

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan

Oleh: Despriadi

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan hasil akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini akan dilaksanakan di sasana Wushu Sanda yang berlokasi di Lekok-Solok Selatan pada bulan Januari s.d Februari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan yang berjumlah 11 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 11 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes akurasi tendangan wushu. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji beda mean (uji t).

Hasil penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh latihan imagery terhadap peningkatan akurasi tendangan atlet Wushu Sanda Kabupaten Solok Selatan secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 6,71 > t_{tabel} = 1,81$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Kata kunci: Latihan Imagery, Akurasi Tendangan, Wushu Sanda.