

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

Nengsih Andriani<sup>1</sup>, Apri Agus<sup>2</sup>, Andri Gemaini<sup>3</sup>, Alimuddin<sup>4</sup>  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,  
Padang, Indonesia  
[icihandriani7913@gmail.com](mailto:icihandriani7913@gmail.com)

### **Abstract**

The problem in this study is that the athletes' shot with air rifles is still low. The purpose of this study was to determine the effect of mental exercise imagery on athletes firing shots at the Padang Pariaman Regency rifle.

This type of research is a quasi-experimental. The population in this study were all athletes shooting Padang Pariaman of 16 people. Sampling was done by purposive sampling technique, namely athletes shooting children as many as 10 people. After the initial test (pre-test), all samples were given treatment or treatment namely mental imagery training and data collection using the air rifle shooting skills test for shooting sports, namely the 10 meter distance scoring test using air rifle weapons.

Based on the results of data analysis, it is known that mental imagery training has a significant effect on the results of shots shooting air rifles. Where the average pre-test shots were 497.7 while the post-test increased to 525. Then obtained a mean difference test (t test) of tcount of 10 while ttable of 1.833 with a significant level of  $\alpha = 0.05$  and  $n = 10$ , then  $tcount > ttable$  ( $10 > 1,833$ ), it can be concluded that there is a significant influence of the form of mental exercise imagery on the results of athletes firing shots at the Padang Pariaman Regency rifle.

**Keywords: Mental Imagery, Air Rifle Shooting.**

### **Abstrak**

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 salah satunya 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**

## **Pendahuluan**

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. 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, memperkokoh ketahanan nasional,serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa”

Menembak termasuk dalam cabang olahraga kompetitif yang melibatkan tes keahlian dan ketepatan dengan memakai jenis senjata yang digunakan. Menembak ialah kecabangan yang memerlukan suatu kofokusian yang tinggi dan mampu melatih pengendalian dirinya sendiri. Supaya membentuk seseorang menjadi penembak yang baik. Supaya tercapainya suatu potensi yang diinginkan saat latihan dan didalam pertandingan yang baik serta prestasi yang bagus dengan memberikan bentuk latihan mental keilmuan psikologi, maka hal yang diberikan pada mental tersebut dengan program *imagery*.

*Imagery* adalah bentuk latihan mental yang dilakukan oleh seseorang dengan melatih kemampuan pikiran untuk memunculkan gambaran yang menyangkut sebuah teknik dari pengalaman yang telah terjadi dengan menggunakan indera yang kemudian mempraktekkan teknik tersebut secara nyata.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu yang merupakan penelitian yang mengarah kepercobaan sesungguhnya yang mana bukan mengadakan kontrol atau memanipulasikan seluruh variabel yang relevan.



Bentuk tes awal (pre test) seluruh sampel diberikan perlakuan atau *treatment* yaitu latihan mental *imagery* dan pengambilan data menggunakan tes keterampilan menembak *air rifle* cabang olahraga menembak yaitu tes skoring jarak 10 meter menggunakan senjata jenis *air rifle*.

## Hasil Penelitian

### 1. Kemampuan *Pre Test*

Pengukuran *pre test* hasil tembakan menembak *air rifle* dilakukan sebelum diberikan perlakuan, yaitu bentuk latihan mental *imagery* kepada 10 atlet menembak kabupaten padang pariaman. Dari hasil pengukuran *pre test* hasil tembakan tersebut di dapatkan skor tertinggi 505 dan skor terendah 488. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 497,7 dan standar deviasi adalah 6,54. rangkupan data dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tembakan Atlet Menembak *Air Rifle* Kabupaten Padang Pariaman Sebelum Latihan Mental *Imagery***

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	487,8 - 494,3	3	30%	Kurang
2	494,4 - 500,8	3	30%	Sedang
3	500,9 - 507,4	4	40%	Baik
<b>Jumlah</b>		10	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 10 orang sampel, 0 orang (0%) termasuk kedalam interval kurang dari 487,7 tergolong pada kategori sangat kurang, 3 orang (30%) termasuk kedalam interval 487,8 – 494,3 tergolong pada kategori kurang, 3 orang (30%) termasuk kedalam interval 494,4 – 500,8 tergolong pada kategori sedang, 4 orang (40%) termasuk kedalam interval 500,9 -507,4 tergolong pada kategori baik, dan 0 orang (0%) termasuk kedalam interval besar dari 507,5 tergolong pada kategori sangat baik.

### 2. Kemampuan *Post-Test*

Pengukuran *pre test* hasil tembakan menembak *air rifle* dilakukan setelah diberikan perlakuan, yaitu bentuk latihan mental *imagery* kepada 10 atlet menembak kabupaten padang pariaman. Dari hasil pengukuran *pre test* hasil tembakan tersebut di dapatkan skor tertinggi 538 dan skor terendah 510. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 525 dan standar deviasi adalah 9,29. rangkupan data dijabarkan sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tembakan Atlet Menembak *Air Rifle* Kabupaten Padang Pariaman Sebelum Latihan Mental *Imagery***

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	>507,5	10	100%	Sangat Baik
<b>Jumlah</b>		10	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 10 orang sampel, 0 orang (0%) termasuk kedalam interval kurang dari 487,7 tergolong pada kategori sangat kurang, 0 orang (0%) termasuk kedalam interval 487,8 – 494,3 tergolong pada kategori kurang, 0 orang (0%) termasuk kedalam interval 494,4 – 500,8 tergolong pada kategori sedang, 0 orang (0%) termasuk kedalam interval 500,9 -507,4 tergolong pada kategori baik, dan 10 orang (100%) termasuk kedalam interval besar dari 507,5 tergolong pada kategori sangat baik.

**Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis**

Varibel		Rata-rata	N	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Keterangan	
Hasil Tembakan	Pre-Test	497,7	10	10	1,83	Signifikan	Ho ditolak
	Post-Test	525					Ha diterima

Berdasarkan tabel menunjukan bahwa hipotesis Ho di tolak sedangkan hipotesis Ha di terima. Hal ini dilihat dari hasil analisis, dimana diperoleh  $t_h = 10 > t_t = 1,833$  Pada taraf Signifikansi  $\alpha = 0,05$  Dengan arti kata, Terdapat pengaruh latihan mental *imagery* terhadap hasil tembakan atlet menembak *air rifle* Kabupaten Padang Pariaman.

### Pembahasan

Pembahasan dipenelitian ini dilakukan atas landasan dari kajian teori dan hitungan statistik serta berpedoman pada hasil kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka akan dilakukan pembahasan. Pada pembahasan, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Latihan Mental *Imagery* terhadap hasil tembakan atlet menembak *air rifle* Kabupaten Padang Pariaman dari tes awal dan tes akhir yang meningkat dengan selisih 27,3 yaitu skor rata-rata 497,7 pada pre-test menjadi 525 pada post-test. Terlihat pada penelitian ini bahwa adanya pengaruh latihan mental *imagery* terhadap hasil tembakan atlet menembak *air rifle* Kabupaten Padang Pariaman, terjadinya

peningkatan ini disebabkan oleh adaptasi psikologi dari penerapan metode latihan *imagery* yang merupakan bagian penting dari keseluruhan keterampilan.

Hal ini diperkuat setelah dilakukan uji t, dimana diperoleh hasil thitung sebesar 10 yang lebih besar dari ttabel dalam taraf  $\alpha = 0.05$  sebesar 1,833. Dengan hasil penelitian ini berarti hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, dalam kalimat lain dapat disimpulkan bahwa latihan mental *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil tembakan atlet menembak air rifle kabupaten padang pariaman.

Menurut Komarudin (2013: 91) mengungkapkan “latihan *imagery* begitu penting dalam menunjang penampilan atlet, apalagi 90-97% atlet profesional melaksanakan latihan *imagery* karena latihan ini begitu berguna dalam menunjang penampilannya”. Pengaruh dari latihan *imagery* didalam peningkatan keterampilan hasil tembakan *air rifle*, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa didalam latihan *imagery* dapat meningkatkan performa olahraga, *imagery* memungkinkan individu mengulang kembali rangkaian gerak yang telah tergambar atau tervisualisasikan dalam otak dan memberikan dalam satu kesatuan untuk mengoptimalkan pencapaian performa seorang atlet.

Latihan *imagery* dapat membantu para atlet menembak dalam mengembangkan hasil tembakannya serta meningkatkan ketangguhan mental sebelum, sesaat dan setelah bertanding. Karena dalam olahraga menembak, hasil tembakan sangat penting untuk mencapai target dalam pertandingan, maka salah satu yang dapat diterapkan adalah dengan menggunakan latihan mental *imagery* sebagai persiapan mental bagi atlet menembak khususnya atlet menembak *air rifle*.

Tapi tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang di capai dalam latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan latihan yang terprogram.

## Kesimpulan

Dari hasil peneliti dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan 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, yang mana didapat hasil thitung sebesar 10 yang lebih besar dari ttabel dalam taraf  $\alpha = 0.05 = 1,833$ .

## Saran

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

1. Bagi pelatih dan atlet menembak Kabupaten Padang Pariaman untuk dapat menggunakan latihan mental *imagery* dalam meningkatkan hasil tembakan atlet menembak *air rifle*.
2. 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 Rujukan

- Adnan, dkk. (2016) .*Sillabus dan handout mata kuliah statistik 2*. FIK UNP.
- Arikunto Suharsimi. (2014). *Prosedur penelitian*. Jakarta : PT Rinke cipta.
- 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
- 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
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta : Dunia Cerdas
- Satiadarma, Monty P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif R & D*. IKAPI. Bandung : Alfabeta
- Tangkudung, James dan Apta Mylsidayu. (2017). *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.