

**PENGARUH PELATIHAN *IMAGERY* TERHADAP HASIL  
MEMANAH JARAK 18 METER PADA ATLET PEMULA  
DI SMK NEGERI BALI MANDARA  
TAHUN 2019**

Oleh

**Reni Armita**

**Nim 1516041006**

**Jurusan Pendidikan Olaharaga**

**Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh pelatihan *imagery* terhadap hasil memanah jarak 18 meter, dan (2) peningkatan hasil memanah jarak 18 meter. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *random sampling*. Sampel dalam penelitian adalah siswi putri ekstrakurikuler panahan di SMK Negeri Bali Mandara Tahun 2019 berjumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan *the modified pre-test post-test group design*. Analisis data menggunakan penghitungan statistik uji-t pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05 berbantuan computer program *IBM SPSS Statistics 23*. Hasil penelitian adalah sebagai berikut (1) pelatihan *imagery* berpengaruh terhadap hasil memanah jarak 18 meter, dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan (2) terdapat peningkatan hasil memanah jarak 18 Meter sebesar 13,14%. Dari hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa (1) terdapat pengaruh pelatihan *imagery* terhadap hasil memanah jarak 18 meter, dan (2) terdapat peningkatan hasil memanah jarak 18 meter.

Kata kunci: hasil memanah jarak 18 meter, pelatihan *imagery*.

This study aims to determine (1) the effect of imagery training on the 18 meter archery results, and (2) the increase in the 18 meter archery results. The sampling technique used was random sampling. The sample in this study was archery extracurricular female students in 2019 Bali Mandara State Vocational School. This research uses quasi-experimental method with the modified pre-test post-test group design. Data analysis using t-test statistical calculations at a significance level ( $\alpha$ ) of

0.05 aided by the IBM SPSS Statistics 23 program. The results of the study are as follows (1) imagery training affects the results of archery 18 meters distance, with a significance value of  $0,000 < 0,05$ , and (2) there was an increase in the yield of archery at a distance of 18 meters by 13.14%. From the results of the analysis and discussion it can be concluded that (1) there is the influence of imagery training on the results of archery 18 meters distance, and (2) there is an increase in the results of archery distance of 18 meters.

Keywords: archery results 18 meters distance, imagery training.

