

ABSTRAK

PENGARUH *IMAGERY TRAINING* TERHADAP AKURASI TEMBAKAN PADA ATLET PANAHAN SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN CILACAP

Ignatius Pierre suroyo¹ , Ngadiman² , Fakhri Hamdani³

Latar Belakang: Olahraga panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan fisik dan mental yang baik. Salah satu bentuk latihan mental adalah *imagery training* yaitu latihan dengan memvisualisasikan gerakan dan situasi tertentu dalam pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh *imagery training* terhadap akurasi tembakan pada olahraga panahan.

Metodologi: Penelitian ini merupakan studi eksperimen jenis *true eksperimental design* dengan rancangan *Two Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian sebanyak 12 anak yang diambil dengan teknik random sampling yang selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik ordinal pairing. Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 23 Februari – 25 Maret 2025 di Kabupaten Cilacap. Analisis data dilakukan dengan uji parametrik meliputi Uji Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis.

Hasil Penelitian: Hasil analisis data menggunakan *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 sedangkan pada kelompok kontrol nilai signifikansi sebesar 0,004. Pada hasil uji analisis *independent sample t-test* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000.

Kesimpulan: *Imagery training* berpengaruh secara signifikan terhadap akurasi tembakan memanah. Pada hasil uji perbedaan pengaruh terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dengan hasil kelompok eksperimen lebih meningkatkan akurasi tembakan memanah.

Kata Kunci: *Imagery Training*, Akurasi, Panahan.

ABSTRACT

THE EFFECT OF IMAGERY TRAINING ON ACCURACY SHOTS IN ELEMENTARY SCHOOL ARCHERY ATHLETES IN CILACAP DISTRICT

Ignatius Pierre suroyo¹ , Ngadiman² , Fakh Hamdani³

Background: Archery is a sport that requires both strong physical skills and mental abilities. Mental training using imagery has been proven effective in enhancing the performance of archery athletes by visualizing specific movements and situations in the mind. This study aims to measure the effect of imagery training on shooting accuracy in archery.

Methods: This research is a quantitative study of true experimental design with the Two Group Pretest-Posttest method. The research sample was 12 people taken by simple random sampling technique which was divided into two groups, namely the experimental group and the control group using the ordinal pairing technique. The research was conducted on February 23 – 25 March 2025 in Cilacap Regency. Data analysis was carried out with parametric tests including Normality, Homogeneity, and Hypothesis Tests.

Results: The results of data analysis using paired sample t-test in the experimental group obtained a significance value of 0.000 while in the control group the significance value was 0.004. In the independent sample t-test analysis test results obtained a significance value of 0.000.

Conclusion: Imagery training has a significant effect on the accuracy of archery shots. In the results of the effect difference test, there is a significant difference in effect between the control group and the experimental group, with the results of the experimental group further improving the accuracy of archery shots.

Keywords: Imagery Training, Accuracy, Archery.