

## ABSTRAK

Yunita Suprapti. Pengaruh latihan Imajinasi (*imagery*) Visual Terhadap Keterampilan Menyerang *Gyaku Tsuki* Pada siswa Ekskul Karate Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Bekasi. Fakultas Ilmu Olahragaan Universitas Negeri Jakarta, Januari 2018.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh terhadap keterampilan menyerang *gyaku tsuki* melalui latihan imajinasi (*imagery*) Visual pada olahraga karate.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen pedoman observasi dan dianalisis secara deskriptif kualitatif. Sample yang digunakan sebanyak 12 siswa. Penelitian ini menggunakan 8 kali pertemuan.

Dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian adalah adanya pengaruh latihan imajinasi *imagery* visual terhadap keterampilan menyerang *gyaku tsuki* pada siswa sekolah menengah pertama negeri 7 bekasi, dengan data yang diperoleh  $t\text{-hitung} (9,386) > t\text{-tabel} (1,796)$  maka  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terbukti latihan imajinasi (*imagery*) visual dapat meningkatkan keterampilan menyerang *gyaku tsuki* pada siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 7 Bekasi.