

PERBANDINGAN METODE LATIHAN VISUALISASI DAN RELAKSASI TERHADAP PENINGKATAN SKOR JARAK 10 METER PADA ATLET PANAHAN TINGKAT PEMULA

Ferry Yohannes Wattimena

Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

ferry.yohannes@unj.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan antara metode visualisasi dan relaksasi terhadap peningkatan skor jarak 10 meter pada atlet panahan tingkat pemula. Sejumlah 34 mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Pengukuran hasil penelitian menggunakan instrument menembakan 3 anak panah sebanyak 5 seri dengan total skor tertinggi 150. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis uji T. Berdasarkan hasil penelitian 1) Perbandingan data awal dan akhir pada metode visualisasi diperoleh nilai t_{hitung} 5,100 dan t_{tabel} sebesar 2,119, berarti terjadi peningkatan yang signifikan hasil metode visualisasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter. 2) Perbandingan data awal dan akhir pada metode relaksasi diperoleh nilai t_{hitung} 5,442 dan t_{tabel} sebesar 2,119, berarti terjadi peningkatan yang signifikan hasil metode relaksasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter. 3) Perbandingan data tes akhir antara metode visualisasi dan relaksasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter, rata-rata metode visualisasi sebesar 32,36 standar deviasi 18,12 dan varian 328,51. Rata-rata metode relaksasi sebesar 28,95, standar deviasi 17,81 dan varian 317,37. Kemudian diperoleh nilai t_{hitung} 0,553, sedangkan nilai t_{tabel} sebesar 0,203. Jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$. Sehingga dapat disimpulkan, metode visualisasi lebih efektif dibanding metode relaksasi terhadap peningkatan kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci : Panahan, Visualisasi, Relaksasi

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the comparison between visualization and relaxation methods to an increase in the 10 meter distance score for beginner archery athletes. A total of 34 students of the Faculty of Sports Science, State University of Jakarta are the research subjects. This research is using experimental method. Measurement of research results using the instrument shooting 3 arrows as many as 5 series with the highest total score of 150. Analysis of research data using the T test analysis technique. There was a significant increase in the results of the visualization method on the 10 meter distance archery ability. 2) Comparison of the initial and final data on the relaxation method, the t-count value is 5.442 and the t table is 2.119, which means that there is a significant increase in the results of the relaxation method on the ability to shoot at 10 meters distance. 3) Comparison of final test data between visualization and relaxation methods to archery ability at 10 meters distance, the average visualization method is 32.36 standard deviation 18.12 and variant 328.51. The average relaxation method is 28.95, the standard deviation is 17.81 and the variant is 317.37. Then the t-count value was 0.553, while the t-table value was 0.203. So $t_{count} > t_{table}$. So it can be concluded, the visualization method is more effective than the relaxation method in increasing the ability of 10 meters archery in students of the Faculty of Sports Science, State University of Jakarta.

Keywords: Archery, Visualization, Relaxation

PENDAHULUAN

Kemajuan prestasi olahraga tidak akan lepas dari pengaruh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Olahraga panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini telah memasyarakat.

Pelaku atau partisipan olahraga panahan di masyarakat sangat beraneka ragam, terdiri dari banyak kalangan dari anak-anak, pemuda hingga orang tua baik dari kalangan ekonomi sedang hingga tinggi.

Tujuan melakukan olahraga panahan sangat beragam yaitu mulai dari yang sekedar untuk hiburan atau rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan sampai dengan yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Olahraga panahan adalah olahraga individu yang dilakukan dengan cara melepaskan anak panah untuk mencapai target tertentu. Olahraga ini memiliki sangat banyak manfaat selain menjaga tubuh agar tetap fit, panahan juga dapat melatih konsentrasi, kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi mata dan tangan.

Namun hal yang sering menjadi permasalahan dalam dunia panahan adalah ketika seseorang sudah belajar memanah dan sudah menguasai teknik dasar tetapi pada saat mengikuti pertandingan sering kali teknik yang sudah dipelajari seperti hilang begitu saja.

Ambisi untuk meraih skor yang bagus dengan mengubah teknik yang sudah dipelajari agar anak panah dapat tepat sasaran yang pada akhirnya berakhir jauh dari apa yang diharapkan.

Ternyata hal tersebut bukan hanya terjadi pada individu yang baru belajar memanah. Berdasarkan data yang dicapai oleh atlet PPLM DKI Jakarta pada tahun 2017 dan 2018, skor yang diraih pada saat pertandingan rata-rata

mengalami penurunan dibandingkan pada saat latihan.

Selain itu, rata-rata skor yang diperoleh atlet pelatda DKI Jakarta pada kejuaraan tahun 2018 mengalami penurunan dibandingkan pada saat menjalani pemusatan latihan.

Dari beberapa kejadian diatas dapat diketahui bahwa ternyata rata-rata pemanah mengalami penurunan skor pada saat bertanding. Padahal latihan yang dilakukan sudah sangat intensif.

Untuk itu penelitian ini dilakukan dengan mencoba memberikan perlakuan berupa latihan psikologi yaitu visualisasi dan relaksasi yang telah diteliti oleh berbagai ahli dibidang kepelatihan dan psikologi bahwa kedua metode tersebut dapat meningkatkan performa dalam kegiatan olahraga.

Menurut Sukadiyanto (2000) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kemampuan visualisasi memiliki peranan penting untuk dapat menguasai keterampilan gerak. Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Vincent A. Parnabas, dkk (2014) dikatakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara visualisasi dan relaksasi otot progresif terhadap performa pada saat berolahraga.

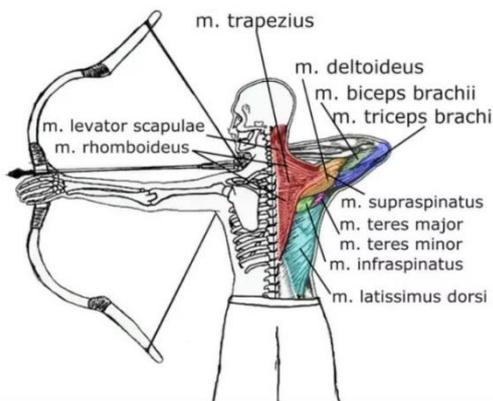
Dalam olahraga panahan, seorang pemanah harus dapat menerapkan teknik yang baik dan benar. Teknik yang baik dan benar akan membantu meningkatkan efektifitas dan efisiensi penggunaan energi. Selain itu, dengan menerapkan teknik yang baik dan benar akan mempermudah untuk mendapatkan konsistensi gerakan memanah. Konsistensi menjadi hal yang penting dalam olahraga panahan. Dengan melakukan teknik yang baik dan benar secara konsisten akan menghasilkan tembakan yang baik dan mencegah agar pemanah jauh dari kemungkinan cedera.

Jika dilihat dari sisi biomekanik, olahraga panahan yaitu melontarkan

objek untuk mencapai ketepatan maksimal dan ditinjau dari sisi belajar motorik panahan artinya bagian dari keterampilan tertutup yang stimulusnya tak mampu berubah.

Panahan menjadi salah satu bentuk kegiatan olahraga yang banyak menggunakan otot-otot tubuh. Maka pemanah harus melatih otot-otot tubuh ini agar dapat berkembang menjadi semakin kuat sehingga pemanah dapat menguasai busur dengan lebih baik.

Adapun otot-otot yang banyak digunakan ketika memanah dapat dilihat dari gambar berikut ini.



Gambar 1. Otot-otot memanah

Sumber: <https://archeryaccuracy.com/what-muscles-are-used-in-shooting-a-bow/>

Memanah memiliki beberapa tahapan teknik. Tiap-tiap sumber memiliki perbedaan dalam jumlah tahapan memanah. Ada yang mengatakan 13 tahapan, 12 tahapan, 9 tahapan dan lainnya.

Namun kali ini akan dijelaskan 9 teknik yang ada dalam olahraga panahan, yaitu : 1. Stance, 2. Nocking, 3. Set up, 4. Drawing, 5. Anchoring, 6. Tightening, 7. Aiming, 8. Release, 9. Follow Through (KooHyoung, L. (2009).

Seorang pemanah selain harus menguasai teknik dasar, juga harus memiliki ketahanan fisik dan penguasaan mental yang matang agar

tetap fokus di setiap pelepasan anak panah. Untuk itu, latihan mental merupakan latihan yang penting dalam olahraga panahan. Dalam program latihan mental ada yang dinamakan visualisasi dan relaksasi.

Metode Visualisasi atau sering disebut dengan Imagery adalah membayangkan atau menggambarkan atau mengingat atau memunculkan kembali objek dan peristiwa atau pengalaman keterampilan gerak yang benar di dalam pikiran (Mylsidayu, Apta. 2014).

Dalam konteks olahraga, visualisasi berguna untuk membantu atlet memvisualisasikan atau membayangkan hal-hal yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan yang akan dijalaninya. Apabila anak didik atau atlet melakukan *imagery*, secara otomatis dapat melihat diri sendiri melakukan sesuatu seperti melihat diri sendiri dalam film di bioskop.

Imagery adalah teknik yang digunakan untuk mengkonstruksikan penampilan seseorang sebagaimana yang diinginkan atau diharapkan, baik dalam latihan maupun pertandingan.

Teknik latihan mental tersebut melibatkan semua penginderaan, meliputi pikiran, perasaan, emosi dan pengindraan, seperti penglihatan, pendengaran, perasaan, maupun hormon adrenalin yang menciptakan pengalaman dalam pikiran.

Dalam pelaksanaannya visualisasi ini harus dilakukan dalam suasana yang tenang dan biasanya diberikan arahan untuk melakukannya dengan arahan secara verbal. Menurut Syer dan Connolly (1984) dalam proses visualisasi, sesuatu akan terjadi pada diri atlet, yaitu atlet akan terbuai (terbawa) dalam keadaan tertentu.

Dalam melakukan latihan ini sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup (tidak selalu harus demikian),

sehingga dapat menghindari gangguan-gangguan atau hal-hal yang dapat mengacaukan pikiran.

Penelitian John Lane's mendapatkan latihan tentang menembak pada bola basket yang ditambah dengan latihan relaksasi dan imajinasi visio-motor-behavior-rehearsal atau yang sering disebut sebagai VMBR dibandingkan dengan yang tidak ditambah latihan relaksasi dan imajinasi dengan VMBR.

Hasilnya, latihan yang ditambah dengan VMBR keterampilannya meningkat dari 11% menjadi 15% (Sukadiyanto, 2000).

Beberapa pertimbangan penting dalam latihan imagery, hasil penelitian menunjukkan bahwa imagery akan memfasilitasi peningkatan performa. Selanjutnya latihan imagery telah terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, mengendalikan perhatian, serta kemampuan visual atlet selama kompetisi (Komarudin, 2015).

Relaksasi berasal dari bahasa latin yaitu "re" (*once more*), dan "laxis" (*loose*). Maksud "re" pada pendapat tersebut berarti kembali. Sedangkan "laxis" berarti bebas, lepas, atau longgar. Relaksasi menurut arti kata tersebut berarti kembali relaks. Menurut Setyobroto (1989, 105) relaksasi adalah keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan.

Teknik relaksasi yang akan digunakan yaitu relaksasi otot progresif / lebih dikenal dengan istilah PMR (*Progressive Muscle Relaxation*). Teknik relaksasi ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1930-an.

Jacobson menjelaskan dasar pemikirannya bahwa ketegangan dan keccemasan tidak akan terjadi apabila semua otot dalam keadaan relaks. Sehingga latihan ini dikenal dengan

teknik relaksasi Jacobson (Komarudin, 2013).

Progressive Muscle Relaxation merupakan teknik latihan mental yang dilakukan dengan cara membuat otot menjadi tegang dan kemudian menjadikannya rileks. Dari definisi tersebut, terangkum dua komponen utama dalam prosedur *progressive muscle relaxation*.

Komponen pertama adalah membuat otot menjadi tegang yang disebut dengan *systematic tensing* dan komponen kedua ialah merilekskan otot yang tadi dibuat tegang yang disebut dengan *relaxing of various muscle group* (Apriyanto, Tirto, et al. 2017).

Metode latihan relaksasi ini harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai pada otot bagian bawah pada tubuh.

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stres pada diri atlet. Dampak negatif yang muncul pada atlet akibat dari kecemasan kompetitif dapat dikurangi dengan melakukan beberapa teknik manajemen stres.

Manajemen stres yang melibatkan koping dengan stres pada pertandingan olahraga lebih penting dibandingkan dengan menghilangkan stres tersebut (Retrofita, Mery. Kurniawan, Afifi. 2018).

Latihan relaksasi harus dipelajari dan dilatihkan oleh pelatih kepada atletnya agar atlet terbiasa dan mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan tegang, dengan otot yang berada dalam keadaan relaks, sebelum atlet tersebut menghadapi situasi yang penuh ketegangan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen *pretest-posttest two group*. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2016).

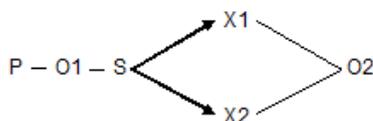
Penelitian eksperimen juga merupakan salah satu bentuk penelitian yang memerlukan syarat yang relatif lebih ketat jika dibandingkan dengan jenis penelitian lainnya.

Hal ini karena sesuai dengan maksud para peneliti yang menginginkan adanya kepastian untuk memperoleh informasi tentang variabel yang mana menyebabkan sesuatu terjadi dan variabel yang memperoleh akibat terjadinya perubahan dalam suatu kondisi eksperimen.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode visualisasi terhadap peningkatan kemampuan memanah jarak 10 meter dilihat dari hasil peningkatan skor memanah dengan melakukan tes awal dan akhir.

Pengaruh metode relaksasi terhadap peningkatan kemampuan memanah jarak 10 meter dan efektifitas antara metode visualisasi dan relaksasi terhadap peningkatan kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Adapun rancangan eksperimen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan :

- P = Populasi
- O1 = Tes Awal (*Pre Test*)
- S = Sampel
- X1 = Metode Visualisasi
- X2 = Metode Relaksasi
- O2 = Tes Akhir (*Post Test*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Tes Awal (*Pre Test*) dan Tes Akhir (*Post Test*) Metode Visualisasi

Hasil tes awal metode visualisasi, skor yang diperoleh dengan nilai terendah 35 dan nilai tertinggi 125. Rata-rata (*mean*) tes awal sebesar 83,24. Nilai tengah (*median*) 89. Nilai standar deviasi 23,54.

Tabel 1. Diagram Tes Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Visualisasi

Kl	Hasil Skor	Batas Kelas	Nilai Kelas	PRE TEST	
				Fre	%
1	35 – 54	34,5 - 54,5	44,5	2	12%
2	55 – 74	54,5 - 74,5	64,5	4	24%
3	75 – 94	74,5 - 94,5	84,5	5	29%
4	95 – 114	94,5 - 114,5	104,5	5	29%
5	115 – 134	114,5 - 134,5	124,5	1	6%
Jml				17	100%

Tes akhir metode visualisasi diperoleh nilai terendah 82 dan nilai tertinggi 130. Rata-rata tes akhir 107,47. Nilai tengah 107. Modus 115. Nilai standar deviasi sebesar 12,27.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Visualisasi

Kelas	Hasil Skor	Batas Kelas	Nilai Kelas	POST TEST	
				Frekuensi	Persentase
1	35 – 54	34,5 - 54,5	44,5	0	0%
2	55 – 74	54,5 - 74,5	64,5	0	0%
3	75 – 94	74,5 - 94,5	84,5	2	12%
4	95 – 114	94,5 - 114,5	104,5	9	53%
5	115 – 134	114,5 - 134,5	124,5	6	35%
Jumlah				17	100%

Dari hasil tes awal diperoleh nilai rata-rata sebesar 83,24. Nilai standar deviasi 23,54. Sedangkan pada tes akhir diperoleh nilai rata-rata 107,47. Nilai standar deviasi sebesar 12,27. Dari data tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan akhir, yang berupa nilai standar deviasi *difference* 19,59, nilai standar *error mean* sebesar 4,75.

Kemudian diperoleh nilai t_{hitung} 5,100 dan t_{tabel} 2,119 dengan derajat kebebasan $df/db = n-1$ taraf signifikansi 5% sebesar 16. Maka t_{hitung} 5,100 > 2,119 t_{tabel} berarti H_0 ditolak.

Maka terjadi peningkatan yang signifikan setelah diberikan latihan dengan metode visualisasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Hasil Tes Awal (Pre Test) dan Tes Akhir (Post Test) Metode Relaksasi

Hasil tes awal metode relaksasi diperoleh nilai terendah 54. Nilai tertinggi 116. Rata-rata 86,76. Modus 88 dan median 88. Nilai standar deviasi sebesar 15,91.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Relaksasi

Kelas	Hasil Skor	Batas Kelas	Nilai Kelas	PRE TEST	
				Frekuensi	Persentase
1	54 - 68	53,5 - 68,5	61	3	18%
2	69 - 83	68,5 - 83,5	76	2	12%
3	84 - 98	83,5 - 98,5	91	9	53%
4	99 - 113	98,5 - 113,5	106	2	12%
5	114 - 128	113,5 - 128,5	121	1	6%
Jumlah				17	100%

Data tes akhir metode relaksasi diperoleh nilai terendah 78. Nilai tertinggi 127. Rata-rata 106,23. Modus 110 dan median 110. Nilai standar deviasi sebesar 12,52.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Relaksasi

Kelas	Hasil Skor	Batas Kelas	Nilai Kelas	POST TEST	
				Frekuensi	Persentase
1	54 - 68	53,5 - 68,5	61	0	0%
2	69 - 83	68,5 - 83,5	76	1	6%
3	84 - 98	83,5 - 98,5	91	4	24%
4	99 - 113	98,5 - 113,5	106	8	47%
5	114 - 128	113,5 - 128,5	121	1	6%
Jumlah				17	100%

Dari hasil tes awal diperoleh nilai rata-rata sebesar 86,76. Nilai standar deviasi 15,91. Sedangkan pada tes akhir diperoleh nilai rata-rata 106,23. Nilai standar deviasi sebesar 12,52.

Dari data-data tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan akhir, yang berupa nilai standar deviasi

difference 14,75 dengan nilai standar *error mean* sebesar 3,57. Kemudian diperoleh nilai t_{hitung} 5,442 dan t_{tabel} 2,119 dengan derajat kebebasan $df/db = n-1$ taraf signifikansi 5% sebesar 16. Maka $t_{hitung} 5,442 > 2,119 t_{tabel}$ berarti H_0 ditolak.

Maka terjadi peningkatan yang signifikan setelah diberikan latihan dengan metode relaksasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

PENGUJIAN HIPOTESIS

1. Perbandingan Data Awal dan Data Akhir Metode Visualisasi

Dari hasil penelitian peningkatan kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ dengan metode visualisasi rata-rata data awal sebesar 83,24 dan simpangan baku sebesar 23,54 dan rata-rata data akhir sebesar 107,47 dan simpangan baku 12,27.

Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 5,100, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 16$ adalah 2,119, maka $t_{hitung} (5,100) > (2,119)$, berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada metode visualisasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.

2. Perbandingan Data Awal dan Data Akhir Metode Relaksasi

Dari hasil penelitian peningkatan kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ dengan metode relaksasi rata-rata data awal sebesar 86,76 dan simpangan baku sebesar 15,91 dan rata-rata data

akhir sebesar 106,23 dan simpangan baku 12,52.

Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 5,442, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 16$ adalah 2,119, maka $t_{hitung} (5,442) > (2,119)$, berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.

3. Perbandingan Antara Metode Visualisasi Dan Relaksasi Terhadap Kemampuan Memanah Jarak 10 Meter Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ

Dari hasil penelitian kedua kelompok metode yaitu kelompok metode visualisasi dan kelompok metode relaksasi diperoleh nilai rata-rata data akhir sebesar 107,47 dan 106,23 dan simpangan baku sebesar 12,27 dan 12,52.

Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh data tertinggi pada kelompok metode visualisasi dibandingkan kelompok metode relaksasi.

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok metode visualisasi dan kelompok metode relaksasi ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu t_{hitung} sebesar 0,553 dan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dan $df (n-2) = 32$ adalah 2,036. Maka $t_{hitung} (0,553) > t_{tabel} (2,036)$ sehingga H_0 diterima.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan metode visualisasi dan relaksasi untuk meningkatkan kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, maka didapatkan tiga buah pembahasan sebagai berikut :

Pertama, Perbandingan data awal dan data akhir metode visualisasi rata-rata data awal sebesar 83,24 dan simpangan baku sebesar 23,54 dan rata-rata data akhir sebesar 107,47 dan simpangan baku 12,27.

Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 5,100, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 16$ adalah 2,119, maka $t_{hitung} (5,100) > (2,119)$.

Dengan demikian H_0 ditolak yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada metode visualisasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.

Kedua, Perbandingan data awal dan data akhir metode relaksasi rata-rata data awal sebesar 86,76 dan simpangan baku sebesar 15,91 dan rata-rata data akhir sebesar 106,23 dan simpangan baku 12,52.

Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 5,442, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 16$ adalah 2,119, maka $t_{hitung} (5,442) > (2,119)$, Berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.

Ketiga, Perbandingan antara metode visualisasi dan relaksasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.

Diketahui bahwa Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,584 > 0,05$. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan yang

signifikan antara penggunaan metode visualisasi dan relaksasi untuk meningkatkan kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.

Akan tetapi jika dilihat dari rata-rata tes akhir yang di peroleh kedua metode tersebut menunjukkan bahwa metode visualisasi lebih baik dibandingkan dengan metode relaksasi untuk meningkatkan kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode visualisasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode relaksasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.
3. Metode visualisasi lebih baik dibandingkan metode relaksasi untuk meningkatkan kemampuan memanah jarak 10 meter mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan hasil saran sebagai berikut :

1. Bagi guru atau pelatih : dapat memberikan pedoman dan wawasan lebih jauh kepada pelatih panahan dalam meningkatkan kemampuan memanah siswa atau atletnya

- menggunakan kedua metode tersebut.
2. Bagi atlet dan siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang teknik memanah dan metode untuk melatih psikologi di dalam olahraga panahan dengan kedua metode tersebut.
 3. Sebagai bahan evaluasi guru/pelatih untuk meningkatkan kemampuan memanah siswa atau atletnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu, *Psikologi Olahraga*, Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
<https://archeryaccuracy.com/what-muscles-are-used-in-shooting-a-bow/>
[https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(14\)00279-5/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(14)00279-5/fulltext)
- Johnson T, *Archery Fundamentals Second Edition (USA : Human Kinetics, 2015)*.
- Komarudin, *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif* (Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2015).
- KooHyoung, L. (2009). Levels of Archers in Shooting Process usng Brain Wave Signal Analysis Algorithms. *Evaluation of Attention and Relaxation*, Vol 12, No 3.
- Mery retrofita, Afifi Kurniawan *Gambaran Manajemen Stres Terhadap Kecemasan kompetitif Pada Atlet Panahan*, *Jurnal Psikologi klinis dan kesehatan Mental* vol 7 tahun 2018.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: CV Alfabeta, 2016).
- Sukadiyanto, *Peranan Visualisasi Dalam Pembelajaran Gerak*, *Jurnal*

- Kependidikan*, Nomor 1, Tahun frX, 2000 edisi Khusus Dies).
- Tirto Apriyanto, et al., *Psikologi Olahraga: Student Handbook*, Sulawesi Selatan: PT Edukasi Pratama Madani, 2017.
- Vincent A. Parnabas, Yahaya Mahamood , Julinamary Parnabas , Nagoor Meera Abdullah *Progressive muscle relaxation (PMR), sleep, and recovery in elite performers* *Universal Journal of Psychology* 2(3): 108-112, 2014.