

ABSTRAK

M. Tri Yuda. 2023 “Pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis pemula di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi.

Kata kunci: *latihan mental imagery, peningkatan ketepatan smash*

Hasil pengamatan dan fakta di lapangan pada pemain bulutangkis di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi terlihat bahwa latihan mental tidak pernah diberikan secara khusus, selama ini program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek fisik dan teknik. Padahal jika ingin memiliki mental yang tangguh, pemain perlu melakukan latihan mental yang sistematis yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis pemula di Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah populasi pemain Persatuan Bulutangkis Prakasa Kota Jambi yang berjumlah 20 orang.

Hasil penelitian menunjukkan, Untuk uji normalitas untuk data pre test dan post test secara berurutan $0.1199 < L_{Tab} 0,1981$; $0.1904 < L_{Tab} 0,1981$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $F_{tabel} = 3,52$. Maka $F_{hitung} (1,70) < F_{tabel} (3,52)$ maka varian homogeny. untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 19$ diperoleh $t_{hitung} (12.06) > t_{tabel} (1,7291)$.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap kecepatan *jumping smash* putra pada atlet Persatuan Bulutangkis Prakarsa Kota Jambi dengan besaran $t_{hitung} (12.06)$ yang lebih besar dari $t_{tabel} (1, 7291)$