

**PENGARUH LATIHAN MENTAL IMAGERY TERHADAP HASIL  
TEMBAKAN ATLET MENEMBAK AIR RIFLE KABUPATEN  
PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai salah satu  
persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh:

**NENGSIH ANDRIANI**  
**NIM 16089010/2016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

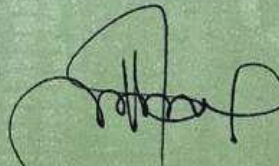
Judul : Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan  
Atlet Menembak *Air Rifle* Kabupaten Padang Pariaman

Nama : Nengsih Andriani  
NIM : 16089010  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

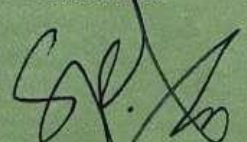
Disetujui oleh:

Pembimbing,



**Drs. Apri Agus, M.Pd**  
NIP. 19680830 199903 1 002

Mengetahui,  
Ketua Jurusan



**Dr. M. Sazeli Rizki, S.Si, M.Pd**  
NIP. 197907042009121004

**HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan**

**Universitas Negeri Padang**

Judul : **Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak *Air Rifle* Kabupaten Padang Pariaman**

Nama : Nengsih Andriani

BP/NIM : 2016/16089010

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2020

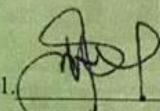
Tim Penguji :

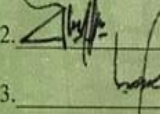
Tanda Tangan

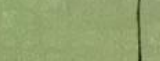
Ketua : Drs. Apri Agus, M.Pd

Anggota : Alimuddin, S.Or., M.Or

Anggota : Andri Gemaini, S.Si., M.Pd

1. 

2. 

3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Kabupaten Padang Pariaman”.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali dari pembimbing dan penguji
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan pada keperustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, Juli 2020  
Yang Menyatakan



Nengsih Andriani  
NIM/BP. 16089010/2016

## 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 *imagery* 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 *imagery* terhadap hasil tembakan atlet menembak *air rifle* Kabupaten Padang Pariaman .

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

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Mental *Imjery* Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak *Air Rifle* Kabupaten Padang Pariaman”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis banyak mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan serta kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Apri Agus, M.Pd, selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu menguatkan tekad saya dalam menulis Skripsi ini.
4. Dosen Penguji saya bapak Alimuddin, S.Or, M.Or dan Andri Gemaini, S.Si, M.Pd., yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
5. Bapak Syah Iran Basir selaku Pelatih sekaligus Ketua Umum PERBAKIN Kab. Padang Pariaman.

6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2016 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
9. Terimakasih para sahabat-sahabat dekat Ridwan Fahri A.Md, Parrhesia Insani, M Rojiun, Puja Maulana, Khaerul Basyar Asbillah, dan Muhammad Fahrezi yang telah banyak memberi nasehat, doa serta masukan-masukan yang telah diberikan

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik darisegi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2020

**Nengsih Andriani**  
**NIM. 16089010/2016**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Olahraga Menembak .....	9
2. Nomor <i>Air Rifle</i> 10 Meter .....	16
3. Teknik Dasar Menembak .....	18
4. Latihan Relaksasi .....	30
5. Latihan Imagery .....	34
B. Penelitian Yang Relevan .....	44
C. Kerangka Konseptual .....	46
D. Hipotesis Penelitian.....	47
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>48</b>
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Desain Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel .....	49

D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	51
E. Defenisi Operasional .....	51
F. Instrumen Penelitian.....	52
G. Teknik Analisis Data.....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
A. Deskripsi Data .....	58
B. Uji Persyaratan Analisis Data .....	61
1. Uji Normalitas .....	61
2. Pengujian Hipotesis.....	62
C. Pembahasan.....	63
D. Keterbatasan Penelitian .....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	46
2. Populasi Atlet Menembak .....	50
3. Distribusi Frekuensi <i>pre test</i> hasil tembakan menembak <i>air rifle</i> .....	58
4. Distribusi Frekuensi <i>post test</i> hasil tembakan menembak <i>air rifle</i> .....	60
5. Uji Normalitas .....	62
6. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis .....	62

## DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar</i>	<i>Halaman</i>
1. Senapan <i>Air rifle</i> .....	16
2. Posisi Kaki.....	21
3. Posisi Panggul .....	22
4. Posisi Tubuh.....	23
5. Posisi lengan Kanan .....	24
6. Posisi Kepala.....	25
7. Teknik Membidik.....	27
8. Teknik Penarikan <i>Trigger</i> .....	28
9. Histogram <i>Pre Test</i> Hasil Tembakan Atlet Menembak <i>Air Rifle</i> .....	59
10. Histogram <i>Post Test</i> Hasil Tembakan Atlet Menembak <i>Air Rifle</i> .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	70
2. Data Pengukuran <i>Pre Test dan Post Test</i> Hasil Tembakan <i>Air Rifel</i> ...	80
3. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kekuatan Otot Lengan .....	81
4. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kekuatan Otot Lengan .....	82
5. Pengujian Hipotesis .....	83
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	85
7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z .....	86
8. Tabel Persentil untuk Distribusi <i>t</i> .....	87
9. Dokumentasi Penelitian .....	88

## **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.

Berkaitan dengan diperlukannya pembinaan yang terstruktur yang mempunyai perencanaan dan berjenjang serta berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk memunculkan prestasi-prestasi dalam bidang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang juga melakukan pembinaan ini 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 Rahmni (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*.

Menembak adalah olahraga yang membutuhkan suatu konsentrasi yang tinggi dan mampu melatih pengendalian dirinya sendiri. Supaya membentuk seseorang menjadi penembak yang baik, disamping motivasi dari yang bersangkutan, banyak faktor lain yang perlu diperhatikan, seperti kondisi kesiapan fisik, pengetahuan akan teori dasar menembak dan lain-lainnya. Agar dapat menampilkan performa saat latihan maupun pertandingan yang baik dan

prestasi yang maksimal dengan penerapan latihan mental keilmuan psikologi, maka salah satu latihan mental tersebut dengan *imagery*.

*Imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Latihan mental *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak didalam otaknya sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak didalam otaknya. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya. Keberhasilan seorang atlet penembak tidak lepas dari kondisi mental atlet yang sangat diperlukan, karena kondisi mental merupakan bagian terpenting dalam prestasi olahraga menembak.

Meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik atau strategi, tetapi latihan latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik. Itu semua memerlukan peranan penting psikologis agar dapat melakukan latihan mental dengan tujuan yang tepat. Beberapa contoh penerapan latihan dalam segi mental yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa atlet seperti *relaksasi*, *visualisasi*, *imagery*, *self-hypnosis* dan *self-talk* merupakan macam-macam latihan yang mulai dikembangkan untuk latihan mental pada atlet dengan adanya ilmu psikologis tanpa mengabaikan keilmuan fisiologis dan permasalahan teknis pada cabang olahraga tertentu di dalamnya.

*Imagery* sangat bermanfaat guna meningkatkan kemampuan atlet dalam menghadapi berbagai permasalahan. Salah satunya berkaitan dengan

penguasaan keterampilan olahraga, penguasaan strategi yang akan digunakan dalam pertandingan, mempersiapkan untuk tampil percaya diri, meningkatkan keterampilan interpersonal, dan mengendalikan gejala-gejala psikologis, konsentrasi, memperbaiki kesalahan, bahkan bermanfaat untuk mempercepat pemulihan dari cedera yang dialami oleh atlet.

Berdasarkan observasi dilapangan terhadap atlet menembak *air rifle* Padang Pariaman, penulis melihat masih rendahnya hasil tembakan atlet menembak *air rifle*, teknik menembak yang masih salah, sehingga perkenaan pada target kurang tepat, misalnya posisi sikap pada menembak yang belum benar dilakukan atau kurangnya akurasi ketepatan yang dilakukan sesaat akan petembak melakukan tembakan, hal ini tentunya sangat penting dalam akurasi menembak bagi atlet. Pada pekan olahraga provinsi (PORPROV) 2018 di padang pariaman ,cabang olahraga menembak yang berlangsung di Polres Padang Pariaman pada tanggal 17 November sampai dengan 29 November 2018.

Menurut informasi dari pelatih, atlet menembak Kabupaten Padang Pariaman yang dipertandingkan tidak bisa mencapai target yang diharapkan. Hal ini disebabkan, tampak pada raut wajah saat atlet bertanding, kegugupan dan mental atlet tampak kurang bersemangat dan tidak yakin dalam melakukan tembakan sehingga, hasil tembakan yang diperolehpun sangat kurang didapatkan untuk mencapai target yang diinginkan pelatih. Adapun saat pertandingan beberapa atlet yang memasuki final perorangan saat bertanding tampak sangat gugup dikarenakan, final yang berlangsung dikerumuni dengan

penonton yang banyak dengan sorakannya dan musik yang dihidupkan saat pertandingan. Dan hal ini menjadikan atlet sangat lemah dalam mental individualnya sehingga, perolehan hasil tembakan tidak dapat terpenuhi.

Hasil pengamatan dan fakta dilapangan menembak atlet Kabupaten Padang Pariaman, pada atlet menembak air *rifle* Padang Pariaman terlihat juga bahwa, tekanan picu (penarikan trigger) yang kurang baik saat eksekusi terakhir penarikan terjadi hentakan yang mengakibatkan hilangnya tembakan yang sempurna, terutama kondisi cuaca atau angin pada saat latihan maupun pertandingan yang akan berpengaruh pada hasil tembakan, dimana kondisi tersebut dengan lapangan terbuka.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka penulis ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh yang diberikan setelah latihan mental *imagery* yang dilakukan dengan pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran dengan membayangkan teknik menembak dengan benar yang dilihat terhadap performa tembakan atlet menembak Padang Pariaman agar terbentuknya mental yang tangguh dalam menghadapi berbagai Pertandingan. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan Mental *imagery* Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak *Air Rifle* Padang Pariaman".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi faktor yang berpengaruh dengan hasil tembakan dalam olahraga menembak sebagai berikut:

1. Mental seseorang berpengaruh terhadap hasil tembakan.
2. Kondisi fisik stamina tubuh yang mempengaruhi hasil tembakan.
3. Kondisi cuaca atau angin yang sedang bertiup mempengaruhi akurasi peluru dalam hasil tembakan.
4. Teknik-teknik dalam menembak mempengaruhi hasil tembakan.
5. Tekanan picu/pelatuk (penarikan trigger) yang mempengaruhi hasil tembakan.

## **C. 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 hanya dibatasi pada “Belum terprogramnya latihan mental dalam olahraga menembak air rifle”.

## **D. 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 latihan mental *imagery* terhadap hasil tembakan atlet menembak *air rifle* Kabupaten Padang Pariaman”.

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap terhadap hasil tembakan atlet menembak *air rifle* Kabupaten Padang Pariaman.

## **F. 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.Or 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 diperpustakaan jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : Terdapat pengaruh dari latihan mental *imagery* terhadap hasil tembakan atlet menembak *air rifle* kabupaten padang pariaman. Dengan rata-rata pre test hasil tembakan sebesar 497,7 sedangkan post test nya meningkat menjadi 525 (meningkat 27,3). Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji-t, dimana diperoleh hasil thitung sebesar 10 yang lebih besar dari ttabel dalam taraf  $\alpha 0.05 = 1,833$ .

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis memberikan beberapa saran agar dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam hasil tembakan atlet menembak air rifle kabupaten padang pariaman, yaitu:

1. Bagi pelatih menembak Kabupaten Padang Pariaman untuk dapat menggunakan latihan mental *imagery* dalam meningkatkan hasil tembakan atlet menembak *air rifle*.
2. Bagi atlet menembak Kabupaten Padang Pariaman untuk dapat menggunakan latihan mental *imagery* dalam meningkatkan hasil tembakan atlet menembak *air rifle*.
3. Bagi para peneliti, di sarankan untuk dapat mengkaji bentuk-bentuk latihan lain dan membandingkannya dengan latihan mental *imagery* yang berhubungan dengan hasil tembakan dalam olahraga menembak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, dkk. (2016). *Syllabus dan handout mata kuliah statistik 2*. FIK UNP.
- Arikunto Suharsimi. (2014). *Prosedur penelitian*. Jakarta : PT Rinke cipta.
- Cox, R.H. (2012). *Sport Psychology*. New York: The Mcgraw-Hill Companies, Inc
- Firdaus, Kamal. (2012). *Psikologi Olahraga*. Padang: FIK UNP Press
- Glenn C. Apfel. (2009). *The Secret Book Of Shooting*. Jakarta: National Coaching Committee
- . (2011). *Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak Seri Junior dan Youth*. Bali: Gain Capital Advisors
- Gede Bagus Ananda Adiputra dan I.G.A. Putu Wulan Budisetyani. (2018). *Relaksasi Meditasi dan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Menembak di Denpasar. Jurnal Penelitian dan Evaluasi*. Denpasar: Fakultas Psikologi, Universitas Udayana
- Hidayat, Y. (2010). *Imajeri Mental dan Keterampilan Motorik (Studi Meta analisis)*. *Jurnal olahraga prestasi*.
- International Shooting Sport Federation. (2014). *General Technical Rules*. Munich.
- International Shooting Sport Federation. (2014). *Rifle Rules*. Munich.
- International Shooting Sport Federation. (2014). *The Fundamentals of Olympic Rifle Shooting*. Munich.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga edisi revisi: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya