

**ABSTRAK**  
**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP HASIL  
TEMBAKAN ATLET MENEMBAK RIFLE JAWA BARAT**

**Satrio Anggoro Putra Wibowo  
1205517**

**Dosen Pembimbing :Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.**

Mental *Imagery* adalah salah satu latihan mental yang sangat memiliki pengaruh untuk meningkatkan prestasi khususnya dalam menembak. Peneliti ingin membuktikan bahwa dengan latihan menggunakan mental *Imagery* dapat membuat peningkatan hasil tembakan yang signifikan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan dengan mental *Imagery* terhadap hasil tembakan atlet menembak. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen *one grup pretest-posttest*. Sample penelitian berjumlah 10 orang atlet menembak *air rifle* Jawa Barat dengan teknik pengambilan sampling menggunakan teknik sampling purposive. Hasil penelitian ini dianalisi dengan bantuan *spss ver.21* menunjukkan data posttest  $t = -2,896$  dan  $\text{sig.} = 0,018 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan (nyata) mental *Imagery Training* Terhadap Keterampilan Menembak Atlet Menembak Air Rifle. Kajian secara umum hasil penelitian latihan mental *imagery* akan mempengaruhi performa dan rasa percaya diri atlet menembak.

Kata kunci :mental *Imagery training*, menembak *air rifle*.

**ABSTRACT**  
**EFFECT OF MENTAL IMAGERY TRAINING TO THE SHOOTING  
RESULT OF WEST JAVA AIR RIFLE SHOOTING ATHLETE**

**Satrio Anggoro Putra Wibowo  
1205517**

**Supervisor :Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.**

Mental imagery is a sort of mental training that has a strong effect for improving performance particularly in shooting event. Researcher wanted to prove that using mental imagery can make a significant improvement in shooting result. The purpose of this study was to find about the effect of mental imagery training to the shooting result. One group pretest-posttest experimental design was used as the research method in this study. 10 persons of West Java Shooting Team was become the sample in this study with purposive sampling as the sampling technique. The data of this study was processed by SPSS version 21 and the result indicated the posttest data  $t = -2,896$  and  $\text{sig.} = 0,018 < 0,05$ , therefore  $H_0$  was rejected. It means there is a significant effect of imagery training to shooting skill of Air Rifle shooter. The results of this study as research of mental imagery exercise will affect the performance and confidence of athletes shoot.

Keyword : Mental Imagery Training, Air Rifle Shooting