

**PENGARUH MENTAL *IMAGERY* TERHADAP HASIL TEMBAKAN
ATLET MENEMBAK *AIR RIFLE* PARIS SHOOTING CLUB
PADANG PARIAMAN**

Skripsi

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guru Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :
NURSYAMSI AGUSTIN
NIM. 17086058**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

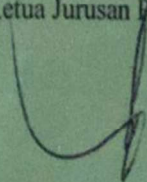
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Pengaruh Mental *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak
Air Rifle Paris Shooting Club Padang Pariaman

Nama : Nursyamsi Agustin
Nim : 17086058
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

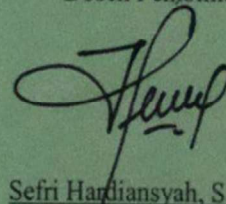
Padang, September 2021

Mengetahui :
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui Oleh :
Dosen Pembimbing



Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd
NIP. 198809062015041006

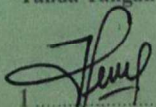
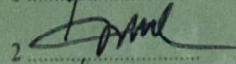
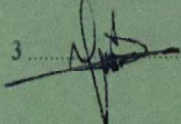
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Mental *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan
Atlet Menembak *Air Rifle* Paris Shooting Club Padang
Pariaman
Nama : Nursyamsi Agustin
Nim : 17086058
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2021

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd	1 
2. Sekretaris	: Prof.Dr.Syahrrial Bakhtiar, M.Pd	2 
3. Anggota	: Zulbahri, S.Pd, M.Pd	3 

PERNYATAAN

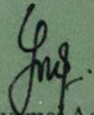
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nursyamsi Agustin
Nim/Tm : 17086058/2017
Tempat/Tanggal Lahir : Sicincin/01 Agustus 1999
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakuilts Ilmu Keolahragaan
Alamat : Jl.Gajah V Air Tawar
No.Hp/Telepon : 082286560010

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Mental *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak *Air Rifle* Paris Shooting Club Padang Pariaman”
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima **Sanksi Akademik** berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2021
Yang membuat pernyataan


Nursyamsi Agustin
NIM. 17086058

ABSTRAK

Nursyamsi Agustin :Pengaruh Mental *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak *Air Rifle* Paris Shooting Club Padang Pariaman.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil tembakan atlet *air rifle* Paris shooting club padang pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap hasil tembakan atlet menembak *air rifle* paris shooting club padang pariaman.

Jenis penelitian ini adalah *ekspos facto*. Populasi penelitian ini adalah atlet *air rifle* paris shooting club padang pariaman yang berjumlah sebanyak 14 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 7 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Instrumen penelitian dengan menggunakan tes mental *imagery*. Analisis data yang digunakan dalam pengolahan data adalah uji-t, sebelum uji-t dilakukan terlebih dahulu lakukan analisis uji normalitasn distribusi yang di uji dengan menggunakan uji normalitas *liliefors*.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa, latihan mental *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tembakan, dimana rata-rata: 7,37 (tes tanpa mental *imagery*) menjadi 8,36 (tes menggunakan mental *imagery*) dimana $t_{hitung} = 32,14 > t_{tabel} = 1,895$

Keywords : mental *imagery* dan hasil tembakan *Air Rifle*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrohim

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu wata'ala atas segala limpahan rahmat, hidayah, karunia dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak *Air Rifle* Paris Shooting Club Padang Pariaman”. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang diajukan untuk meraih gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis skripsi ini tidak lepas dari sumbangan pemikiran, bimbingan serta motivasi berbagai pihak. Untuk itu dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M. Pd, Ph,D, selaku Rektor beserta staf Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam pemakaian sarana dan prasarana yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes, sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senantiasa mendorong, mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd, sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan

penyelesaian skripsi ini. Semoga kesehatan dan kemuliaan selalu Allah Subhanahu wata'ala berikan dan limpahkan kepada Bapak sekeluarga.

5. Prof.Dr.Syahrial Bakhtiar,M.Pd dan Zulbahri,S.Pd.,M.Pd, selaku dosen penguji, yang telah meluangkan waktu dan memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Khususnya para dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan dan membantu peneliti.
7. Pengurus dan atlet *air rifle* paris shooting club padang pariaman yang telah menerima dan bersedia memberikan data serta dijadikan tempat penelitian yang penulis lakukan.
8. Rekan-rekan seangkatan dan seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semua bantuan, dorongan dan bimbingan yang telah diberikan dengan keikhlasan dan ketulusan hati menjadi amal saleh dan di ridhoi Allah Subhanahu wata'ala. Mudah-mudahan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peningkatan wawasan keilmuan dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan. Demi kesempurnaan skripsi ini, kritik dan saran konstruktif dari semua pihak selalu penulis harapkan. Amin ya Rabbal Alamin.

Padang, Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Olahraga Menembak.....	7
2. Nomor <i>Air Rifle</i> 10 Meter	14
3. Teknik Dasar Menembak	16
4. Mental <i>Imagery</i>	28
B. Penelitian Relevan.....	38
C. Kerangka Konseptual	39
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel.....	42
D. Jenis dan Sumber Data	43
E. Defenisi Operasional	44
F. Instrumen Penelitian.....	45
G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Data	49
B. Uji analisis data.....	53
C. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Prestasi Paris Shooting Club.....	3
Tabel 2. Populasi Penelitian	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi tanpa mental <i>imagery</i>	49
Tabel 4. Distribusi Frekuensi menggunakan mental <i>imagery</i>	51
Tabel 5. Uji Normalitas.....	53
Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 .Senapan <i>Air Rifle</i>	14
Gambar 2. Posisi Kaki	18
Gambar 3. Posisi Kaki	19
Gambar 4. Posisi Panggul	20
Gambar 5. Posisi Tubuh	20
Gambar 6. Posisi Lengan Kanan	22
Gambar 7. Posisi Kepala	23
Gambar 8. Teknik Membidik.	25
Gambar 9. Teknik Penarikan <i>Trigger</i>	26
Gambar 10. Kerangka Konseptual.....	39
Gambar 11. Histogram Tes tanpa mental <i>imagery</i>	50
Gambar 12. Histogram Tes menggunakan mental <i>imagery</i>	51
Gambar 13. Latihan Tanpa Menggunakan Mental <i>Imagery</i>	74
Gambar 14. Latihan Menggunakan Mental <i>Imagery</i>	75
Gambar 15. Perlakuan Menggunakan Mental <i>Imagery</i> kepada Atlet.....	76
Gambar 16. Foto bersama atlet <i>air rifle</i> paris shooting club	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Tes Tanpa Mental <i>Imagery</i>	60
Lampiran 2.Data Mentah Tes Menggunakan Mental <i>Imagery</i>	61
Lampiran 3.Data Tes Tanpa Mental <i>Imagery</i> Dan Tes Menggunakan Mental <i>Imagery</i>	62
Lampiran 4.Uji Normalitas Tes Tanpa Mental <i>Imagery</i>	63
Lampiran 5.Uji Normalitas Tes Menggunakan Mental <i>Imagery</i>	64
Lampiran 6.Uji Homogenitas Varian.....	65
Lampiran 7.Pengujian Hipotesis Pengaruh Latihan Mental <i>Imagery</i> Terhadap Hasil Tembakan Atlet <i>Air Rifle</i> Paris Shooting Club Padang Pariaman	66
Lampiran 8.Tabel Normal Standar (Baku) Daro 0 Ke Z	68
Lampiran 9. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	69
Lampiran 10.Nilai Persentil Untuk Distribusi T	70
Lampiran 11. Nilai Persentil Untuk Distribusi X2	71
Lampiran 12..Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	72
Lampiran 13.Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 14. Surat Penelitian	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dalam pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang diterapkan dan dikembangkan di Indonesia saat ini, melalui kebijaksanaan pemerintah dibidang olahraga guna meningkatkan pembinaan olahraga dimasa yang akan datang. Dunia olahraga di masyarakat khususnya para atlet dituntut lebih banyak usahanya untuk selalu meningkatkan kemampuan, keterampilan, menjaga kesehatan dan kebugaran jasmaninya serta ilmu pengetahuan yang dimilikinya agar dapat menyesuaikan diri dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dibutuhkan dalam dunia olahraga baik saat ini maupun yang akan datang.

Pemerintah sangat mendukung langkah untuk memajukan olahraga, terutama dalam Olahraga Prestasi UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional Pasal 20 :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional,serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa”

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pemerintah memberikan perhatian dan dukungan terhadap olahraga dan hak-hak warga negara untuk melakukan kegiatan olahraga termasuk di dalamnya olahraga prestasi. Dari sekian banyak olahraga prestasi yang ada di Indonesia, salah satunya adalah olahraga menembak.

Menembak merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang melibatkan tes kemahiran akurasi dan ketepatan dengan menggunakan berbagai jenis senjata. Olahraga menembak adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada ajang olimpiade sejak tahun 1896 pada olimpiade Athena dengan 39 atlet menembak, yang merupakan cabang olahraga prestasi (Mikanda Rahmani (2014: 67). Sejak abad kesepuluh, olahraga menembak semakin berkembang dan menjadi sebuah olahraga sosial rekreasi. Perkembangan ini terlihat dari masuknya cabang olahraga menembak ke dalam multi event bergengsi seperti PON, SEA Games, Asian Games, hingga *Olympic Games*.

Di Indonesia sendiri olahraga menembak telah mampu mengharumkan nama Indonesia di tingkat internasional dengan berbagai perolehan prestasi diantaranya adalah SEA Games XXX di Filipina tahun 2019 mendapatkan 6 emas, 5 perak dan 2 perunggu. Pada SEA Games Myanmar tahun 2013 mendapatkan 2 emas, kemudian di SEA Games Malaysia tahun 2017 mendapatkan 1 medali emas.

Di Sumatera Barat sendiri olahraga menembak sudah mulai digemari oleh masyarakat, ini terlihat dari sudah berdirinya klub-klub menembak pada beberapa kabupaten/kota di provinsi Sumatera Barat salah satunya adalah Paris Shooting Club yang berada di kabupaten padang pariaman.

Paris shooting club ini berdiri sejak tahun 2007 dan saat ini memiliki atlet sebanyak 14 orang. Sejak berdirinya paris shooting club telah mengikuti

berbagai event dan telah mampu meraih beberapa prestasi. Berikut event dan prestasi yang telah diraih oleh paris shooting club.

Tabel 1. Prestasi Paris Shooting Club

Tahun	Event	Tempat	Prestasi air pistol	Prestasi air rifle
2010	Porprov	Padang Panjang	2 Emas, 1 Perak, 3 Perunggu	-
2012	Porprov	50 Kota	2 Emas, 2 Perak,	4 Perunggu
2014	Porprov	Dharmasraya	1 Emas,	-
2015	Anniversary Cup	Senayan, Jakarta	Peringkat 4	-
2016	Porprov	Padang	1 Perunggu	-
2018	Porprov	Kab.Padang Pariaman	2 Perak	3 perunggu
2021	Kejurda	Padang Besi	4 Perak	1 perunggu

Dari tabel di atas, dapat terlihat bahwa prestasi paris shooting club sudah cukup baik, namun prestasi tersebut sebagian besar diraih oleh atlet nomor air pistol sedangkan untuk atlet nomor *air rifle* masih sangat jarang mendapatkan prestasi hal ini tentu sangat mengecewakan bagi pengurus klub dan terutama bagi para atlet.

Faktor yang mempengaruhi prestasi dalam olahraga menembak khususnya nomor *air rifle* ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal nya adalah kondisi fisik (daya tahan kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang), teknik (teknik pegangan, teknik penarikan pelatuk, teknik bernafas dan teknik membidik) dan mental imagery. Mental *Imagery* merupakan suatu kegiatan membayangkan atau kegiatan yang terjadi dalam alam pikiran atau dalam otak tentang gerakan keterampilan yang akan dilakukan. Faktor eksternal nya adalah faktor cuaca dan angin, dimana cuaca

yang panas dapat menyebabkan atlet menjadi tidak konsentrasi karena kondisi atlet sangat kepanasan akibat baju yang sangat tebal, selain itu faktor angin juga dapat mempengaruhi akurasi tembakan.

Masih banyaknya atlet paris shooting club yang belum mampu meraih prestasi pada nomor *air rifle* berkemungkinan disebabkan oleh lemahnya kemampuan mental *imagery* hal ini dibuktikan dari hasil observasi dilapangan terhadap atlet menembak *air rifle* Paris Shooting Club Padang Pariaman yang dilakukan pada kejuaraan daerah (KEJURDA) 2021 di SPN Padang Besi pada tanggal 03 Februari sampai dengan 07 Februari 2021, dimana terlihat posisi sikap pada penembak yang sering salah ketika bertanding, tekanan pelatuk yang terlalu kuat sehingga menyebabkan hasil tembakan tidak maksimal.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mental *imagery*
2. Kondisi fisik
3. Kemampuan Teknik
4. Keadaan Cuaca
5. Kecepatan angin
6. Koordinasi.
7. Konsentrasi

B. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian ini lebih terarah. Maka masalah dalam penelitian ini peneliti hanya akan membahas tentang "Pengaruh Mental *imagery* terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak *Air Rifle* Paris Shooting Club Padang Pariaman".

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis mencoba mengemukakan suatu permasalahan yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu "Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara mental *imagery* terhadap hasil menembak *air Rifle* atlet Paris Shooting Club Padang Pariaman"?.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang diberikan oleh mental *imagery* terhadap hasil tembakan atlet menembak *air rifle* Paris Shooting Club Padang Pariaman.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan memiliki manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, maka manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya dalam membahas peningkatan prestasi dalam cabang olahraga menembak dengan menggunakan latihan mental *imagery*.
- b. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih menembak, agar dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.

2. Manfaat Praktis

- a. Penulis, sebagai syarat kelulusan S.Pd jurusan Pendidikan Olahraga, prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- b. Atlet, sebagai pedoman dalam meningkatkan kemampuan menembak khususnya untuk meningkatkan hasil tembakan atlet *air rifle*.
- c. Bagi pelatih untuk dapat mengembangkan kemampuannya dalam melatih.
- d. Peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai cabang olahraga menembak.
- e. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan dipergustakaan jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.