# ABSTRAK

**Nengsih Andriani (2020) Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak *Air Rifle* Kabupaten Padang Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya hasil tembakan atlet menembak *air rifle*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imgery* terhadap hasil tembakan atlet menembak *air rifle* Kabupaten Padang Pariaman .

Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet menembak padang pariaman sebanyak 16 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu atlet menembak putra-putri sebanyak 10 orang. Setelah dilakukan tes awal (pre test) seluruh sampel diberikan perlakuan atau *treatment* yaitu latihan mental *imagery* dan pengambilan data dengan menggunakan tes keterampilan menembak *air rifle* cabang olahraga menembak yaitu tes skoring jarak 10 meter menggunakan senjata jenis *air rifle.*

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa latihan mental *imagery* memberikan pengaruh yang berarti terhadap hasil tembakan menembak *air rifle*. Dimana rata- rata *pre test* hasil tembakan sebesar 497,7 sedangkan *post test* nya meningkat menjadi 525. Kemudian diperoleh uji beda mean (uji t) sebesar thitung 10 sedangkan ttabel sebesar 1,833 dengan taraf signifikan $\alpha$ = 0,05 dan n = 10, maka thitung > ttabel (10 > 1,833), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan mental *imgery* terhadap hasil tembakan atlet menembak *air rifle* Kabupaten Padang Pariaman .



**Kata kunci : Mental *Imagery,* Menembak *Air rifle***