

**ABSTRAK**  
**PENGARUH LATIHAN IMAGERY TERHADAP PENINGKATAN**  
**KETERAMPILAN *FOREHAND GROUNDSTROKE* PADA ATLET PUTRI**

**Pembimbing : Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd.**

**HARYA ABDUL SYUKUR**

**1503928**

Penelitian ini dilatar belakangi karena latihan mental merupakan bagian terpenting dalam menguasai keterampilan olahraga khususnya latihan imagery untuk keterampilan *Forehand Groundstroke*. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan imagery terhadap keterampilan *forehand groundstroke* pada atlet putri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah anggota ukm tenis lapang upi putri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan 9 atlet tenis lapangan dari jumlah 18 orang anggota putri UKM tenis lapangan UPI. Jenis instrumen yang digunakan yaitu The Hewiit Tennis Achievement Test. Dari hasil pengolahan data dan analisis data dengan uji homogenitas dan normalitas, data homogen dan bersifat normal. Penghitungan hipotesis dari uji *t-paired*. Didapatkan bahwa latihan imagery mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *forehand groundstroke* pada atlet putri.

Kata kunci : *Forehamd groundstroke, Latihan Imagery, Tenis Lapang.*

**THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING ON IMPROVING FEMALE  
ATHLETES' FOREHAND GROUNDSTROKE SKILL**

**Supervisor: Drs. Yadi Sunaryadi, M.Pd.**

**HARYA ABDUL SYUKUR**

**1503928**

This research was conducted by considering that mental training is the most important part in mastering sport skills especially imagery training for forehand groundstroke skill. The goal to be achieved in this research is finding out the effect of imagery training on improving female athletes' forehand groundstroke skill. This research employed quantitative approach and experimental method. The population of this research were the members of UKM Tennis Lapangan Putri of Universitas Pendidikan Indonesia. The sampling technique in this research was purposive sampling with 9 field tennis athletes out of 18 female members of UKM Tennis Lapangan of Universitas Pendidikan Indonesia. The instrument used in this research was the Hewit tennis achievement test. Based on the results of data processing and data analysis with homogeneity and normality tests, homogeneous and normal data, and t-paired hypotheses calculation, it was revealed that imagery training had a significant effect on improving female athletes' forehand groundstroke skill.

*Keywords: forehand groundstroke, Imagery Training, Tennis Lawn.*