Perbedaan Antara <i>Autogenic Training</i> dan <i>Self-talk Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Pada Kelompok Atlet yang Mempunyai Persepsi Kinestetik Tinggi	142
4.22	Hasil ANAVA Dua Jalur Pada Perbedaan Antara <i>Imagery Training</i> dan <i>Autogenic Training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Pada Kelompok Atlet yang Mempunyai Persepsi Kinestetik Rendah	143
4.23	Hasil ANAVA Dua Jalur Pada Perbedaan Antara <i>Imagery training</i> dan <i>Self-talk training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Pada Kelompok Atlet Yang Mempunyai Persepsi Kinestetik Rendah ...	144
4.24	Hasil ANAVA Dua Jalur Pada Perbedaan Antara <i>Autogenic training</i> dan <i>Self-talk training</i> Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Pada Kelompok Atlet Yang Mempunyai Persepsi Kinestetik Rendah	145
4.25	Deskripsi Data Hasil Akurasi <i>Shooting Petanque</i> dengan <i>Mental Training Imagery Training, Autogenic Training</i> dan <i>Self-Talk Training</i> Pada Tingkat Persepsi Kinestetik Tinggi dan Rendah	146

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1.1 <i>Road Map Penelitian</i>	15
2.1 <i>Mental Skills Training Will Help Your Athletes Reach Peak Performance And Flow More Often</i>	23
2.2 <i>Mental Training Tools to Develop Mental Skills</i>	25
2.3 <i>Imagery Variations</i>	32
2.4 <i>Guidlines for Imagery Training</i>	36
2.5 <i>Kerangka Kerja Self-Talk</i>	47
2.6 <i>A framework of the self-talk-performance relationship</i>	49
2.7 <i>The ABC Model of Self- Talk</i>	51
2.8 <i>Proses Pengolahan Informasi Sensorik</i>	57
2.9 <i>Primary Brain Region</i>	58
2.10 <i>The Information Processing Model</i>	59
2.11 <i>Open Loop vs Closed Loop System</i>	67
2.12 <i>Bouledrome Jules LeNoir</i>	73
2.13 <i>Petanque Boules</i>	75
2.14 <i>Chochonnet</i>	75
2.15 <i>Circle</i>	76
2.16 <i>Circle in Shooting Game</i>	76
2.17 <i>Petanque Court</i>	77
2.18 <i>Ilustrasi Nomor Pointing</i>	79
2.19 <i>Formasi Obstacle Nomor Shooting Game</i>	80
2.20 <i>Scoring on Shooting Game</i>	80
2.21 <i>Classification of Skills as Fine or Gross</i>	82
2.22 <i>Mengukur Jarak Boule terhadap Jack</i>	84
2.23 <i>Stance</i>	85
2.24 <i>Pilihan Posisi Kaki pada Saat Stance</i>	86
2.25 <i>Diameter Boule yang Disarankan</i>	87
2.26 <i>Boule Grip</i>	88

2.27	<i>Swing and Trajectory</i>	89
2.28	<i>Release dan Follow Trough</i>	90
2.29	<i>Training Factors Pyramid</i>	90
3.1	Rancangan Desain Faktorial 3x2	95
3.2	Pengukuran Persepsi Kinestetik dengan Posisi Referensi	101
3.3	Pengukuran Persepsi Kinestetik dengan Tugas Reposisi Fungsional Cabang Olahraga	103
3.4	<i>Active Tracking Measurement</i>	105
3.5	<i>Lay Out</i> Tes Persepsi Kinestetik	109
3.6	Jarak <i>Shooting Game</i>	111
3.7	Formasi <i>Obstacle Nomor Shooting Game</i>	111
4.1	Histogram Data Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Imagery</i> <i>Training</i> Secara Keseluruhan	119
4.2	Histogram Data Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Autogenic</i> <i>Training</i> Secara Keseluruhan	120
4.3	Histogram Data Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Autogenic</i> <i>Training</i> Secara Keseluruhan	121
4.4	Histogram Data Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok Persepsi Kinestetik Tinggi Secara Keseluruhan	123
4.5	Histogram Data Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok Persepsi Kinestetik Rendah Secara Keseluruhan	124
4.6	Histogram Data Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Imagery</i> <i>Training</i> Dengan Persepsi Kinestetik Tinggi	125
4.7	Histogram Data Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Imagery</i> <i>Training</i> Dengan Persepsi Kinestetik Rendah	127
4.8	Histogram Data Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Autogenic</i> <i>Training</i> Dengan Persepsi Kinestetik Tinggi	128
4.9	Histogram Data Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Autogenic</i> <i>Training</i> Dengan Persepsi Kinestetik Rendah	129
4.10	Histogram Data Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Self-Talk</i> <i>Training</i> Dengan Persepsi Kinestetik Tinggi	131

4.11	Histogram Data Akurasi <i>Shooting</i> Pada Kelompok <i>Self-Talk Training</i> Dengan Persepsi Kinestetik Rendah	132
4.12	Garis Interaksi Antara <i>Mental Training</i> Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Akurasi <i>Shooting Petanque</i> Secara Keseluruhan	139
4.13	<i>Mental Training Tools to Develop Mental Skills</i>	158

