



**Pengaruh *Imagery Training* Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas
Atlet Perempuan Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu**

***The Influence of Imagery Training on The Freestyle Swimming Ability of
Female Athletes at Tirta Cempaka Club Bengkulu City***

April Yanti Dwi Putri¹, Septian Raibowo², Yahya Eko Nopiyanto³

¹²³Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Jl. WR Supratman Kandang Limun,
Bengkulu, 3871A, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *imagery training* terhadap kemampuan renang gaya bebas atlet Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu. Metode yang digunakan pada penelitian ini eksperimen semu dengan menggunakan teknik pengumpulan data *pre-test and post-test one grup design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling total. Maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet perempuan berjumlah 20 atlet. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji-t untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Uji syarat statistik di dapat hasil bahwa terdapat pengaruh *imagery training* terhadap kemampuan renang gaya bebas. Dari data tersebut diketahui $t_{hitung} 5.206 > t_{tabel} 1.685$ dengan signifikan 0.05 dan peningkatan persentase pengaruh *imagery training* terhadap kemampuan renang gaya bebas atlet perempuan klub tirta cempaka kota Bengkulu sebesar 77 %. Dengan demikian H_a diterima yaitu terdapat pengaruh *imagery training* terhadap kemampuan renang gaya bebas atlet putri Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu.

Kata kunci: Gaya Bebas, *Imagery Training*, Renang

Abstract

This study aims to determine the effect of imagery training on the freestyle swimming ability of the Tirta Cempaka Club athletes in Bengkulu City. The method used in this research is quasi-experimental by using data collection techniques pre-test and post-test one group design. The population in this study amounted to 20 athletes. The sampling technique used a total sampling technique. So the sample in this study were all female athletes totaling 20 athletes. The data analysis in this study used the t test to test the predetermined hypotheses. The statistical requirement test shows that there is a influence on imagery training on freestyle swimming ability. From these data, it is known that $t_{count} 5.206 > t_{table} 1.685$ with a significant 0.05 and an increase in the percentage of the influence of imagery training on the freestyle swimming ability of female athletes at Tirta Cempaka Club, Bengkulu City by 77%. Thus, H_a is accepted, namely that there is an influence of imagery training on the freestyle swimming ability of the female athletes of the Tirta Cempaka Club, Bengkulu City.

Keywords: Freestyle, *Imagery Training*, Swimming

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik sistematis bertujuan untuk mendorong, memelihara kesehatan tubuh, dan memberikan dampak positif di tengah masyarakat merupakan kegiatan dari olahraga. Olahraga mempunyai peran penting dalam kehidupan, melalui olahraga banyak memberikan manfaat memiliki kepribadian yang baik, semangat yang tinggi, disiplin, jujur, kesehatan jasmani dan rohani dan mental yang tangguh yang akan membentuk atlet yang berkelas (Saputra & Sutisyana, 2017). Olahraga memberikan semacam kebahagiaan yang dapat mempengaruhi psikologi seseorang. Dalam dunia olahraga terdapat beberapa cabang olahraga resmi yang disukai seluruh masyarakat di dunia, seperti: renang, basket, sepak bola, olahraga atletik, dll. Indonesia sendiri memiliki induk organisasi resmi salah satu cabang olahraganya adalah renang yaitu Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Kegiatan yang dilakukan di dalam air bermacam gaya dan bentuk yang dapat memberikan manfaat kepada manusia merupakan kegiatan berenang (Neri et al., 2018). Manfaat berenang antara lain menjaga kesehatan tubuh, menambah dan meningkatkan serta menjaga kebugaran tubuh, keselamatan diri, untuk menumbuhkan aktifitas jasmani seperti *endurance*, *power* otot serta bermanfaat pula bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak, serta digunakan dalam media pendidikan, prestasi, pemulihan, dan rekreasi. Seperti yang tercantum dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 pada BAB VI Pasal 17 yang berbunyi: Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan 1. Olahraga pendidikan. 2. Olahraga rekreasi. 3. Olahraga prestasi (Sistem Keolahragaan Nasional, 2005).

Olahraga renang terdapat 4 gaya yaitu dada, punggung, bebas, dan kupu-kupu. Gaya bebas merupakan gaya yang paling cepat diantara 4 gaya tersebut (Neri et al., 2018). Faktor utama yang mempengaruhi gaya bebas ini adalah kecepatan. Semakin benar teknik yang dilakukan perenang saat berenang maka, semakin cepat perenang itu mencapai garis finish. Kesuksesan seorang perenang untuk menggapai prestasi tidak terlepas dari situasi mental atlet itu sendiri, sebab mental juga bagian penting didalam olahraga dan setiap cabang olahraga (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Latihan yang perlu diperhatikan setiap

atlet meliputi taktik, fisik, dan teknik, namun dalam dunia olahraga juga perlu atlet perhatikan yaitu latihan mental (Jatra & Raibowo, 2021; Wibowo & Rahayu, 2016)(Wibowo & Rahayu, 2016).

Imagery merupakan teknik atau metode untuk melatih kemampuan mental yang harus dikuasai atlet (Tangkudung & Mylsidayu, 2017). Fakta membuktikan bahwa pola latihan *imagery* dapat memberikan manfaat untuk membentuk kembali pengalaman olahraga otak bagi para atlet (Komarudin, 2014). Sehingga atlet dapat menampilkan pola olahraga tersebut dengan benar dan tidak menutup kemungkinan latihan *imagery* dapat meningkatkan kecepatan atlet renang gaya bebas. Salah satunya adalah menguasai strategi yang digunakan dalam permainan, menguasai keterampilan olahraga, mempersiapkan diri untuk tampil percaya diri, mengontrol gejala psikologis, berkonsentrasi dan memperbaiki kesalahan serta atlet mampu memprediksi apa yang akan terjadi tidak lepas dari bantuan seorang pelatih.

Latihan mental *imagery* mengacu pada upaya dalam membentuk/mengulang lagi pengalaman didalam otak, dengan membuat pengalaman didalam otak (Komarudin, 2014). Salah satunya adalah menguasai strategi yang digunakan dalam permainan, menguasai keterampilan olahraga, mempersiapkan diri untuk tampil percaya diri, mengontrol gejala psikologis, berkonsentrasi dan memperbaiki kesalahan serta atlet mampu memprediksi kedepannya (Firmansyah, 2011). Atlet harus mempunyai mental yang kuat, sehingga pada saat berlatih memiliki semangat yang tinggi, sepenuh hati, percaya diri yang kuat, pantang menyerah, dan tidak mudah terganggu yang disebabkan hal-hal personal (Raibowo et al., 2021). Setelah peneliti observasi di klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu biasanya para atlet hanya diberikan latihan mental pada saat perlombaan saja. Penurunan tingkat prestasi pada atlet renang gaya bebas di klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu meliputi banyak faktor seperti pencapaian best time yang tidak stabil, program latihan yang dilaksanakan tidak memenuhi target, strategi menurun, pengurangan atlet untuk mengikuti pertandingan, terutama dalam masalah mental seperti kepercayaan diri, kurangnya semangat yang tinggi, tidak bisa mengontrol tingkat kecemasan. Jika dilihat dari sudut pandang para atlet renang terutama pada klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu kurangnya

pemahaman tentang pentingnya latihan psikologi bagi mereka. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi program yang ada di klub Tirta Cempaka. Karena dengan melakukan evaluasi mampu mengetahui suatu keberhasilan dari program yang telah dilaksanakan (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Bentuk evaluasi yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menerapkan latihan *imagery*.

Apabila atlet berhasil pada *imagery training*, tentu benar-benar percaya pada kemampuannya. Dari penelitian ini peneliti berkenan meneliti dan mengetahui bagaimana pengaruh *imagery* terhadap renang gaya bebas klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu. Penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui adanya pengaruh *imagery training* terhadap kemampuan renang gaya bebas atlet perempuan klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu.

METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini yang digunakan yaitu kuantitatif, dengan menggunakan metode eksperimen. Metode yang dapat dibuat agar mengetahui adakah pengaruh pada perlakuan yang diberikan dalam situasi yang dapat teratasi merupakan pengertian dari metode penelitian eksperimen (Sugiyono, 2016).

Desain penelitian yaitu quasi eksperimen, bentuk desain quasi eksperimen menggunakan "*Pre-test and Post-test One Group Design*" menggunakan kelompok kontrol dan subjek.

Rancangan desain penelitian (Sugiono, 2011)

Keterangan:

R : Sampel

O₁ : *Prestest* (sebelum diberi perlakuan)

O₂ : *Posttest* (sesudah diberi perlakuan)

X : *Treatment (imagery training)*

Dari rancangan desain diatas dapat dijabarkan sebagai berikut, R ialah kelompok yang dipilih menjadi sampel, O₁ ialah kemampuan awal siswa (*pretest*), kemudian X adalah perlakuan yang diberikan berupa *imagery training*, dan O₂ kemampuan setelah diberikan perlakuan (*posttest*).

Populasi pada penelitian ini 20 atlet perempuan klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah sensus/sampling total. Teknik pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi lalu dijadikan sampel merupakan pengertian dari sensus atau sampling total (Sugiyono, 2018). Maka sampel yang digunakan adalah seluruh atlet perempuan klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu.

Dalam penelitian ini ada dua jenis variabel meliputi variabel bebas (*imagery training*) dan variabel terikat (kemampuan renang gaya bebas 25 meter). Waktu yang dilakukan dalam penelitian ini selama tiga minggu, dilaksanakan 6x pertemuan dengan frekuensi 3x dalam 1 minggu dalam pemberian perlakuan *imagery training* (Pinandito, 2017). Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di Kolam Hamtian Kota Bengkulu.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu melihat hasil perbandingan hasil tes awal dan tes akhir kemampuan renang gaya bebas 25meter dengan menggunakan uji t dan mengetahui kenaikan *imagery training* menggunakan *deskriptif presentase*, eksperimen penelitian ini dilakukan pada atlet perempuan klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu. Teknik analisa data hasil yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis, dan *deskriptif presentase* dengan menggunakan alat bantu hitung Microsoft Exel 2013.

Dilakukannya uji normalitas agar dapat mengetahui variabel yang ingin digunakan berdistribusi normal atau tidak, pada setiap skor dapat menggunakan rumus:

Sumber : (Pujiyanto, 2013)

Keterangan :

Xi: Data / Nilai

X: Rata-rata (Mean)

S: Standar Deviasi

Jika diketahui data yang diteliti berdistribusi normal, kemudian data tersebut dapat dilanjutkan. Tahap selanjutnya yaitu menguji homogen, dapat menggunakan rumus:

Sumber : (D. & I. Pujiyanto, 2013)

Membandingkan kemampuan renang gaya bebas 25 meter *pre-test* dan *post-test* digunakannya analisa data atlet renang klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu, analisis menggunakan uji-t.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Sumber : (D. & I. Pujiyanto, 2013)

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

Membandingkan kemampuan renang gaya bebas 25 meter *pre-test* dan *post-test* digunakannya analisis data atlet renang klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu, analisis menggunakan uji-t. Data yang diuji berhubungan dengan hasil pada penelitian ini dan digunakan guna menganalisis dengan lebih baik.

HASIL

Imagery training terhadap kemampuan renang gaya bebas sebelum diberikannya *treatment* kepada sampel, dilakukannya *pre-test* dan sesudah diberikan *treatment* sebanyak 6x pertemuan dilakukan (*post-test*). Untuk *pre-test* terdapat 20 sampel diraih 14.25 detik waktu tercepat dan 15.28 detik waktu terlambat dengan rata-rata yang didapat 14.69 detik. Sesudah diberi *treatment* dengan menggunakan *imagery training* berupa program latihan. Setelahnya Dilakukan tes akhir didapatkan 13.16 detik waktu tercepat dan 14,88 detik waktu terlambat dengan nilai rata-rata didapatkan 14.21 detik.

Tabel 1. Data hasil pre-test dan post-test kemampuan renang gaya bebas 25 meter

No	Nama	Pre-test	Post-test
1	Arlin	14.25	13.16
2	Adel	14.29	13.19
3	Zizi	14.32	13.21
4	Caca	14.36	13.25
5	Putri Puspita	14.59	13.29
6	Sabira	14.61	14.07
7	Yosdita	14.63	14.18
8	Fafa	14.64	14.22
9	Bilqis	14.66	14.3
10	Akila	14.67	14.38
11	Rara	14.69	14.47
12	Eka	14.72	14.5
13	Cantika	14.76	14.64
14	Manda	14.78	14.67
15	Nadin	14.8	14.69
16	Icha	14.82	14.72
17	Yolanda	14.85	14.77
18	Hawa	15.01	14.8
19	Fadhila	15.11	14.83
20	Wulan	15.28	14.88

Pengujian Prasyarat Analisis

Pengujian prasyarat analisis mencakup uji normalitas dan uji homogen. Hubungan dengan hasil penelitian pengujian data tersebut mempunyai tujuan agar dapat membantu menganalisis data dengan baik.

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	Pre-test	20	0.124	0.19	Normal
2	Post-test	20	0.178	0.19	Normal

Uji Homogenitas

Sampel disebut mempunyai varians homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dengan bertaraf signifikan 5%.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

No	Variabel 1	Variabel 2
1	Mean	14.69
2	Varians	0.069
3	N	20
4	Df/dk	19
5	Fh	0.175
6	Ft	0.461

Uji Hipotesis

Rumus (uji *paired t-test*) diperoleh hasil analisa data seperti tabel dibawah:

Tabel 4. Hasil (Uji t)

Dk=n1+n2-2	Thitung	Ttabel $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
38	5.206	1.685	Signifikan

Dari hasil tersebut analisa uji-t tersebut mengemukakan adanya pengaruh *imagery training* terhadap kemampuan renang gaya bebas atlet perempuan klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu yang dengan sampel 20 orang. Mendasari dari hasil analisa uji-t, diperolehnya $t_h = 5.206 > t_{tabel} = 1.685$ bertaraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan besarnya peningkatan *imagery training* tersebut dapat dilihat dari kenaikan presentasi 77%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes kecepatan renang gaya bebas 25meter atlet yaitu 14.67 detik. Setelah diberikannya *treatment* menggunakan *imagery training* selama 6x pertemuan dilakukannya tes diakhir menggunakannya instrumen yng sama pada tes diawal. Diperolehnya hasil tes dengan rata-rata kecepatan renang gaya bebas 25meter atlet Klub tirta Cempaka Kota Bengkulu menjadi berubah menjadi 14.20 detik.

Hasil uji analisis data menunjukkan bahawa hipotesis (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa model *imagery training* memberikannya adanya pengaruh trhadap kemampuan renang gaya bebas yang didukung dengan data penelitian sebelumnya, terdapat pengaruh yang terbukti dari hasil penalitian berupa (*post-test*) kemampuan kecepatan renang gaya bebas 25meter terjadi peningkatan dari (*pre-test*) stelah diberikan *treatment* berupa *imagery training*. Dapat disimpulkan *imagery training* berpengaruh terhadap kecepatan rengang gaya bebas 25meter atlit Klub Tirta Cempaka Kota Bengkuku, dibuktikan setelah dilakukan uji t didapatkan hasil data dari $t_{hitung} = 5.206 > t_{tabel} = 1.685$ dengan kenaikan presentase 77 %. Hal ini konsisten dengan teori para ahli bahwa *imagery* dapat meningkatkannya kemampuan psikologi bagi atlet diberikannya perlakuan

(*treatment*) sejumlah 6 kali pertemuan dengan frekuensi 3x dalam 1 minggu (Pinandito, 2017).

Metode *imagery training* antara lain memiliki keunggulan, bentuk latihan kemampuan renang gaya bebas yang diberikan menyerupai dengan kondisi saat melakukan renang gaya bebas yang sebenarnya. *Imagery training* adalah bagian terstruktur yang menyeluruh dalam latihan mental. Ketika atlet memvisualisasikan pada saat sedang latihan lalu membayangkan performa yang sempurna (Komarudin, 2014).

Diperkuat dengan pendapat ahli bahwa *imagery training* sangat berhasil dalam meningkatkan prestasi (Komarudin, 2014). Tujuan dilakukannya *imagery training*, berlatih belajar keterampilan, mengembangkan strategi, sebelum berkompetisi dapat mempersiapkan mental, mengembangkan keterampilan, mengatasi tekanan, cedera, latihan berat, dan gangguan-gangguan lainnya (Pinandito, 2017). Suatu prosedur intopeksi, yang mana seseorang dapat melihat, memikirkan, membayangkan, merasakan didalam pikiran dirinya sedang melakukan suatu pola gerakan dilakukan secara mengambil nafas dalam dengan menutup mata tanpa ada gerakan sebenarnya merupakan pengertian dari latihan *imagery* (Candra, 2016). Selain itu, latihan mental *imagery* merupakan bagian dari persiapan mental atlet (Nopiyanto, Dimyati, & Dongoran, 2019).

Dari hasil penelitian dibuktikan sesudah dilakukannya uji t memperoleh hasil data *thitung* : 5.206 > *t tabel* : 1.685 dengan kenaikan presentase 77 % terjadi kenaikan yang signifikan *imagery training* berpengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter atlet Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu. Berdasarkan pendapat-pendapat ahli dan hasil dari penelitian yang didapat dilapangan, disimpulkan bahwa *imagery training* memiliki pengaruh terhadap kemampuan renang gaya bebas, dengan menggunakan program latihan *imagery internal* dan *eksternal* memberi gambaran yang terperinci dan nyata sehingga dapat membantu atlet dalam meningkatkannya dorongan yang dapat menimbulkan imajinasi lebih nyata di dalam pikiran. Melakukan metode *imagery training* baik sebelum latihan maupun sesudah latihan. Terdapat banyak manfaat dalam metode ini bagi pemula, karena dapat memberikan dorongan yang dapat menimbulkan imajinasi dalam diri atlet tentang gambaran secara lebih jelas dan lebih terperinci.

KESIMPULAN

Bersumber pada hasil analisis dan pembahasan diatas dengan uji hipotesa digunkannya rumus uji-t dengan menggunakan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ (H_0) ditolak dan terdapat peningkatan 77%. Dapat disimpulkannya bahwa terdapat pengaruh *imagery training* terhadap kemampuan renang gaya bebas atlet perempuan Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu. Dengan demikian bahwa *imagery training* dapat meningkatkan mental dan kemampuan renang gaya bebas atlet perempuan Klub Tirta Cempaka Kota Bengkulu.

REFERENSI

- Candra, A. (2016). *View of Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang*. Jurnal Sport Area.
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam dan Kepercayaan Diri Atlet. *JURNAL OLAHRAGA PRESTASI*, 7(7), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10271>
- Jatra, R., & Raibowo, S. (2021). Anxiety and Concentration of Tennis Athlete. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 580–589. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.17500>
- Komarudin. (2014). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif* (Yusuf Hidayat (Ed.)). PT REMAJA ROSDAKARYA Bandung.
- Neri, C. A., Sugiyanto, S., & Sutisyana, A. (2018). Analisis Kelayakan Kola Renang. *KINESTETIK*, 2(1), 32–35. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9184>
- Pinandito, I., & P. (2017). *Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis Di PB Pratama Yogyakarta*.
- Pujianto, D. & I. (2013). *Bahan Ajar Dasar-dasar Penelitian Pendidikan Jasmani. Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu*.
- Pujianto, D., & Insantio, B. (2013). *Dasar - Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. FKIP Universitas Bengkulu.
- Raibowo, S., Jatra, R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2021). Anxiety and Concentration of Tennis Chair Umpire. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 271–281. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i25640>
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context , Input , Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3881891>
- Saputra, H., & Sutisyana, A. (2017). Pengaruh Lari Bolak-Balik Menggunakan Beban Kaki dan Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Futsal Jugador Andalas Fc. *KINESTETIK*, 1(2), 131.

<https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3476>

Sistem Keolahragaan Nasional. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia.

Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. PENERBIT ALFABETA BANDUNG.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian*. Alfabeta.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D* (Sutopo (Ed.); 1st ed.). PENERBIT ALFABETA BANDUNG.

Tangkudung & Mylsidayu. (2017). *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga* (F. Kurniawan (Ed.); 1st ed.). Nivarna Bulak Kapal Blok A5 Jalam Mawar Putih RT.04 RW. 01 Aren Jaya, Bekasi Timur, Kota Bekasi 17111.

Wibowo, S. A. P., & Rahayu, N. I. (2016). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2776>