

**PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN *SELF TALK* TERHADAP
AKURASI DITINJAU DARI KONSENTRASI ATLET PANAHAN
DI BIBIS *ARCHERY CLUB***



**Oleh:
Rico Choirul Azhar
NIM 21632251023**

**Tesis ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan**

**MAGISTER PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN *SELF TALK* TERHADAP
AKURASI DITINJAU DARI KONSENTRASI ATLET PANAHAN
DI BIBIS *ARCHERY CLUB*

Rico Choirul Azhar
NIM 21632251023

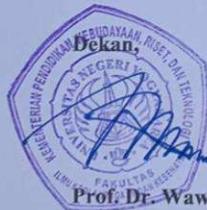
Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
Mendapat gelar Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Program Studi Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyetujui untuk diajukan pada Ujian Tesis
Pembimbing,



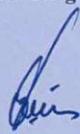
Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Mengetahui:
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 196407071988121001

Koordinator Program Studi,



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

ABSTRAK

Rico Choirul Azhar: *Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk terhadap Akurasi Ditinjau dari Konsentrasi Atlet Panahan di Bibis Archery Club.* Tesis. Yogyakarta: Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara metode latihan mental *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi atlet panahan di *Bibis Archery Club*. (2) Perbedaan pengaruh antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah atlet panahan di *Bibis Archery Club*. (3) Interaksi antara latihan *imagery* dan *self talk* dan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi atlet panahan di *Bibis Archery Club*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2×2 . Populasi dalam penelitian ini adalah atlet panahan di *Bibis Archery Club* yang berjumlah 44 atlet. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling* berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan untuk mengukur konsentrasi menggunakan *Grid Concentration Test* dan akurasi memanah yaitu menembakan anak panah sebanyak 6 kali, selama 6 seri/rambahan dan dengan jumlah total 36 anak panah. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji *t* dan *ANAVA two way*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan mental *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi memanah atlet panahan di *Bibis Archery Club*, dengan *p-value* < 0,05. Kelompok latihan mental *imagery* lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan mental *self talk* dengan selisih 5,6. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah atlet panahan di *Bibis Archery Club*, dengan *p-value* < 0,05. Atlet yang memiliki konsentrasi tinggi lebih baik dibandingkan dengan atlet yang memiliki konsentrasi rendah, dengan selisih 2,4. (3) Ada interaksi yang signifikan antara latihan mental (*imagery* dan *self talk*) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi memanah atlet panahan di *Bibis Archery Club*, dengan *p-value* < 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok latihan mental *imagery* merupakan latihan yang lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan latihan mental *self talk* lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki konsentrasi rendah.

Kata kunci: *imagery*, *self talk*, konsentrasi, akurasi panahan

ABSTRACT

Rico Choirul Azhar: *The Effect of Imagery and Self Talk Training on Accuracy in View of the Concentration of Archery Athletes at the Bibis Archery Club.* Thesis. Yogyakarta: Master of Sports Coaching Education, Faculty of Sport and Health Sciences, Yogyakarta State University, 2023.

This study aims to determine: (1) Differences in the effect of mental imagery and self-talk training methods on the accuracy of archery athletes at the Bibis Archery Club. (2) Differences in the effect of athletes with high and low concentrations on archery accuracy of archery athletes at the Bibis Archery Club. (3) Interaction between imagery and self-talk exercises and concentration (high and low) on the accuracy of archery athletes at the Bibis Archery Club.

This type of research is an experiment using a 2 x 2 factorial design. The population in this study were archery athletes at the Bibis Archery Club, totaling 44 athletes. Sampling in this study was carried out by purposive sampling of 20 athletes. The instrument used to measure concentration using the Grid Concentration Test and archery accuracy is shooting arrows 6 times, for 6 series / encroachment and with a total of 36 arrows. The data analysis technique used was the t test and two way ANOVA.

The results showed that: (1) There was a significant difference in the effect of mental imagery training and self-talk on the archery accuracy of archery athletes at the Bibis Archery Club, with a p-value <0.05. The mental imagery training group was better than the self talk mental training group with a difference of 5.6. (2) There is a significant difference in the effect of athletes with high and low concentration on the archery accuracy of archery athletes at the Bibis Archery Club, with a p-value <0.05. Athletes who have high concentrations are better than athletes who have low concentrations, with a difference of 2.4. (3) There is a significant interaction between mental training (imagery and self-talk) and concentration (high and low) on the archery accuracy of archery athletes at the Bibis Archery Club, with a p-value <0.05. The results showed that the mental imagery training group was a more effective exercise for athletes who had high concentration and the mental self talk exercise was more effective for athletes who had low concentration.

Keywords: imagery, self talk, concentration, archery accuracy

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Rico Choirul Azhar
Nomor Mahasiswa : 21632251023
Program Studi : Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 11 April 2023



Rico Choirul Azhar
NIM 21632251023

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *IMAGERY* DAN *SELF TALK* TERHADAP
AKURASI DITINJAU DARI KONSENTRASI ATLET PANAHAN
DI BIBIS *ARCHERY CLUB*

Rico Choirul Azhar
NIM 21632251023

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Studi Magister Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 18 April 2023

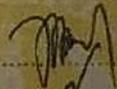
TIM PENGUJI

Prof. Dr. Tomoliyus, M.S.
(Ketua/Penguji)



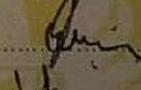
5-5-2023

Dr. Abdul Alim, M.Or.
(Sekretaris/Penguji)



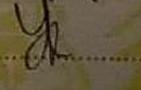
4-5-2023

Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S.
(Pembimbing/Penguji)



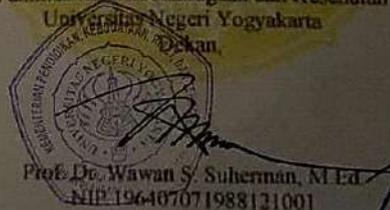
5-5-2023

Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.
(Penguji Utama)



4-5-2023

Yogyakarta,
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP.196407071988121001

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih yang teristimewa untuk insan yang selalu memberikan sinar cahaya cinta kasih, ibu, ayah, dan adik atas semua kasih sayang serta do'a yang diberikan kepadaku selama ini, mohon maaf atas segala kesalahanku, ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, di saat susah maupun senang selalu ada untukku.
3. Seseorang yang selalu setia memberikan semangat, dukungan, dan doannya untuk saya selama ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Pengaruh Latihan *Imagery* dan *Self Talk* terhadap Akurasi Ditinjau dari Konsentrasi Atlet Panahan di Bibis *Archery Club*” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S., dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.

3. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., Koorprodi Magister Kepelatihan Olahraga serta para dosen yang telah memberikan bekal ilmu.
4. Penguji dan Sekretaris Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir ini.
5. Validator instrumen penelitian yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
6. Pelatih dan Atlet Panahan di Bibis *Archery Club* atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerja samanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Magister Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2021 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta, 10 April 2023



Rico Choirul Azhar
NIM 21632251023

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Pembatasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian.....	14
F. Manfaat Penelitian.....	14
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	16
A. Kajian Teori.....	16
1. Panahan.....	16
a. Pengertian Panahan.....	16
b. Peralatan dan Aksesoris Panahan	20
c. Komponen Fisologis dan Psikologis Panahan.....	26
2. Hakikat Latihan Mental	30
3. Hakikat Imagery	33

a.	Pengertian <i>Imagery</i>	33
b.	Jenis <i>Imagery</i>	38
c.	Pelaksanaan Latihan Mental <i>Imagery</i>	41
d.	Manfaat Latihan Mental <i>Imagery</i>	43
e.	Dasar-Dasar Latihan Mental <i>Imagery</i>	47
f.	Pengembangan Program Latihan Mental <i>Imagery</i>	47
4.	Hakikat <i>Self Talk</i>	51
a.	Pengertian <i>Self Talk</i>	51
b.	Macam-Macam <i>Self Talk</i>	53
c.	Manfaat <i>Self Talk</i> Positif.....	54
d.	Tinjauan Latihan <i>Self Talk</i>	55
5.	Konsentrasi.....	56
a.	Pengertian Konsentrasi.....	56
b.	Jenis Konsentrasi.....	61
c.	Faktor yang Memengaruhi Konsentrasi.....	63
6.	Akurasi dalam Panahan.....	68
7.	Profil Klub Panahan Bibis.....	75
B.	Kajian Penelitian yang Relevan.....	76
C.	Kerangka Pikir.....	85
D.	Hipotesis Penelitian.....	87
BAB III.	METODE PENELITIAN	89
A.	Jenis Penelitian.....	89
B.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	92
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	94
D.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	97
E.	Teknik Analisis Data.....	100
BAB IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	103
A.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	103
1.	Deskripsi Data Penelitian.....	103
2.	Hasil Uji Prasyarat.....	106
3.	Hasil Uji Hipotesis.....	107

B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	113
C. Keterbatasan Penelitian	120
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	121
A. Simpulan.....	121
B. Implikasi.....	122
C. Saran.....	122
DAFTAR PUSTAKA	124
LAMPIRAN.....	135

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Keterangan Busur <i>Recurve</i> dan <i>Standard Bow</i>	22
Gambar 2. Keterangan Busur <i>Compound</i>	23
Gambar 3. Bagian-Bagian Anak Panah	24
Gambar 4. Sasaran dalam Panahan	74
Gambar 5. Bagan Kerangka Berpikir.....	83
Gambar 6. Sasaran Tes Akurasi Panahan	99
Gambar 7. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi Memanah.....	105
Gambar 8. Diagram Interaksi antara Latihan Mental (<i>Imagery</i> dan <i>Self Talk</i>) dengan Konsentrasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Akurasi Memanah	111

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keunikan dan Kebaharuan Penelitian	84
Tabel 2. Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2.....	89
Tabel 3. <i>Grid Concentration Test</i>	98
Tabel 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi Memanah	104
Tabel 5. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi Memanah	104
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	106
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	107
Tabel 8. Hasil Uji ANAVA antara Latihan Mental <i>Imagery</i> dan <i>Self Talk</i> terhadap Akurasi Memanah.....	108
Tabel 9. Hasil Uji ANAVA Perbedaan Atlet dengan Konsentrasi Tinggi dan Rendah terhadap Akurasi Memanah.....	109
Tabel 10. Hasil Uji ANAVA Interaksi antara Latihan mental (<i>Imagery</i> dan <i>Self Talk</i>) dan Konsentrasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Akurasi Memanah	110
Tabel 11. Ringkasan Hasil Uji Tukey	112
Tabel 12. Hasil Uji Tukey HSD*	112

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	136
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi	137
Lampiran 3. Data Penelitian	143
Lampiran 4. Deskriptif Statistik	147
Lampiran 5. Uji Normalitas	148
Lampiran 6. Uji Homogenitas	149
Lampiran 7. Uji ANAVA	150
Lampiran 8. Program Latihan <i>Imagery</i>	153
Lampiran 9. Program Latihan <i>Self-Talk</i>	158
Lampiran 10. Dokumentasi	163

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian yang sangat penting dalam pembangunan manusia, baik secara fisik maupun secara mental. Olahraga prestasi merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian khusus oleh pemerintah. Salah satu cabang olahraga prestasi yang sedang berkembang di Indonesia adalah panahan. Olahraga panahan ini juga sebagai salah satu cabang olahraga yang diunggulkan di Indonesia dan sebagai budaya dari Indonesia (Akbar & Nurhayati, 2019: 1).

Panahan merupakan cabang olahraga yang memiliki sejarah yang panjang. Pada awalnya, panahan digunakan bukan sebagai olahraga melainkan untuk berburu. Saat itu, pemanahan menjadi cara efektif untuk mendapatkan makanan berupa protein hewani sebelum berkembangnya kemampuan dan pengetahuan untuk beternak. Pemanahan sendiri tidak berkembang di satu teritorial saja melainkan ada di berbagai daerah, sehingga bahkan kompetisi untuk olahraga ini memiliki banyak bentuk tradisional. Selain berburu, panahan juga digunakan untuk perlindungan diri, terutama dalam peperangan kala itu, serta sebagai olahraga bagi anggota kerajaan. Saat ini panahan bukan lagi eksklusif untuk bangsawan namun untuk olahragawan.

Olahraga panahan merupakan satu gabungan dari olahraga dan juga seni. Panahan disebut olahraga karena menggunakan komponen bagian tubuh dari tangan, punggung, bahu, dan ketahanan kondisi fisik. Panahan disebut seni karena membutuhkan sentuhan, kehalusan perasaan jiwa, kesabaran, keuletan dan juga

ketahanan mental. Olahraga itu sendiri bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dari jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak serta kepribadian dari bangsa yang bermartabat (Fahrizqi, dkk., 2021: 43)

Karakteristik olahraga panahan adalah melepaskan anak panah melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu (Sarro, et al., 2021; Kim, et al., 2021: 2962; Ortiz & Miyazaki, 2020: 1). Prestasi dan penampilan bisa dilihat dari skor yang diperoleh yaitu jumlah perkenaan anak panah pada sasaran target. Di Indonesia sendiri ada 4 divisi yang dipertandingkan yaitu *recurve*, *compound*, nasional, dan tradisional. Keberhasilan seorang atlet panahan dalam mencapai prestasinya tidak terlepas dari kondisi mental atlet. Dalam panahan, atlet harus melakukan pelepasan anak panah yang terdiri dari 36 anak panah pada setiap jarak. Pencapaian prestasi tentunya dengan mendapatkan hasil skor total jarak secara sempurna yang berpusat pada kemampuan atlet itu sendiri.

Pendapat Elhaqe (2021: 84) bahwa pada praktiknya olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang sangat memerlukan koordinasi, daya tahan, kelentukan, panjang tarikan, dan keseimbangan untuk membentuk teknik memanah yang baik. Panahan juga diartikan cabang olahraga yang sangat membutuhkan konsentrasi baik, karena harus melepaskan anak panah tepat pada sasaran untuk memperoleh poin yang tinggi. Semakin luar perkenaan anak panah terhadap titik tengah maka skor semakin rendah. Konsentrasi, koordinasi, reaksi, kekuatan, daya tahan, kekuatan otot tangan, daya otot tangan, dan keseimbangan merupakan faktor-faktor tertentu dalam menghasilkan teknik dasar memanah yang

baik dan benar serta hasil skor yang bagus (Hamilton, et al., 2021: 1500; Setiakarnawijaya, et al., 2021: 2431; Ravena, et al., 2021: 89).

Panahan adalah olahraga presisi yang membutuhkan konsistensi dan stabilitas gerakan yang stabil agar perkenaan anak panah akurat (Lo Presti et al., 2019: 3581; Simsek, et al., 2019: 137; Serrien, et al., 2018: 48; Musa, et al., 2019: 241). Akurasi adalah hal utama dalam memanah yang harus dikuasai oleh atlet. Jika seorang pemanah tidak memiliki akurasi tembakan yang baik, atlet akan menemukannya sulit untuk memenangkan persaingan. Atlet dalam memanah tidak dituntut memiliki teknik yang sempurna. Seorang pemanah sangat dituntut untuk memiliki akurasi tembakan yang baik didukung oleh teknik memanah. Jika tekniknya bagus dan mantap, itu akan menghasilkan bidikan yang bagus (Prasetyo, et al., 2020: 482).

Ketepatan tentunya akan terbayang bahwa adanya suatu sasaran atau titik yang harus dituju ataupun dikenai dengan suatu objek tertentu. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek. Akurasi dalam memanah adalah tingkat kedekatan panah ke titik "X" di target yang adalah berwarna kuning (Nilai 10). Ketepatan dalam memanah dapat dicapai melalui latihan-latihan yang kontinyu dan sistematis, agar tujuan dapat tercapai.

Panahan adalah cabang olahraga yang menggunakan akurasi sebagai unsur utama yang harus dimiliki setiap atlet. Aktivitas olahraga panahan memerlukan keahlian khusus, baik ketepatan, koordinasi maupun mental (Mukhtar & Rubiono, 2020: 1). Komponen tersebut saling berpengaruh, jika salah satu komponen

kurang diperhatikan, maka latihan akan sia-sia. Bisa dilihat terutama pada saat atlet mengikuti kejuaraan, komponen paling utama adalah mental. Memiliki mental tangguh lebih mudah berlatih dan bertanding dengan semangat tinggi, pantang menyerah, tidak mudah terganggu oleh masalah apapun.

Atlet yang dilatih mentalnya tentu akan semakin terampil dalam mengatasi masalah mental emosional, karena suasana dan kondisi emosi atlet ketika saat bertanding di lapangan dapat sewaktu-waktu berubah. Ada istilah bahwa dalam sebuah pertandingan aspek psikologis memiliki pengaruh 80% dan lainnya adalah 20% (Romas, 2019: 2). Temuan penelitian lainnya juga melaporkan bahwa aspek psikologis berkontribusi lebih dari 50% terhadap keberhasilan atlet saat bertanding (Setiawan, dkk., 2020: 159). Oleh karena itu, psikologi olahraga salah satu bagian penting guna tercapainya *peak performance* atlet.

Faktor mental yang menentukan ketepatan memanah salah satunya konsentrasi (Hardi & Nurama, 2019; Yuwanda, dkk., 2020; Basuki & Sudijandoko, 2019; Savvides, et al., 2020; Verawati & Valianto, 2020). Konsentrasi merupakan salah satu faktor utama dalam memanah. Konsentrasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengerahkan upaya mental yang disengaja pada apa yang dianggap penting dalam situasi tertentu. Konsentrasi merupakan salah satu aspek mental yang sering menjadi kajian psikologi olahraga, tanpa konsentrasi yang tinggi, atlet dapat melakukan kearah yang dapat menyebabkan kalahnya dalam pertandingan.

Konsentrasi dalam cabang olahraga panahan ini sangat diutamakan karena untuk menghasilkan akurasi memanah yang maksimal. Konsentrasi di sini dapat

diartikan pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu dan tertuju, semua kegiatan sebenarnya membutuhkan konsentrasi karena saat melakukan aktivitas jika tidak berkonsentrasi, maka hasil yang dituju tidak akan sesuai yang apa diharapkan, dengan meningkatkan konsentrasi di sini dapat mengerjakan kegiatan sehari-hari lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik dan maksimal.

Studi yang dilakukan Yachsie, dkk., (2021) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi yang tinggi terhadap kemampuan memanah atlet pada jarak 50 meter. Atlet yang memiliki konsentrasi yang baik akan menghasilkan tingkat akurasi memanah yang lebih baik pula. Selaras dengan penelitian Arisman et al., (2021) menyatakan bahwa jika konsentrasi ini terganggu saat melakukan teknik panahan akan berdampak pada hasil perkenaan anak panah tidak tepat sasaran, walau latihan ataupun kompetisi ini berdampak menimbulkan masalah sebagai contoh berkurangnya ketepatan dan lupa mengingat teknik. Penelitian yang dilakukan oleh Eliason (2019) juga mengungkapkan konsentrasi dan fokus merupakan faktor penting dalam performa atlet, seringkali seorang pemanah merasakan terganggu jika banyak yang bersuara yang menyebabkan pemanah tidak konsentrasi, walaupun pada dasarnya pemanah tersebut memiliki kemampuan yang baik.

Sousa et al., (2018) juga mengungkapkan agar pelatih tidak selalu fokus melatih teknik, taktik, dan fisik saja, tetapi mental juga harus dilatih agar aspek mental atlet sudah siap untuk berkompetisi, meskipun aspek mental ini dapat meningkat dengan pengalaman bertanding, tetapi alangkah baiknya jika menyisipkan latihan mental agar kemampuan atlet pada saat melepaskan anak

panah dapat meningkat baik saat berlatih maupun saat pertandingan. Dalam olahraga panahan ini kesabaran, ketekunan, kepercayaan diri, kestabilan dan konsentrasi sangat dibutuhkan agar nantinya hasil akurasi perkenaan anak panah tepat sasaran.

Penelitian ini dilakukan di *Bibis Archery Club* yang beralamat di Kabupaten Bantul. Berdasarkan hasil observasi pada bulan Oktober 2022, menunjukkan bahwa akurasi memanah atlet rendah. Data terakhir dari tes akurasi memanah dengan melakukan tembakan 36 kali rata-rata skor yang didapatkan sebesar 282,14. Hasil tersebut masih jauh dari keseluruhan skor yaitu 360. Dalam cabang olahraga panahan hasil penampilan dan prestasi dapat terlihat pada pencapaian skor yaitu jumlah perkenaan anak panah pada target *face* atau target sasaran. Masalah selanjutnya yaitu rendahnya tingkat konsentrasi atlet. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih bahwa atlet sering kehilangan konsentrasi ketika hendak melakukan tembakan karena sebelum melakukan tembakan, atlet sering melihat hasil tembakan lawannya yang dirasa sangat bagus, sehingga membuat atlet tersebut tidak konsentrasi pada sasaran tembakannya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan 10 atlet, mengungkapkan bahwa atlet pernah mengalami kekalahan dalam perlombaan yang disebabkan oleh hilangnya konsentrasi. Penyebabnya antara lain karena ada masalah pribadi, merasa minder dengan hasil lawan yang telah lebih dulu melakukan tembakan, merasa takut karena kondisi cuaca yang tidak menentu, suasana area perlombaan yang tidak sama seperti ketika latihan, ada atau tidak hadirnya pelatih, dilihat oleh orang tua, pasangan atau sahabat-sahabatnya, suara dari penonton, dan lain

sebagainya. Program latihan yang diberikan oleh pelatih selama ini lebih banyak menggunakan latihan fisik dan *drill*. Pelatih belum mengalokasikan waktu untuk atlet dalam melatih psikisnya, sehingga atlet ketika sedang menghadapi sebuah pertandingan tidak dapat meminimalisir keadaan psikisnya, bahkan dapat membuat penampilan bertandingnya tidak mendapatkan hasil yang maksimal.

Selain rendahnya akurasi memanah, beberapa kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemanah terkait teknik memanah, yaitu (1) sikut penarik terlalu tinggi di atas garis panah, (2) bahu bagian depan dan belakang terlalu tinggi, (3) tangan atau jari tangan terlalu banyak di busur, (4) dada membusung, (5) tali busur menyentuh pusat dagu, (6) berat badan di tempatkan di tumit, (7) tidak ada posisi *set up*, (8) menarik tidak sampai posisi *holding*, (9) tali busur sering tidak sesuai pada *center* dagu dan busur, (10) menarik secara kontinu dengan tidak mencapai posisi *holding*, (11) bidikan terlalu cepat dan hilang koneksitas dengan otot bagian belakang.

Berprestasi dalam cabang olahraga panahan diperlukan suatu kemampuan khusus, baik ketepatan, kemampuan koordinasi, maupun mental serta tingkat kondisi jasmani secara prima. Suatu pertandingan, atlet harus memperhatikan kondisi mental. Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang menggunakan akurasi sebagai unsur utama, sehingga dalam hal ini kemampuan konsentrasi yang baik dan ketenangan sangat diperlukan. Untuk dapat memperoleh ketenangan dan konsentrasi yang baik, maka perlu adanya latihan mental.

Secara khusus, panahan diketahui lebih terpengaruh secara psikologis daripada olahraga lain, sehingga perlu benar-benar menyadari dan mengendalikan kondisi mental. Penelitian yang dilakukan Kumar & Saroha (2021) tentang latihan psikologis terhadap atlet panahan selama 3 minggu, hasilnya menunjukkan bahwa program pelatihan keterampilan psikologis meningkatkan gairah, penetapan tujuan, citra, dan kesadaran diri pemanah secara signifikan. Hasil penelitian Kim, et al., (2021) menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis untuk pemain panahan efektif dan menunjukkan bahwa tingkat pemain dan periode pelatihan merupakan faktor penting dalam desain pelatihan keterampilan psikologis.

Tujuan dari latihan mental adalah untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan mental atlet baik itu sebelum atau saat pertandingan berlangsung (Fitria, 2018: 2; Jannah, et al., 2018: 547). Kondisi pada saat bertanding serta tekanan yang diakibatkan oleh jumlah penonton, kondisi pertandingan, kemampuan lawan mengharuskan atlet untuk latihan mental juga agar meningkatkan performa atlet, maka salah satu peningkatannya dilakukan dengan pemberian latihan yang sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Latihan mental memiliki peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang tangguh. Melalui latihan mental, akibat-akibat negatif relatif mudah teratasi (Falaahudin, dkk., 2021: 14). Salah satu bentuk latihan mental yang dapat diterapkan yaitu latihan visualisasi atau *imagery* dan *self talk*.

Metode visualisasi atau sering disebut dengan *imagery* adalah kegiatan membayangkan atau menggambarkan kembali suatu pengalaman yang pernah

diikuti dan keterampilan gerak secara nyata di dalam pikiran (Lu, et al., 2020: 2). *Imagery* merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian. Teknik ini melibatkan indera seperti visual, kinestetik, pendengaran, dan penciuman. Latihan mental *imagery* merupakan teknik yang sering digunakan para pelatih dan ahli psikologi olahraga dalam membantu meningkatkan performa atlet (Spiotta, et al., 2018: 188; McCormick, et al., 2019: 138).

Manfaat dari latihan *imagery* antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru, memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera (Prasetya, dkk., 2021: 150). *Imagery* dalam panahan digunakan untuk membantu pemanah meningkatkan penampilannya dalam suatu perlombaan. Pemanah terbaik dunia menunjukkan kemampuan yang baik dalam keterampilan *imagery*, atlet melakukannya setiap hari, sehingga keterampilan tekniknya semakin baik, melihat dirinya tampil menjadi pemanah yang sukses, sehingga pemanah lebih siap menghadapi perlombaan.

Beberapa penelitian sebelumnya terkait latihan *imagery* dilakukan Rahman & Islam (2021) bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan akurasi tembakan lemparan bebas. Hasil penelitian Kim & Chang (2020) menunjukkan bahwa melalui latihan *imagery* pada semua pemanah, gelombang beta stabil dan frekuensi getaran menurun pada pasca pengukuran. Tingkat kecemasan berkurang

dan kemampuan citra meningkat. Studi Fortes, et al., (2019); Fekih, et al., (2020) menunjukkan bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan ketepatan servis tenis. Selanjutnya studi yang dilakukam Bedir & Erhan (2021) membuktikan bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan performa tembakan pada atlet panahan.

Latihan mental berikutnya yaitu *self talk*. *Self talk* dipilih karena *self talk* merupakan bagian dari *rational emotive behavior therapy* yang bertujuan mengubah ide-ide tidak rasional menjadi ide yang rasional, sehingga dapat mengubah pandangan negatif atlet menjadi pandangan yang positif (Fritsch, et al., 2020: 2). Dimana pandangan mengenai perasaan dan keinginan untuk berprestasi saat perlombaan dapat sesuai dengan harapan-harapan dan tuntutan dari lingkungannya. *Self talk* memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku. *Self-talk* adalah teknik kognitif yang digunakan oleh atlet sebagai hasil, atau sebagai sarana, mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku. Dengan demikian, *Self-talk* mengacu pada pernyataan otomatis dan teknik yang disengaja dan digunakan atlet untuk mengarahkan pemikiran terkait olahraga (Walter, et al., 2019: 148).

Self talk merupakan suatu metode latihan mental dengan cara berbicara dengan diri sendiri dengan tujuan mempengaruhi diri sendiri, baik perilaku hingga yang bertujuan dengan suatu strategi dalam konteks olahraga (Hardy, et al., 2018: 3). *Self talk* di desain untuk membantu kinerja dengan meningkatkan kepercayaan diri, usaha, dan pengeluaran energi dengan cara menciptakan suasana hati yang positif (Farina & Cei, 2019: 241; de Mantos, et al., 2021: 446). Selain membantu meningkatkan konsentrasi, *self talk* juga dapat membantu menghilangkan

kebiasaan buruk, menginisiasi tindakan hingga mempertahankan atau akuisisi suatu keterampilan (Weinberg & Bianco, 2020: 140).

Self-talk sangat penting dalam kinerja olahraga, karena pengetahuan ini akan memungkinkan atlet untuk mengidentifikasi dan memodifikasi dialog internal yang maladaptif dipromosikan oleh kecemasan yang disebabkan oleh persaingan (Amado, et al., 2019: 245). *Self-talk* mengambil bentuk dalam verbalisasi yang ditujukan kepada diri sendiri, secara terbuka atau terselubung, ditandai dengan elemen interpretatif yang terkait dengan konten atlet; dan juga untuk (a) mencerminkan interaksi dinamis antara proses kognitif organik, spontan, dan terarah pada tujuan, atau (b) menyampaikan pesan untuk mengaktifkan respons melalui penggunaan isyarat yang telah ditentukan sebelumnya yang dikembangkan secara strategis, untuk mencapai hasil terkait kinerja (Latinjak, et al., 2019: 1429).

Dalam latihan *self talk* mempunyai nilai sisi positif dan negatifnya. *Self talk* negatif yang dilakukan oleh subjek seperti ketika sebelum melakukan tembakan, atlet sering melihat hasil tembakan lawannya yang dirasa sangat bagus, kehadiran orang tua, teman, pasangan atau orang yang penting dalam hidupnya sehingga membuat atlet tersebut melakukan *self talk* negatif dan tidak konsentrasi pada sasaran tembakannya. Berdasarkan hal tersebut, maka *self talk* positif adalah pelatihan yang tepat untuk mengganti *self talk* negatif menjadi *self talk* positif. *Self talk* positif berisi pernyataan positif yang ditujukan pada diri sendiri, yang dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuan.

Beberapa penelitian sebelumnya terkait latihan *self talk* dilakukan bahwa latihan *self talk* dapat meningkatkan gairah emosional yang dapat mengarah pada peningkatan kinerja olahraga (Latinjak, et al., 2018). Turner, et al., (2018) melaporkan bahwa *self-talk* rasional lebih bermanfaat daripada *self-talk* irasional, dan menganggap *self-talk* rasional lebih fasilitatif daripada *self-talk* irasional untuk kinerja. Studi Latinjak, et al., (2019) menunjukkan bahwa *self-talk* atlet dapat melayani fungsi khusus untuk tuntutan psikologis yang dialami dalam setiap situasi. Dikatakan bahwa *self talk* mengetahui bagaimana atlet menasihati dirinya sendiri agar lebih baik. Beberapa intervensi *self talk* bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pengaturan diri rasional atlet dengan menciptakan pengetahuan metakognitif (Brick et al., 2016). Dalam olahraga, intervensi *self-talk* biasanya bermanfaat untuk pembelajaran dan kinerja dan variabel terkait kinerja seperti kepercayaan diri atau kecemasan (Santos-Rosa, et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Imagery* dan *Self Talk* terhadap Akurasi Ditinjau dari Konsentrasi Atlet Panahan di Bibis *Archery Club*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Atlet panahan di Bibis *Archery Club* memiliki akurasi memanah yang rendah.
2. Rendahnya tingkat konsentrasi atlet panahan di Bibis *Archery Club*.
3. Atlet sering kehilangan konsentrasi ketika hendak melakukan tembakan.

4. Program latihan yang diberikan oleh pelatih selama ini lebih banyak menggunakan latihan fisik dan *drill*.
5. Pelatih belum mengalokasikan waktu untuk atlet dalam melatih psikisnya, sehingga atlet ketika sedang menghadapi sebuah pertandingan tidak dapat meminimalisir keadaan psikisnya.
6. Belum diketahui pengaruh latihan *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi ditinjau dari konsentrasi atlet panahan di Bibis *Archery Club*.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan mental *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi ditinjau dari konsentrasi atlet panahan di Bibis *Archery Club*. Jadi, dalam penelitian ini lebih menitik beratkan pada variabel-variabel: (1) metode latihan *imagery* dan *self talk* sebagai variabel bebas manipulatif, (2) konsentrasi sebagai variabel atribut, dan (3) akurasi memanah sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti sebagai berikut.

1. Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi atlet panahan di Bibis *Archery Club*?

2. Adakah perbedaan pengaruh antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis *Archery Club*?
3. Adakah interaksi antara latihan *imagery* dan *self talk* dan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi atlet panahan di Bibis *Archery Club*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh antara metode latihan mental *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi atlet panahan di Bibis *Archery Club*.
2. Perbedaan pengaruh antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis *Archery Club*.
3. Interaksi antara latihan *imagery* dan *self talk* dan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi atlet panahan di Bibis *Archery Club*.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis
 - a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan metode latihan yang ada untuk digunakan sebagai latihan dalam meningkatkan akurasi memanah.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga panahan dan menjelaskan secara

ilmiah tentang pengaruh latihan *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi ditinjau dari konsentrasi atlet panahan di Bibis *Archery Club*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, pengaruh latihan *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi ditinjau dari konsentrasi atlet panahan di Bibis *Archery Club* dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan.
- b. Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dan dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian ini dan secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Panahan

a. Pengertian Panahan

Panahan adalah suatu kegiatan menggunakan busur untuk menembakkan anak panah. Sampai saat ini tak seorang pun mengetahui, sejak kapan orang mulai memanah, namun diduga bahwa memanah telah dilakukan manusia sejak beribu-ribu tahun yang lalu. Dari beberapa buku mengemukakan bahwa busur dan panah diperkirakan 1600 sesudah masehi merupakan senjata utama setiap negara dan bangsa untuk berperang. Bukti-bukti menunjukkan bahwa sejarah panahan telah dimulai sejak 5000 tahun yang lalu yang awalnya digunakan untuk berburu kemudian berkembang sebagai senjata dalam pertempuran (Pelana & Oktafiranda, 2017: 3).

Panahan merupakan simbol dari kekuatan dan kekuasaan. Hal ini memberikan status tertentu dan keberuntungan dalam lingkungannya. Dalam legenda Yunani misalnya, orang-orang Amazon mendemonstrasikan kemampuan kaum wanitanya dengan memakai busur sebagai senjata lambang kemenangan. Busur juga dikenal sebagai senjata suku-suku primitif di dunia timur. Senjata perang seperti bandul dan lembing sudah dianggap “ketinggalan zaman” pada masa itu (Prasetyo, 2018: 8).

Temuan arkeologi terkait busur dan anak panah menunjukkan bahwa panahan memiliki sejarah yang sangat panjang. Pertama penemuan yang

berhubungan dengan busur dan anak panah terlihat pada akhir periode Paleolitik (35000–10000 SM). Paling awal mata panah yang terbuat dari batu ditemukan di Spanyol Timur. Saat ini, cabang panahan mempertahankan popularitasnya melalui bahan yang sangat berkembang. Panahan, yang telah digunakan sebagai alat berburu dan pertahanan dalam sejarah, telah sekarang telah digantikan oleh tujuan rekreasi (Ustun & Tasgin, 2020: 244).

Olahraga panahan saat ini dikembangkan di berbagai provinsi yang ada di Indonesia. Olahraga ini tidak lagi asing di kalangan masyarakat, banyaknya klub-klub olahraga panahan, kegiatan ekstrakurikuler serta Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar yang ada di Indonesia merupakan suatu bentuk upaya para insan olahraga panahan untuk mempopulerkan sekaligus mencari dan membibit calon atlet berbakat yang diharapkan mampu mencapai taraf internasional melalui program-program latihan yang telah direncanakan. Perkembangan olahraga panahan semakin dirasakan, yang jelas terlihat ialah sebelum panahan menemui bentuknya sebagai olahraga panahan seperti yang dikenal saat ini, olahraga panahan telah melalui masa pertumbuhan yang panjang. Berdasarkan peranan yang berbeda-beda yaitu mula-mula panahan digunakan manusia sebagai alat untuk mempertahankan diri dari serangan bahaya binatang liar, sebagai alat untuk mencari makan, alat untuk berburu, lalu digunakan untuk senjata perang dan kemudian berperan sebagai alat olahraga baik sebagai alat olahraga rekreasi atau prestasi.

Badan pengelola panahan internasional adalah *World Archery Federation* (WA), sebagai pergantian nama disetujui pada Kongres 2011. Awalnya didirikan

sebagai *Fédération Internationale de Tir à l'Arc* (FITA) pada tanggal 4 September 1931 di Lwow, Polandia, WA berfungsi untuk mempromosikan dan mengatur panahan di seluruh dunia melalui 150-nya Asosiasi Anggota sesuai dengan prinsip Olimpiade (Ertan, 2016: 112). Di Indonesia terdapat organisasi yang menaungi olahraga panahan yakni PERPANI. Perpani adalah Persatuan Panahan Indonesia, perpani terbentuk pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta atas prakarsa Sri Paku Alam VIII dan beliau menjabat sebagai Ketua Umum Perpani selama dua puluh empat tahun, dari tahun 1953 sampai dengan 1977. Indonesia menjadi anggota FITA (*Federation International de Tir A L arc*) pada tahun 1959 dalam kongres di Oslo, Norwegia (Prasetyo, 2018: 1).

“Panahan adalah olahraga yang mendorong anak panah dengan busur ke target saat menembak. Menembak dalam panahan dapat diringkas sebagai menggambar busur, membidik dan melepaskan anak panah”. Memanah (*Archery*) adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Olahraga memanah adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan busur panah dan anak panah dalam pengaplikasiannya, dimana anak panah dilepaskan melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu (Putranto, dkk, 2018: 21). Hardi & Nuarama (2019: 96) menyatakan bahwa panahan adalah olahraga ketepatan sasaran, karena tujuannya menembak anak panah ke sasaran setepat mungkin.

Menembak dalam panahan tidak hanya membutuhkan pelatihan fisik tetapi juga konsentrasi mental, fokus, dan koordinasi tingkat tinggi (Dhillon, 2016: 449). Grover & Sinha (2017: 2) menyatakan bahwa “Panahan kompetitif melibatkan

penembakan panah pada target dari jarak yang ditentukan. Gerakan menggambar dan melepaskan busur yang berulang-ulang menempatkan gaya asimetris pada struktur korset bahu”.

Tujuan dalam memanah adalah untuk menembak kuning dan mengumpulkan poin tinggi menggunakan satu busur, satu target, jumlah yang cukup panah dan berbagai peralatan kecil pendukung lainnya. Busur dan anak panah bisa berupa serat, kayu, karbon atau baja. Panah adalah 60 hingga 71 cm. dalam length, beratnya 20 sampai 28 gram. Target dicat dengan lima warna berbeda dalam lingkaran. Warna-warna kuning, merah, biru, hitam dan putih dari tengah ke luar, secara berurutan. Titik pusat target dengan warna kuning adalah terbagi menjadi dua dengan garis hitam tipis. Kuning menunjukkan poin sepuluh dan sembilan, dan menggunakan analogi yang sama berarti merah menunjukkan delapan dan tujuh, biru untuk enam dan lima, hitam untuk empat dan tiga, dan putih untuk dua dan satu (Sezer, 2017: 6). Cheng-Hao, et al., (2017: 1) bahwa konsistensi penembakan pemanah umumnya dianggap sebagai penentu penting dari skor yang berhasil. Teknik memanah yang tepat dan benar sangat menunjang pencapaian prestasi panahan yang optimal. Dengan dikuasainya teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan adanya keajegan (*consistency*) gerakan memanah baik dalam latihan maupun kompetisi.

Bagi seorang atlet, faktor yang terpenting dalam menunjang keberhasilan serta prestasi adalah meningkatkan teknik-teknik dasar memanah. Arisman, dkk., (2021: 14) menyatakan bahwa secara garis besar ada lima teknik dasar dalam memanah, yaitu: (1) Posisi berdiri, (2) Memasang anak panah, (3) menarik tali

busur, (4) Melepaskan, dan (5) Gerak lanjutan. Selain teknik dasar, ada beberapa faktor lain yang dapat menunjang keberhasilan belajar memanah, yaitu: (1) Kecepatan mengambil keputusan, (2) Ketepatan menganalisa situasi, dan (3) Kemampuan mengendalikan emosi. Pendapat senada menurut Prasetyo, dkk., (2018: 97) teknik memanah bagi pemula pada dasarnya ada sembilan langkah, yaitu: 1) cara berdiri (*stance*); 2) memasang ekor panah (*nocking*); 3) posisi setengah tarikan (*set up*); 4) menarik tali (*drawing*); 5) penjangkaran (*anchoring*); 6) menahan sikap memanah (*holding*); 7) membidik (*aiming*); 8) melepaskan anak panah (*release*); dan 9) gerak lanjut (*follow through*).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa panahan adalah cabang olahraga yang menggunakan akurasi sebagai unsur utama yang harus dimiliki setiap atlet yang menekuni cabang tersebut. Saat melepaskan anak panah ke sasaran sangat diperlukan ketenangan dan kekuatan jari-jari penarik tali busur, sehingga kecepatan dan terbangnya anak panah menjadi mulus, karena kesalahan gerakan sedikit saja pada saat *release* akan berpengaruh besar terhadap hasil perkenaan anak panah pada sasaran.

b. Peralatan dan Aksesoris Panahan

Peralatan yang baik sangat menentukan terhadap penampilan yang baik, untuk itu, perlu pemahaman yang baik saat memilih busur dan anak panah. Peralatan yang digunakan dalam panahan, yaitu: busur (*bow*), anak panah (*arrow*), pelindung jari (*finger tab*), pelindung lengan (*arm guard*), alat pembidik (*visir/sighter/bowsight*), alat peredam getaran (*stabilizer*), kantong panah (*side quiver*), teropong (*field glasses*). Adapun peralatan penunjang, diantaranya:

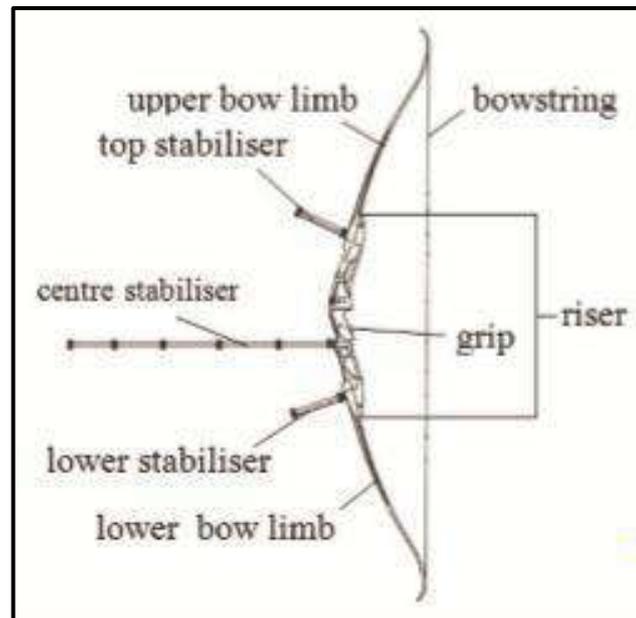
sasaran yang terdiri dari bantalan (*buttress*) penopang bantalan (*standard*), kertas sasaran (*target face*), dan lapangan (Prasetyo, 2018: 41).

1) Busur

Busur adalah alat atau senjata yang digunakan untuk menembakkan anak panah yang dibantu oleh kekuatan elastisitas dari busur itu sendiri. Pada masa lampau busur digunakan untuk berburu serta sebagai salah satu peralatan perang. Dalam cabang olahraga panahan, busur dan anak panah merupakan alat utama dalam proses memanah. Ilmu Pengetahuan dan Teknologi berperan penting bagi perkembangan peralatan panahan, contohnya pada desain busur, material busur dan anak panah yang semakin berkembang. Pada masa sekarang bahan membuat panah yang mendominasi adalah plastik, karbon, metal, material sintetik atau bahan campuran. Orang yang menggunakan busur dan anak panah disebut sebagai Pemanah (Pelana & Oktafiranda, 2017: 10)

Prasetyo (2018: 41-42) menjelaskan bahwa busur terdiri dari beberapa komponen, yaitu: (1) Bagian pegangan (*handel section/riser*), (2) Dahan busur atas (*upper limb*), (3) Dahan busur bawah (*lower limb*), (4) Tali busur (*bowstring*), (5) Lilitan tengah (*serving*), (5) Pembatas *nock*/ekor panah (*nock locator*), (6) Lilitan ujung, (7) Tempat pegangan (*grip*), (8) Alat pembidik (*visir/sighter*), (9) *Klicker*, (10) Tempat sandaran panah (*arrow rest*), (11) Stabilisator pendek, (12) *Torque flight compensator* (TFC), (13) Stabilisator panjang.

a) Bagian-bagian Busur *Recurve* dan *Standard Bow*



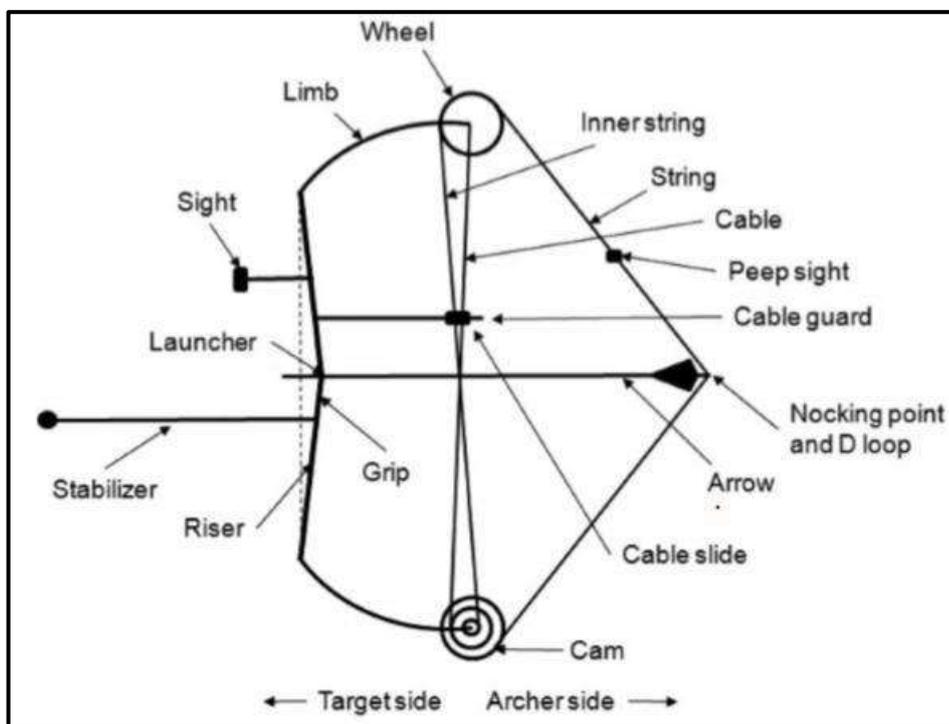
**Gambar 1. Keterangan Busur *Recurve* dan *Standard Bow*
(Sumber: Mukhtar & Rubiono, 2020: 2)**

Bentuk busur *recurve* dan *standard bow* hampir sama, hanya saja bahan pembentuknya berbeda. Secara umum busur *recurve* dan *standard bow* terdiri atas *limb* atas dan bawah dengan tali busur yang dikait pada kedua ujung *limb*. Jika busur ditarik oleh pemanah, *limb* mengubah energi gerak tarikan menjadi energi potensial pegas. Panjang, ketebalan, bentuk, jenis material *limb* berbeda-beda. Hal tersebut sangat memengaruhi energi potensial maksimum yang dihasilkan dari tiap proses memanah.

Draw Weight atau berat tarikan tiap pemanah pun berbeda karena ukuran tubuh (panjang lengan) juga berperan dalam menentukan besar energi yang dihasilkan dari sebuah tarikan. Berat tarikan busur diukur dalam *pound* atau kilogram. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, seorang pelatih harus

mengetahui kecocokan antara berat busur dan anak panah yang akan digunakan oleh atletnya.

b) Bagian-bagian Busur *Compound*



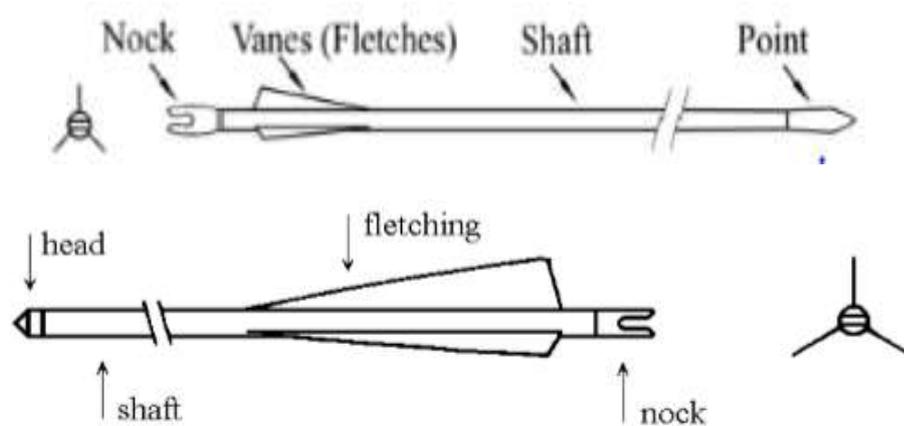
Gambar 2. Keterangan Busur *Compound*
(Sumber: Mukhtar & Rubiono, 2020: 2)

Gambar di atas menjelaskan komponen-komponen yang terdapat pada busur *Compound*. Busur *Compound* memiliki bentuk yang berbeda dari busur *Standard Bow* dan *Recurve*, karena busur ini merupakan jenis busur baru yang merupakan hasil teknologi modern, namun bahan pembentuk busur ini sama dengan busur *recurve*. Busur *compound* tidak seperti busur *recurve* dan *standard bow*, yang mengharuskan penggunanya mengendurkan *string*/tali busur yang dibentangkan setelah selesai berlatih, *string*/tali busur *compound*. Tali busur/*string* biasanya mampu bertahan hingga 15.000-20.000 pelepasan anak panah. Busur *compound* biasanya memiliki berat yang lebih, yaitu sekitar 40lbs- 80lbs,

sehingga busur ini mampu melesatkan anak panah dengan waktu yang lebih cepat (tergantung berat busur). Komponen dan aksesoris tambahan yang digunakan pada busur *compound* membuat pemanah yang menggunakan busur ini lebih mudah untuk mempelajarinya. Di Indonesia, busur yang dapat digunakan untuk pertandingan bertaraf nasional adalah jenis busur: (1) *Standard Bow*, (2) *Recurve Bow*, dan (3) *Compound Bow*.

2) Panah

Dijelaskan Prasetyo (2018: 43) bahwa bagian-bagian anak panah adalah (1) Bedor (*arrow head/point*), (b) Gandar (*shaft*), (c) Hiasan (*cresting*), (d) Bulu (*fletching*), (e) Ekor panah (*nock*).



**Gambar 3. Bagian-Bagian Anak Panah
(Sumber: Mukhtar & Rubiono, 2020: 2)**

3) Perlengkapan

Dijelaskan Prasetyo (2018: 44) bahwa peralatan penting lain yang harus disediakan pemanah, yaitu pelindung jari (*finger tab*), pelindung lengan bawah (*arm guard*), dan tempat panah (*quivers*).

Di Indonesia segala bentuk ketentuan tentang kompetisi memanah mengikuti peraturan yang ditetapkan PERPANI dengan berpedoman kepada

ketentuan *World Archery* sebagai badan pengelola olahraga panah Internasional. Olahraga panah di Indonesia terbagi menjadi 3 (tiga) nomor berdasarkan jenis busur yang digunakan. Peraturan ini merupakan akomodasi dari peraturan yang dikeluarkan oleh *World Archery* terhadap kondisi Indonesia. Adapun nomor-nomor tersebut yaitu Panahan Nomor Tradisional, Nomor Nasional dan Nomor Internasional. Nomor Tradisional adalah memanah menggunakan busur yang terbuat dari kayu utuh. Panahan nomor ini dilakukan di luar ruangan (*outdoor*) dan dilakukan dalam posisi duduk. Nomor Nasional yaitu alat panahan terbuat dari kayu dan bambu. Peraturan yang digunakan mengikuti peraturan Nomor Internasional. Nomor Internasional yaitu memanah menggunakan busur yang terbuat dari bahan sintesis atau bahan-bahan modern yang dilengkapi dengan banyak aksesoris. Pada Nomor Internasional, seperti yang diatur dalam ketentuan *World Archery*, Panahan Nomor Internasional dibedakan menurut jenis lapangannya yaitu di luar ruangan (*outdoor*) dan di dalam ruangan (*indoor*). Panahan Nomor Internasional dibedakan lagi menurut jenis busur yang digunakan yaitu Nomor *Recurve* dan Nomor *Compound*.

Badan pengelola olahraga panah Internasional, *World Archery* telah mengeluarkan ketentuan yang mengatur tentang segala teknis dan standar olahraga bagi Olimpiade/kompetisi panah dunia dan dapat berlaku secara Internasional dan digunakan oleh PERPANI (Persatuan Panahan Indonesia) tentunya juga menjadi landasan bagi perancangan Arena Panahan ini. *World Archery* (2020) mengatur tentang *layout* lapangan baik *outdoor* maupun *indoor*. Berdasarkan ketentuannya, olahraga panah *outdoor* diperlombakan berdasarkan

jenis perlombaan. Jarak yang dipertandingkan yaitu 30 m, 40m, 50m, 70m dan terjauh yaitu berjarak 90 m. Lapangan panah *indoor* diperlombakan dalam jarak 18 m dan 25 m. Pada lapangan panah *outdoor* pembagian lapangan terdiri dari *shooting line* yang merupakan garis tembak bagi pemanah untuk mencapai tembakan ke target *face*. Target *line* (garis target) dibuat di setiap jarak tertentu sesuai dengan ketentuan jenis perlombaan. Pada jarak yang ditentukan. *Shooting lanes* (jalur tembak) ditandai dengan garis memanjang dari *shooting line* hingga target *line*. Lebar *shooting lanes* sekitar 4,5 m/5 m. Ketentuan lainnya yang diatur yaitu *waiting line*, *equipment area*, *competitors area*, *judge's seats*, *light/digital clock*, *director of shooting (DOS) stand*, *media line*, *safety zone*, dan *spectators area*.

c. Komponen Fisologis dan Psikologis Panahan

Panahan adalah tentang menembakkan panah ke target pada jarak tertentu. Septiana, dkk., (2020: 29) menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan: (1) Kondisi fisik, meliputi: kekuatan otot lengan, kekuatan otot tubuh, otot kaki kekuatan, ketahanan otot, kapasitas aerobik, kelenturan, postur tubuh (panjang tarikan), koordinasi antar mata dan lengan. (2) Teknik, meliputi: teknik dasar panahan, penyeteman instrumen dan kesesuaian dengan kondisi tubuh dan postur tubuh, kompensasi, kualitas instrumen. (3) Taktik, meliputi: pengendalian perintah panahan. (4) Psikologi, meliputi: motivasi, percaya diri, sportivitas, gelisah, pengendalian diri, keuletan mengatasi segala tekanan, konsentrasi, dan lain-lain.

Berdasarkan pembinaan kondisi fisik, ada komponen-komponen fisik yang lebih spesifik untuk panahan, yaitu daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibilitas*), dan *structure/accuracy*. Dengan memiliki kekuatan otot dan daya tahan otot yang baik, maka akan memberikan keuntungan besar bagi pemanah untuk tampil di puncaknya. Di samping itu, memanah membutuhkan kekuatan otot tubuh bagian atas dan inti yang menggerakkan kelompok otot utama (Taha et al., 2018: 190). Teknik memanah yang benar sangat erat kaitannya dengan segi anatomi dan mekanika gerak yang sangat menentukan adalah proses gerak (*axis*) poros gerak yang harus tepat dan benar dalam cabang olahraga panahan adalah poros gerak 1 dan poros gerak 2, poros gerak 1 adalah sikap bahu dan sikap lengan panahan busur harus satu garis lurus, poros gerak 2 adalah posisi panah dan lengan penarik harus garis lurus.

Chander (2018: 184) menyatakan bahwa panahan adalah aktivitas kebugaran yang memanfaatkan area otot perkembangan kesehatan mental. Olahraga panahan membutuhkan presisi, kontrol, fokus, kemampuan fisik dan determinasi. Dhawale, et al., (2018: 143) menyatakan bahwa “Panahan adalah olahraga rekreasi kekuatan dan kekuatan. Seni olahraga adalah, latihan atau keterampilan menggunakan busur untuk menembakkan anak panah. Panahan didorong dengan panah dan busur ke target selama pemotretan”. Pada cabang olahraga memanah dan menembak merupakan kegiatan yang menuntut koordinasi visual motorik dan kemampuan membidik sasaran yang kecil dengan jarak jauh.

Pada praktiknya olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang sangat memerlukan koordinasi, daya tahan, kelenturan, panjang tarikan, dan

keseimbangan untuk membentuk teknik memanah yang baik (Mucedola, 2018: 3084). Faktor-faktor tersebut harus ditunjang dengan latihan yang baik serta kondisi fisik yang prima dan tahan lama. Dhillon, et al (2016: 449) menyatakan bahwa “Panahan adalah olahraga statis individu dan non-kontak yang membutuhkan pemanah untuk memiliki kekuatan otot, daya tahan tubuh bagian atas, koordinasi, perhatian, konsentrasi, dan stabilitas tingkat tinggi dengan presisi dan fokus yang tepat.”. Taufiqurrohman, (2015: 13) mengatakan bahwa “Dalam memanah juga membutuhkan keseimbangan, karena anda harus mampu menahan tubuh sementara di sisi lain anda bertujuan melepaskan anak panah”.

Menurut Suryanto (2011: 39) terdapat 9 aspek utama dalam memanah yang tiga di antaranya merupakan aspek psikologis yaitu Emosi, Kecemasan, dan Ketegangan, dan Konsentrasi.

1) Emosi

Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan, seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Bentuk-bentuk emosi tersebut terdapat pada setiap orang.

2) Ketegangan dan Kecemasan

Kecemasan biasanya berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa salah, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan tidak enak lainnya. Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang,

sehingga bila ia terjun ke dalam pertandingan dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal.

3) Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama ia dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa panahan merupakan cabang olahraga statis yang membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya kekuatan dan daya tahan khususnya pada otot tubuh bagian atas. Pada saat melakukan teknik memanah terutama saat menarik tali busur otot akan mengalami kontraksi isotonis, terutama pada tarikan awal (*primary draw*). Pada tarikan penuh lengan yang menarik tali busur jari-jari tangan harus sampai menyentuh dagu dan jari tangan tersebut menempel di bawah dagu (*anchoring*) dan lengan yang menahan busur harus benar-benar terkunci begitupun lengan penarik sehingga terjadi kontraksi isometrik. Dengan demikian, otot-otot yang terlibat dalam menarik busur harus mendapat perhatian khusus dalam cabang olahraga panahan, karena otot-otot tersebut bekerja sangat ekstra dalam menarik dan menahan beban dari tali busur yang cukup berat dan berlangsung berulang-ulang dalam rangkaian gerakan memanah. Oleh karena itu otot-otot tersebut harus memiliki kekuatan dan daya tahan agar mampu melakukan gerak

menarik tali busur yang tetap konsisten dan ajeg sesuai dengan poros gerak (*axis*). Otot-otot utama yang harus dilatih dan dikembangkan dalam olahraga panahan adalah otot-otot bahu, otot-otot jari-jari penarik, otot-otot lengan bawah, pergelangan tangan, otot perut, dan otot togok.

2. Hakikat Latihan Mental

Latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu, latihan merupakan suatu proses yang disengaja untuk menguasai suatu jenis keterampilan atau meningkatkan kondisi. Dalam olahraga prestasi terutama pertandingan, atlet yang melakukan gerakan-gerakan fisik tidak mungkin akan menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh mental-emosional yang timbul dalam olahraga tersebut. Pendapat tersebut diperkuat oleh deLeyer-Tiarks, et al., (2020: 173) bahwa: “koneksi pikiran-tubuh adalah salah satu yang sangat kuat. Untuk semua yang Anda pikirkan, tubuh Anda memiliki reaksi”.

Pendapat Nisa & Jannah (2021: 36) bahwa pelatihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan fungsi pikiran agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakan dari seorang atlet. Pelatihan mental dapat diartikan sebuah latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi yang prima dalam setiap pertandingan. Latihan keterampilan psikologi dalam olahraga sangat penting dalam menunjang prestasi seorang atlet. Latihan keterampilan psikologi atau yang lebih dikenal dengan latihan mental merupakan salah satu program latihan wajib yang harus dijalani seorang atlet berdampingan dengan sesi latihan fisik, teknik dan taktik.

Latihan keterampilan psikologi juga berarti sistematisasi dan konsistensi atlet terhadap mental yang dimiliki untuk menunjang performa, meningkatkan kenyamanan dalam bertanding dan memberikan rasa percaya diri dalam setiap pertandingan (Vysochina & Vorobiova, 2017: 35; Wan, 2021: 290). Kemampuan atlet bisa meningkat dalam diri dengan adanya psikologis yang baik. Psikologis yang siap setiap pertandingan dan berpikir positif dalam menghadapi lawan membuat emosi, mental, dan rasa percaya diri serta konsentrasi tetap terjaga (Gopinathan, 2021: 12).

Mental menyanggung masalah pikiran, akal, atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang disadari oleh individu". Komarudin, (2018: 3) menyatakan mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisir, baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Pengertian latihan mental mencakup pikiran, pandangan, *image*, dan sebagainya yang pada intinya adalah pemberdayaan fungsi berpikir sebagai pengendali tindakan dan respon tubuh.

Pendapat Tingaz (2021: 73) bahwa tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik selama atlet menampilkan performa olahraga. Lebih menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet memiliki ketahanan mental, yaitu pendirian yang tidak tergoyahkan untuk mencapai tujuan meskipun berada dibawah tekanan. Latihan mental juga membuat atlet memiliki strategi dan orientasi yang mengarahkan

agar memiliki ketahanan mental. Dengan demikian atlet dapat tampil prima dalam setiap pertandingan dan dapat mencapai prestasi yang baik sebelumnya.

Menurut Weinberg & Gould (2007: 248), tahap atau fase latihan mental terbagi menjadi tiga yaitu:

- a. Tahap pendidikan, tahap ini merupakan tahap pemberian penjelasan mengenai latihan mental, agar atlet merasa familiar terhadap keterampilan mental. Tahap ini juga bertujuan agar atlet menyadari betapa pentingnya mempelajari latihan mental. Pada tahap ini dapat didahului dengan diskusi tentang pentingnya mental, berapa kali latihan mental sudah dilakukan selama ini, serta contoh-contoh kasus yang terjadi dalam olahraga.
- b. Tahap akuisasi atau perolehan, tahap ini berfokus pada strategi dan teknis pelaksanaan. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui keunikan atau kondisi tiap individu. Pada tahap ini, diharapkan dapat diketahui bagaimana kemampuan individu dan apa yang menjadi kebutuhannya. Beberapa bentuk *assesment* dapat dilakukan pada tahap ini.
- c. Tahap pelatihan, tahap ini merupakan tahap akhir atau tahap pelatihan itu sendiri. Tahap ini memiliki beberapa tujuan, yaitu: mencapai otomatisasi, mengajarkan integrasi keterampilan psikologis ke dalam situasi atau gerakan, dan mensimulasikan pada situasi kompetisi.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka latihan mental diartikan sebagai latihan yang dilakukan atlet untuk meningkatkan fungsi berpikirnya agar dapat mengendalikan tubuh dan tindakannya. Latihan mental merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh ketahanan mental, sehingga dapat mencapai prestasi

yang prima dalam setiap pertandingan. Latihan mental harus dilakukan secara sistematis dan terencana dalam program latihan, hal ini bertujuan agar prestasi yang didapat atlet maksimal.

3. Hakikat *Imagery*

a. Pengertian *Imagery*

Imagery merupakan salah satu bentuk latihan mental yang populer di dunia olahraga. Dewasa ini sebagian besar praktisi olahraga telah menggunakan latihan mental imajeri yang menggambarkan teknik latihan mental terstruktur untuk menciptakan suatu kinerja olahraga yang optimal. Biasanya beberapa olahragawan menggunakan latihan imajeri tidak terstruktur yang dilakukan spontan guna mencapai tujuan tertentu, mereka mengalami kesulitan untuk mendapatkan rincian atas isi verbalisasi sebagai inti dari latihan imajeri (Dana, et al., 2017: 15).

Namun gambaran mental tidak hanya perilaku spontan dari individu untuk membayangkan sesuatu penampilan. Kekuatan imajeri terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar olahragawan dapat meningkat penampilannya (Lindsay, et al., 2022: 57). Skrip latihan imajeri merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi penelitian imajeri yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara peneliti mengkomunikasikannya (Hashmi, et al., 2020: 2).

Pendapat Harimurti (2018: 87) *imagery* adalah sebuah bentuk simulasi, hal ini mirip dengan pengalaman sensorik yang nyata (misalnya melihat, merasakan, atau mendengar), tetapi seluruh pengalaman tersebut terjadi dalam pikiran.

Imagery adalah bentuk simulasi. Itu adalah metode yang menggunakan semua indera untuk membuat atau menciptakan sebuah pengalaman dalam pikiran (Wakefield, et al., 2020: 12; Jose & Joseph, 2018: 190). Terdapat berbagai definisi terkait latihan *imagery*. *Imagery* adalah salah satu teknik yang efektif dalam meningkatkan performa atlet yang digunakan rutin pada saat berlatih dan berkompetisi (Kuan, et al., 2018: 14). *Imagery* merupakan sebuah pengalaman *perceptual* namun dapat terjadi tanpa adanya rangsangan yang sebenarnya terhadap indera yang relevan.

Imagery adalah penggunaan seluruh panca indera untuk merancang atau mewujudkan sebuah pengalaman di dalam pikiran (Haase, et al., 2020: 475). *Imagery* adalah suatu bentuk dari simulasi yang mirip dengan pengalaman langsung yang diperoleh dari melihat merasakan dan mendengar (Marks, 2019: 107). Namun keseluruhan pengalaman ini hanya terjadi pada alam pikiran atau khayalan. Latihan *imagery* adalah suatu latihan dalam alam pikiran atlet, dimana atlet membuat gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi dan setelah dimatangkan kemudian dilaksanakan.

Sebelum olahragawan mulai sesi imajeri, skrip dirancang dengan skenario rinci yang menyoroti pengaturan fisik dalam konteks kompetisi, penampilan khusus, dan bidang-bidang tertentu lainnya yang perlu ditekankan. Praktisi psikologi olahraga harus menyadari bahwa pengalaman pribadi dan hasil dapat bervariasi antara individu dan individu yang lain (Dagar & Chauhan, 2020: 24). Biasanya beberapa atlet menggunakan latihan *imagery* tidak terstruktur yang dilakukan spontan guna mencapai tujuan tertentu, mereka mengalami kesulitan

untuk mendapatkan rincian atas isi verbalitas sebagai inti dari latihan *imagery*. Namun gambaran mental tidak hanya perilaku spontan dari individu untuk membayangkan sesuatu penampilan.

Pendapat Frank, et al., (2018: 21) bahwa *script* latihan *imagery* merupakan suatu keniscayaan ketika akan melaksanakan program dan isi pelatihan *imagery* yang keberhasilannya ditentukan oleh instruksi dan cara pelatih mengkomunikasikannya. Kouali, et al., (2020: 2) menyatakan sebelum atlet memulai sesi *imagery*, *script* dirancang dengan skenario rinci yang menyoroti pengaturan fisik dalam konteks kompetisi, penampilan khusus, dan bidang-bidang tertentu lainnya yang ditekankan. McNeill, et al., (2020: 12) menegaskan bahwa kekuatan *imagery* terletak pada penggunaannya sebagai program terstruktur yang menggabungkan berupa tulisan dengan audio skrip yang dirancang untuk menangani teknik olahraga tertentu agar atlet dapat meningkat penampilannya.

Selama berlangsungnya imajeri otak berproses dan berfungsi. Pendapat Yoxon, et al., (2022: 11) ketika individu terlibat dalam imajeri otaknya menafsirkan gambar yang identik dengan situasi stimulus sebenarnya. Imajeri sangat bergantung pada pengalaman yang tersimpan dalam memori, dan pelaku mengalaminya secara internal dengan merekonstruksi peristiwa eksternal dalam pikiran mereka. Imajeri dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman internal baru dengan menyusun potongan-potongan gambar dalam berbagai bentuk. Tujuan dari latihan mental imajeri untuk menghasilkan pengalaman olahraga sehingga olahragawan merasa secara akurat seolah-olah dan benar-benar melakukan olahraga.

Semua indera penting dalam mengalami kejadian apa yang dibayangkan, oleh karena itu untuk membantu menciptakan sebuah kejadian tertentu, dalam penusunan imajeri harus memasukkan sebanyak mungkin perhatian panca indera. Ini menekankan bahwa imajeri mental itu harus melibatkan gerakan, pemandangan, suara, sentuhan, bau, dan rasa serta emosi, pikiran dan tindakan. Selain indera yang digunakan dalam imajeri, perasaan dan emosi yang terkait dengan berbagai pengalaman olahraga juga menjadi komponen yang signifikan (Ross-Stewart, et al., 2018: 21).

Praktisi atau peneliti dapat menggunakan latihan imajeri untuk membantu mengontrol kecemasan, kemarahan, atau sakit. Misalnya, olahragawan bisa menciptakan kembali pikiran dan perasaan yang dialami selama kompetisi untuk memahami bagaimana dan mengapa kecemasan menghambat kinerjanya. Dalam menggunakan imajeri untuk menghasilkan kinerja olahraga yang luar biasa di masa lalu, olahragawan harus merasakan emosi yang terkait dengan pengalaman-pengalaman (Mulhaupt & Beuth, 2018: 1).

Latihan mental *imagery* merupakan teknik yang sering digunakan para pelatih dan ahli psikologi olahraga dalam membantu meningkatkan performa atlet (Hojjati, 2014: 712). Salah satu hal yang dapat ditingkatkan dengan latihan *imagery* adalah konsentrasi. Hojjati (2014: 712) menyatakan *imagery* adalah proses kognitif dalam otak yang penting dalam proses pelaksanaan gerak. Selain itu, Murphy & Cumming (2008: 214) menyatakan bahwa sejak lama para pelatih yang mampu menggunakan *imagery* untuk berlatih (tentunya disertai latihan fisik secara nyata) cenderung berprestasi lebih baik dari pada atlet yang tidak

menggunakan *imagery* dalam latihan. Studi Cumming & Hall tersebut menemukan semakin banyak *imagery* (tanpa mengurangi latihan fisik secara nyata), semakin baik kinerja atlet tersebut.

Pendapat Novriasnyah, dkk., (2019: 155) bahwa latihan *imagery* dapat berarti tiga hal, yaitu yang dapat dilihat atau *visual*, dapat didengar atau *auditory* dan dapat dirasakan atau *kinesthetic*. Tekanan pokok dalam latihan *imagery* adalah semua atlet harus sudah memperoleh pengertian mengenai keterampilan dan bagaimana cara serta pola gerak yang akan dilakukan dalam keterampilan nyata. Pertama, atlet diberi gambaran mengenai teknik yang akan dilatihkan (apabila tujuan latihan adalah tentang penguasaan teknik). Adapun gambaran tentang teknik tersebut dapat berupa demonstrasi pelatih, contoh gambar atau rekaman video dan lain-lain. Kedua, atlet diminta untuk mengingat kembali teknik yang dilatih tersebut, kemudian atlet membayangkan dirinya melakukan gerakan teknik tersebut sambil menutup mata. Dengan menutup mata dapat membantu para atlet dalam berkonsentrasi terhadap apa yang sedang dilakukannya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas terkait *imagery*. Dapat disimpulkan bahwa *imagery* adalah suatu bentuk latihan mental yang dilakukan oleh seorang atlet dengan melatih kemampuan pikiran untuk memunculkan gambaran terkait sebuah teknik dari pengalaman yang dimiliki dengan menggunakan indera yang ada kemudian mempraktekkan teknik tersebut secara nyata. Tujuannya adalah untuk meningkatkan performa, termasuk ketepatan dalam panahan.

b. Jenis Imagery

Imagery merupakan salah satu bentuk latihan mental yang memiliki cakupan yang luas. Terdapat berbagai macam definisi serta pembagian jenis *imagery*. Pada dasarnya latihan *imagery* adalah sebuah latihan mental yang mengoptimalkan pada proses membayangkan yang menggunakan seluruh panca indera. Secara harfiah *imagery* berarti “membayangkan”. *Imagery* melibatkan berbagai aspek penginderaan (*visual, audio, penciuman/ olfactory, perabaan/ tactile, keseimbangan/ kinesthetic, pengecap/ taste*) dalam proses berlatih. Ada beberapa tipe terkait *imagery*. Weinberg & Gould (2007: 296) mengemukakan bahwa latihan mental untuk persiapan kompetisi mencakup *vizualitation, mental rehearsal, symbolic rehearsal, covert practice, imagery* dan *mental practice*.

Pendapat Lu, et al., (2020: 1) bahwa latihan *imagery* merupakan sebuah latihan mental yang efektif untuk meningkatkan performa seperti teknik lemparan 3 angka dalam bola basket, tendangan bebas sepakbola, start renang, dan *smash* dalam bola voli. Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* dapat digunakan untuk meningkatkan performa teknik dalam olahraga khususnya teknik yang berkaitan dengan kemampuan individu atlet. Dengan kata lain bahwa latihan *imagery* dengan model *internal imagery* dan *external imagery* dapat dilatihkan dalam olahraga panahan.

Dalam penggunaan latihan mental *imagery* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih. Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah bagaimana memunculkan gambaran sebuah bayangan gerakan pada pikiran atlet. Hal tersebut identik dengan bagaimana pandangan setiap atlet dalam

memunculkan bayangan. Istilah *perspective imagery* dapat diartikan sebagai teknik menggunakan *imagery* berdasarkan pandangan atlet. Mahoney & Avenier (Weinberg & Gould, 2007: 301) mengklasifikasikan *perspective imagery* menjadi dua yaitu *intenal imagery* dan *external imagery*.

1) *Internal Imagery*

Murphy (2005: 130) mendefinisikan *internal imagery* sebagai sebuah fenomena yang nyata yang diaktualisasikan melalui imajinasi/hayalan di dalam tubuh sehingga benar-benar fenomena itu nyata. *Internal imagery* memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan situasi melalui sudut pandang pribadi (orang pertama). Artinya atlet membayangkan dirinya sendiri pada saat melakukan sebuah gerakan tertentu dalam pikirannya.

Ada dua landasan dasar latihan dalam mengembangkan latihan *imagery* yaitu: Ketajaman (*vividness*), latihan ketajaman *imagery* dapat dilakukan misalnya melalui tiga tahapan, yaitu (1) membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, misalnya membayangkan rumah sendiri, (2) membayangkan satu keterampilan khusus yang dimiliki, dan (3) membayangkan keseluruhan penampilan secara baik. Langkah-langkah ini dapat diprogram kembali secara lebih rinci tergantung dari kebutuhan individu yang bersangkutan. Keterkendalian (*controllability*), latihan mengendalikan perilaku juga dapat dilakukan melalui tahapan dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks. Misalnya, seorang atlet dapat melakukan latihan *imagery* untuk (1) mengendalikan keterampilan yang dimiliki, (2) mengendalikan keterampilannya pada saat ia menghadapi lawan yang tangguh, (3) mengendalikan emosinya. Melalui latihan *imagery* untuk mengendalikan

perilaku, secara bertahap seorang atlet akan lebih mampu mengendalikan perilakunya di lapangan. Dalam proses latihan *imagery* ini setiap kelompok akan dipandu untuk melakukan pembayangan atau visualisasi terkait teknik menendang yang benar. Dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan yaitu untuk *internal imagery* para atlet membayangkan dirinya terkait teknik menendang yang ada di otak mereka dengan panduan dari pelatih.

2) *Eksternal Imagery*

External imagery memiliki definisi bahwa seorang individu atlet membayangkan sebuah gerakan berdasarkan sudut pandang orang ketiga. Artinya dalam proses membayangkan seorang atlet bertindak sebagai dan pengamat sebuah teknik. Untuk dapat memunculkan sebuah bayangan perlu dibantu dengan menggunakan sebuah stimulus luar agar membentuk gambaran sebuah gerakan dipikiran atlet. Stimulus tersebut dapat berupa demonstrasi pelatih atau video sebuah gerakan atau teknik yang akan dilatihkan yang dilakukan oleh orang lain. Video tersebut bertujuan untuk membantu atlet dalam proses memunculkan bayangan dalam pikiran terkait teknik yang dilatihkan. Harapannya atlet akan memiliki memori terkait gerakan teknik yang cukup sehingga akan membantu dalam memunculkan bayangan pada saat berlatih *imagery*.

Dalam *eksternal imagery*, seseorang dapat melihat dirinya sendiri melalui media di luar dirinya seperti melihat dari video/alat rekam. Sebagai contoh, atlet melakukan suatu tugas gerak, kemudian direkam dan hasilnya dikoreksi secara bersamaan dengan pelatih. *Visual imagery* berhubungan dengan proses informasi secara visual (nyata), jadi *visual imagery* bisa dikatakan sinonim dari

"melihat" gerak atau berimajinasi dari pergerakan. Informasi secara kinestetik merujuk pada informasi sensori ke seluruh tubuh seperti pergerakan otot atau sendi-sendi. Jadi *imagery* kinestetik berhubungan dengan pengalaman secara sensory atau "merasakan" gerak dari keterampilan.

Latihan *external imagery* para atlet pada awal sesi latihan diberi stimulus berupa video terkait teknik menendang setelah itu baru membayangkan teknik menendang dengan panduan pelatih. Persamaan pada latihan ini terletak adanya penggunaan kata kunci. Dalam pelaksanaan latihan *imagery* ini harus tepat menggunakan sebuah *trigger* (kata kunci) untuk mendeskripsikan teknik yang akan dipelajari. *Trigger* tersebut dapat berupa kata; teknik menendang, konsentrasi, kekuatan menendang, arah atau target, dan *goal*.

c. Pelaksanaan Latihan Mental *Imagery*

Latihan *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet. Dengan kata lain latihan *imagery* bertujuan meningkatkan kemampuan teknik yang sudah dimiliki oleh atlet agar mencapai hasil terbaik. Berdasarkan hal tersebut latihan *imagery* yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet akan lebih efektif apabila diberikan sebelum masa kompetisi. Hall dalam (Weinberg & Gould, 2007: 298) menyatakan bahwa atlet menggunakan *imagery* sebelum, pada saat dan setelah latihan.

Program latihan *imagery* akan dilakukan selama enam kali pertemuan, setiap minggu dilakukan dua kali. Pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan. Latihan *imagery* dapat dilakukan hampir setiap saat menjelang dan

sesudah latihan, atau menjelang dan sesudah pertandingan selama jeda pertandingan (Rodriguez, et al., 2019: 385; Simonsmeier, et al., 2018: 155). pada periode latihan maupun pertandingan, baik sebelum maupun sesudah, latihan *imagery* dapat dilakukan selama lebih kurang 10 menit.

Latihan perspektif *imagery* ini bertujuan untuk menguatkan kemampuan atlet dalam memunculkan bayangan terkait sebuah teknik. Kemudian atlet mempraktikkan teknik tersebut. Latihan perspektif *imagery* ini dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan memanah. Latihan *imagery* merupakan sebuah latihan mental yang efektif untuk meningkatkan performa seperti teknik lemparan 3 angka dalam bola basket, tendangan bebas (*free kick*) sepakbola, *start* renang, dan *smash* dalam bola voli.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa salah satu teknik untuk membantu melatih teknik menendang dalam sepakbola adalah dengan *internal imagery*. Pada prosesnya atlet memejamkan mata untuk membayangkan sebuah teknik menendang kemudian melakukannya secara nyata. Dalam pelaksanaan latihan *internal imagery* ini dilakukan dalam beberapa kali untuk menguatkan memori bayangan dan otomatisasi dalam memunculkan bayangan. Kemudian pada proses pelaksanaan latihan setelah melakukan pembayangan para atlet akan melakukan latihan teknik menendang secara nyata sesuai dengan materi latihan latihan yang dilaksanakan.

Latihan mental *Imagery* dapat dilakukan untuk waktu yang cukup lama seperti yang dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ahmad et al., 2017) pelaksanaan latihan mental *imagery* dilaksanakan 5 minggu. Terkait dengan

latihan mental imagery dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Marshall & Gibson, 2017) pelaksanaan latihan mental imagery dilakukan selama 6 minggu untuk 1 minggunya dilakukan dalam 2 sesi latihan dan dalam setiap sesi latihan melakukan latihan mental imagery selama 15 menit

Dalam program latihan atlet diarahkan untuk mengimajinasikan hasil yang dicapai dari tindakan yang dilakukan. Satiadarma (2000: 195) mengemukakan bahwa "atlet tidak hanya berlatih mengimajinasikan hal yang harus dilakukan, tetapi juga hasil atas perlakuan hal tertentu, dengan demikian atlet melakukan proses pencaman (*affirmation*) atas kelangsungan (*continuation*) suatu proses. Dengan kata lain bahwa rangkaian proses latihan *imagery* tidak hanya terhenti pada proses membayangkan tetapi dilanjutkan pada tahap eksekusi gerakan.

d. Manfaat Latihan Mental *Imagery*

Dalam proses latihan olahraga tentu saja ada tujuan yang ingin dicapai. Dalam proses latihan tersebut seorang pelatih membagi sebuah sesi latihan menjadi beberapa dosis baik untuk sesi latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Terkait berbagai sesi latihan yang dijalani tentu saja memiliki beberapa manfaat bagi seorang atlet. Tidak terkecuali dengan sesi latihan mental dengan *imagery*. Weinberg & Gould (2015: 306-308) menjelaskan "atlet dapat menggunakan *imagery* dalam banyak cara untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis". Berikut ini adalah manfaat penggunaan latihan *imagery* yaitu; meningkatkan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, mengendalikan respon emosional, memperbaiki latihan keterampilan, mengembangkan strategi, mengatasi rasa sakit, persiapan kompetisi, mengatasi masalah gerak.

Kemampuan mengembangkan *imagery* dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikis seseorang menjadi lebih baik. Khusus untuk sesi latihan mental yang menggunakan *imagery* memiliki berbagai manfaat. Weinberg & Gould (2007: 306-308) menjelaskan “atlet dapat menggunakan *imagery* dalam banyak cara untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis. Berikut ini manfaat penggunaan latihan *imagery* antara lain:

1) Meningkatkan konsentrasi.

Seorang atlet dalam proses berlatih maupun bertanding pasti akan mengalami gangguan konsentrasi. Melalui latihan *imagery*, atlet dapat membayangkan saat-saat mengalami gangguan konsentrasi dan bersamaan dengan itu pula membayangkan bagaimana atlet dapat mencari solusi serta mempertahankan konsentrasinya.

2) Meningkatkan rasa percaya diri

Dengan latihan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan sebuah pertandingan yang ketat dan penuh dengan tekanan penonton. Dengan hal itu seorang pemain akan terlatih menjaga rasa percaya diri dengan mampu *handle* rasa *nervous* ketika berlatih *imagery*.

3) Mengendalikan respon emosional

Seorang atlet dengan berlatih *imagery* dapat membayangkan dimana saat atlet tersebut dicurangi oleh wasit dalam pertandingan. Dengan *imagery*, seorang atlet tersebut dapat berlatih mengontrol emosi ketika dirugikan wasit atau lawan.

4) Memperbaiki latihan keterampilan

Dengan *imagery* seorang atlet dapat berlatih lebih sistematis dalam memahami sebuah rangkaian gerak sebuah teknik yang benar dan efisien. Ketika seorang atlet mampu menguasai persepsi gerak teknik dengan baik maka pada pelaksanaan gerak nyata akan mendapatkan hasil optimal.

5) Mengembangkan strategi

Seorang atlet dapat berlatih strategi secara leluasa dengan *imagery*. Dengan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan berbagai variasi strategi bermain tanpa harus terjun langsung dan berhadapan langsung dengan lawan.

6) Mengatasi rasa sakit

Melalui latihan mental seseorang akan lebih mampu mengendalikan rasa sakinya, seperti misalnya dengan memindahkan perhatian internal dari rasa sakit ke bagian tubuh lain, membayangkan hal menyenangkan.

7) Persiapan kompetisi

Dengan latihan *imagery*, seorang atlet dapat membayangkan detail arena tempat bertanding, calon lawan dan karakter lingkungan. Hal tersebut akan membantu seorang atlet dalam mempersiapkan strategi dalam bertanding.

8) Mengatasi masalah gerak

Dengan *imagery* seorang atlet dapat membayangkan dan menganalisa terkait kesalahan gerak teknik yang ada. Hal tersebut akan memperbaiki kualitas penampilan atlet sehingga dapat menemukan bentuk kesalahan pada sebuah teknik.

Ada kesamaan pandang dan telah disepakati bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja melalui peningkatan faktor mental utama yang sangat mempengaruhi kinerja olahraga. Pendapat Lotfi, et al., (2020: 319) bahwa latihan mental *imagery* dapat meningkatkan kinerja ketika atlet berlatih strategi umum dan taktik, dan keterampilan khusus dengan menggunakan *self-talkpositif*, dan kinerja secara keseluruhan. Lebih lanjut ditegaskan olehnya bahwa latihan mental *imagery* dapat digunakan untuk memfasilitasi respon yang efektif terhadap stres kompetitif dan emosi, dan menghasilkan persaan kinerja yang sukses dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Robin, dkk., (2007: 18) meneliti efek dari pelatihan *imagery* pada peningkatan kinerja keakuratan keterampilan layanan motor pengembalian servis dalam permainan tenis. Surbug, et al., (1995: 18) mengkaji efek dari latihan *imagery* sebagai bentuk tambahan dari latihan/praktik untuk belajar dan kinerja tugas gerak melempar. Hasilnya menunjukkan bahwa dari tujuh sesi pelatihan / pengujian peserta secara periodik subjek coba yang diberikan latihan praktik *imagery* menampilkan kinerja yang lebih besar pada tugas keterampilan motorik daripada orang-orang yang tidak terlibat dalam latihan *imagery*.

Berbagai uraian hasil penelitian di atas mempertegas bahwa selain berbagai kajian teoritis latihan *imagery* menjelaskan dapat meningkatkan keterampilan gerak cabang olahraga tertentu, juga secara empiris (hasil penelitian teori-teori itu berhasil dibuktikan).

e. Dasar-Dasar Latihan Mental *Imagery*

Dalam proses berlatih *imagery* ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Menurut Weinberg & Gould (2015: 308-310) mengemukakan bahwa “dalam mengembangkan latihan *imagery* ada dua landasan dasar latihan yaitu, ketajaman (*vividness*) dan keterkendalian (*controllability*) yang pada masing-masing landasan terdiri atas beberapa langkah.” Berikut ini penjelasan terkait dua landasan tersebut:

1) *Vividnes* (Ketajaman)

Latihan ketajaman *imagery* dapat dilakukan melalui tiga proses yaitu: (a) membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, (b) membayangkan suatu keterampilan khusus yang sudah dimiliki, (c) membayangkan keseluruhan penampilan secara baik. *Vividnes* menjadi sangat penting karena ketajaman dalam memunculkan bayangan sebuah gerakan akan membantu atlet dalam mengeksekusi sebuah gerakan.

2) *Controllability* (Keterkendalian)

Dalam proses latihan *imagery* selain faktor ketajaman yang perlu diasah. Faktor keterkendalian juga penting untuk diasah. Keterkendalian disini berfungsi untuk menjaga fokus bayangan utama sebuah gerakan agar tidak terkontaminasi dengan munculnya bayangan gerakan yang lain. Dengan kata lain atlet dapat fokus pada satu tugas yaitu memahami sebuah teknik tertentu.

f. Pengembangan Program Latihan Mental *Imagery*

Telah diketahui berdasarkan beberapa teori bahwa latihan *imagery* mampu meningkatkan performa atlet dilapangan. Namun latihan *imagery* dapat

meningkatkan performa apabila direncanakan dengan baik dan sesuai dengan arah pencapaian latihan. Weinberg & Gould (2007: 311) mengemukakan dasar dari latihan *imagery* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan. Program latihan tersebut mengacu pada PETTLEP. Program PETTLEP merupakan sebuah program yang terdiri dari;

- 1) *The physical nature of the movement*
- 2) *The specifics of the environment*
- 3) *The type of the task*
- 4) *The timing of the movement*
- 5) *Learning the content of the movement*
- 6) *The emotion (meaning to individual) of the movement*
- 7) *The perspective of the person (internal or external)*

Berdasarkan pemaparan program PETTLEP dapat diketahui bahwa dalam pelaksanaan latihan *imagery* harus memperhatikan faktor *physical* (fisik), *environment* (lingkungan), *task* (tugas), *timing*, *learning* (belajar), *emotion* (emosi) dan *persepective* (perspektif/ pandangan) semua berasal dari disiplin ilmu syaraf dan perilaku fungsional. Dalam proses latihan *imagery* harus memperhatikan faktor fisik seorang atlet. Faktor fisik disini dianalogikan bagaimana kesiapan tubuh atlet dalam menjalani sesi latihan. Kondisi terbaik seorang atlet untuk dapat mengikuti sesi latihan *imagery* adalah kondisi rileks. Faktor kedua adalah lingkungan. Lingkungan sangat berperan dalam proses kelancaran sebuah sesi latihan *imagery*. Latihan *imagery* adalah latihan yang identik dengan membayangkan dan membutuhkan konsentrasi. Untuk dapat berkonsentrasi yang baik maka kondisi lingkungan yang hening dan tenang serta tidak ada gangguan dari eksternal seperti suara bising sangat diperlukan.

Faktor selanjutnya adalah *task* (tugas). Tugas disini bermakna bagi atlet dan pelatih. Seorang atlet ketika menjalani sebuah sesi latihan *imagery* maka harus fokus dengan tugas yang diberikan misalkan membayangkan sebuah teknik *smash*. Maka atlet tersebut wajib memelihara fokus dan konsentrasinya hanya pada teknik tersebut. Sedangkan tugas untuk pelatih disini adalah sebagai pemandu sesi latihan. Seorang pelatih dalam proses *imagery* membantu atlet dalam mengarahkan fokus dengan memberikan *trigger* (kata kunci) dari sebuah teknik. Faktor keempat adalah *timing* (waktu).

Dalam sebuah sesi latihan *imagery* seorang pelatih harus mampu mengalokasikan waktu secara tepat. Latihan *imagery* berbeda dengan latihan fisik pada umumnya. Pada prinsipnya latihan *imagery* tidak ada unsur maksimal tetapi optimal. Artinya latihan *imagery* akan lebih efektif jika dilakukan dalam durasi waktu yang tidak lama. Selain itu penempatan sesi latihan *imagery* yang bertujuan untuk peningkatan performa akan lebih efektif jika diberikan pada masa prakompetisi. Faktor kelima adalah *learning* (belajar). Dalam latihan *imagery* sasaran utama selain meningkatkan performa atlet dalam gerak juga meningkatkan kemampuan kognitif atlet. Kemampuan kognitif yang diperoleh dari latihan *imagery* antara lain peningkatan pemahaman gerak sebuah teknik, atlet mampu mengevaluasi kesalahan teknik yang dimiliki serta pengembangan strategi bermain.

Faktor keenam yang perlu diperhatikan adalah *emotion* (emosi). Tingkat emosional setiap atlet akan sedikit berpengaruh pada proses latihan *imagery*. Namun dengan fungsi kognitif yang terdapat latihan *imagery*, maka atlet yang

memiliki ketidakstabilan emosi akan terbantu dalam mengelola emosi. Tahapan awal dari sebuah latihan *imagery* selain menguatkan pola gambaran sebuah teknik juga berfungsi mengatur kestabilan emosi. Karena untuk dapat berkonsentrasi seorang atlet harus mampu mengelola perasaan emosional pikiran dengan baik. Untuk faktor terakhir adalah perspektif.

Perspektif disini adalah kemampuan seseorang dalam menghadirkan bayangan dalam pikiran. Dalam proses latihan *imagery*, setiap atlet pasti memiliki kemampuan perspektif yang berbeda. Perspektif *imagery* terdapat dua yaitu internal dan eksternal. Untuk perspektif internal adalah kemampuan atlet dalam memunculkan bayangan dalam pikiran atlet tersebut berdasarkan pengalaman atau memori bayangan yang dimiliki. Sedangkan perspektif eksternal merupakan kemampuan seorang atlet dalam memunculkan bayangan berdasarkan sudut pandang orang ketiga. Artinya atlet bersikap seolah menjadi pengamat orang lain melakukan sebuah teknik kemudian dari peristiwa tersebut atlet membayangkan gerakan yang sama. Dengan perbedaan kemampuan setiap atlet terkait perspektif tersebut maka seorang pelatih sebelum memberikan latihan *imagery* harus menganalisa kemampuan dasar atletnya.

Berdasarkan penjabaran program PETTLEP diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam mengembangkan sebuah latihan *imagery* harus memperhatikan ketujuh faktor tersebut. Faktor yang terdapat dalam program tersebut akan membantu pelatih dan atlet dalam mencapai tujuan utama dari latihan *imagery*.

4. Hakikat *Self Talk*

a. Pengertian *Self Talk*

Dalam latihan mental terdapat beberapa teknik atau metode yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri atau performa atlet. Teknik atau metode latihan mental tersebut salah satunya adalah *self talk*. Mereka akan berbicara kepada dirinya sendiri dengan cara yang sama seperti yang akan mereka bicarakan pada orang lain. Sukartidana (2019:54) menjelaskan bahwa latihan *self-talk* dapat berpengaruh terhadap meningkatkan kepercayaan diri.

Komarudin (2018: 122) menyatakan bahwa *self talk* merupakan salah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental. *Self talk* adalah dialog internal di mana orang berbicara mengenai segala sesuatu dengan dirinya sendiri saat individu atau seseorang menginterpretasikan peristiwa-peristiwa. Kemudian *self talk* adalah suatu teknik dalam Terapi Rasional Emotif (TRE) dengan mengulang-ulang kata-kata atau ungkapan positif yang disesuaikan dengan masing-masing individu selama waktu tertentu.

Dari timbulnya *self talk* negatif membuat seseorang mengalami kecemasan, depresi, marah, merasa tidak berharga dan timbul rasa bersalah. Bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional. *Self talk* dapat memberi dorongan yang positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif. Contoh kalimat yang dapat digunakan untuk keadaan ini “saya

merasa sehat, kuat, bahagia”. Jika semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif untuk mendapatkan hasil yang baik.

Komarudin (2018: 122) menyatakan bahwa *self talk* merupakan salah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental. Bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan rasional, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Dengan begitu atlet dapat mengubah pola pikir yang negatif menjadi yang positif. Bilamana pikiran negatif muncul, lebih baik bagi atlet untuk mengatakan “stop”. Kemudian ulangi lagi berulang-ulang pesan positif yang atlet inginkan untuk menutupi pikirannya. Hal ini akan membantu untuk bertindak di luar sikap yang diinginkan, meskipun atlet tidak dapat merasakan cara itu sama sekali.

Komarudin (2018: 123), terdapat dua aspek penting dalam *self talk* yaitu: (1) *self talk* dapat dilakukan secara terbuka sehingga didengar oleh orang lain, atau tertutup tidak dapat didengar oleh orang lain; (2) *self talk* terdiri atas pernyataan yang ditujukan kepada dirinya sendiri dan bukan kepada orang lain. Menurut pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa *self talk* merupakan teknik latihan mental dasar untuk mengubah atau mempengaruhi pola - pola pikiran yang ada, serta suatu dialog dimana individu menafsirkan perasaan, persepsi, mengatur, mengubah evaluasi serta keyakinan, dan memberikan dirinya instruksi dan penguatan untuk dirinya sendiri. *Self talk* dapat dilakukan secara tertutup sehingga tidak didengar oleh orang lain, atau terbuka yang dapat didengarkan oleh orang lain dan ditujukan oleh diri sendiri. Jika semakin banyak kata dan kalimat positif

yang diucapkan pada diri seseorang maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif untuk mendapatkan hasil yang baik.

b. Macam-macam *Self Talk*

Oleś, et al., (2020: 227) mengatakan bahwa *self talk* terdiri dari 2 jenis, yaitu *self talk* positif atau rasional dan *self talk* negatif. Berikut merupakan penjelasan dari jenis *self talk*.

1) *Self talk* Negatif

Self talk yang negatif dapat menyebabkan timbulnya rangsangan fisiologis substansial. Akibat emosional dari *self talk* yang tidak rasional adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga. Bila *self talk* itu dilakukan secara akurat dan berhubungan dengan realitas, berarti orang tersebut berfungsi dengan baik. Namun, bila tidak rasional dan tidak benar, maka orang tersebut dapat mengalami stres dan gangguan emosional.

Self talk negatif dalam teori REBT disebut sebagai ide-ide atau pikiran-pikiran yang tidak rasional. REBT memiliki asumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional, maka cara yang paling efisien untuk membantu orang tersebut adalah dengan mengonfrontasikan secara langsung dengan filsafat hidup mereka sendiri dan mengajari bagaimana berpikir secara logis sehingga mampu menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya.

2) *Self Talk* Positif

Self talk positif memberikan reaksi emosional yang positif terhadap diri atlet. *Self talk* positif berisikan pernyataan diri yang positif yang bisa digunakan

untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuannya. *Self talk* merupakan program latihan mental yang diajukan oleh para psikolog olahraga dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku dan penampilan. *Self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga.

c. Manfaat *Self Talk* Positif

Manfaat *self talk* yaitu “semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. Jadi sebaiknya meminimalisir penggunaan kalimat yang negatif agar perasaan juga tidak negatif (Nedergaard, et al., 2021: 2). *Self-talk* memiliki fungsi sebagai ucapan yang ditujukan kepada diri seorang atlet atau individu untuk memperbaiki tugas gerak instruksional (kognitif) dan berfungsi juga sebagai bentuk motivasi diri. Dengan menggunakan *self talk* positif yang semakin sering dan intens frekuensinya, semakin baik, sehat, dan kuat pikiran seorang individu.

Self talk dapat memberikan suasana hati positif saat tubuh dalam keadaan yang lelah, dengan cara mengucapkan kata-kata atau kalimat yang memiliki konotasi positif (Damirchi, et al., 2020: 182). Latihan mental *self-talk* juga memiliki berbagai fungsi untuk atlet, salah satunya dijelaskan oleh Megantara (2018) bahwa latihan mental *self-talk* dapat berfungsi sebagai bentuk untuk memberikan motivasi agar atlet atau siswa mampu membuat dirinya kembali fokus pada apa yang harus dilakukan; meberikan rasa keyakinan; memberikan rasa percaya diri; kesiapan motivasi terhadap dirinya baik pada saat proses latihan maupun pada saat di dalam pertandingan. Berdasarkan penjelasan dia atas, dapat disimpulkan bahwaself-talk memiliki beberapa fungsi bagi seorang atlet, beberapa

fungsi tersebut yaitu: 1) motivasi; 2) memberikan rasa keyakinan; 3) memberikan rasa percaya diri; 4) memberikan motivasi kepada diri seorang atlet dalam latihan maupun waktu pertandingan; 5) memperbaiki tugas gerak instruksional (kognitif).

d. Tinjauan Latihan *Self Talk*

Komarudin (2018: 125) menjelaskan bahwa *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Berlaku juga bagi atlet mendapatkan kesempatan dan memanfaatkan latihan *self talk* tersebut. Hal yang perlu diperhatikan jika atlet harus mampu membedakan *self talk* positif dan negatif agar tidak salah arti dalam melakukan latihan *self talk*. Beretsky (2011: 66) mengatakan bahwa ada satu hal yang sangat penting dan perlu diperhatikan dalam *self talk*, yaitu selain *self talk* harus selalu positif supaya menghasilkan sesuatu yang juga positif, bentuk kalimat positif *self talk* juga dalam kalimat yang positif. Atlet yang terampil dalam mengatur mentalnya, hanya akan mengatakan bahwa sesuatu yang dimilikinya itu akan meningkatkan kepercayaan dirinya.

Latihan mental *self-talk* dapat dilakukan untuk waktu yang cukup lama, dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Zetouetal (2012) bahwa saat melakukan latihan mental *self-talk* dilakukan dalam waktu 4 minggu dan dalam setiap minggunya ada 2 sesi latihan perminggu, untuk intensitas penggunaan kalimat *self-talk* dilakukan 4 set (4 latihan) dengan sepuluh pengulangan kalimat yang diberikan. Latihan mental *self-talk* juga dijelaskan dalam penelitian Dali & Parnabas (2018) penggunaan *self-talk* dilakukan dengan cara sebelum melakukan teknik lemparan *freethrow* dalam permainan bolabasket atlet mengungkapkan kalimat *self-talk* dengan lantang sebelum melakukan lemparan *freethrow*.

5. Konsentrasi

a. Pengertian Konsentrasi

Dalam olahraga, khususnya olahraga prestasi terdapat sebuah faktor yang sangat berperan dalam menunjang ataupun menghambat prestasi seorang atlet. Terkadang tekanan dan tuntutan yang berat saat pertandingan bisa membuat atlet merasa terbebani secara fisik maupun psikologis yang dapat menimbulkan rasa cemas berlebihan. Seorang atlet harus bisa memelihara hal-hal yang mendukung proses latihan, budaya kekompakan latihan, dinamika yang terjadi dalam satu tim, serta mengintegrasikan strategi secara positif yang dapat mempengaruhi suasana hati, perilaku, pola pikir, persepsi, kepercayaan, kecemasan, keterampilan untuk memecahkan masalah serta interpretasi tantangan dalam program latihan (Kiely, 2018: 754)

Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya pada lingkungan pertandingan yang relevan. Konsentrasi adalah kemampuan olahragawan untuk memusatkan perhatiannya pada satu rangsang yang dipilih (satu objek) dalam periode waktu tertentu. Selanjutnya konsentrasi merupakan kemampuan untuk fokus pada berbagai faktor yang relevan dengan pertandingan dan mampu memeliharanya selama durasi pertandingan (Tangkudung, 2018: 391). Konsentrasi adalah komponen dari fungsi kognitif, yang penting untuk atlet di setiap cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki ciri khas tersendiri, kontak tubuh atau kontak non-tubuh, berdasarkan aspek aktivitas permainan yang memiliki langsung atau kontak fisik tidak langsung, aturan olahraga, perilaku atlet, dan psikologis tuntutan. Pada dasarnya

kedua cabang olahraga tersebut membutuhkan kemampuan konsentrasi yang baik untuk menampilkannya kinerja terbaik (Tache, et al. 2017: 397).

Nur, et al., (2020: 247) menyatakan konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada hal tertentu dan apa adanya tidak terganggu oleh stimulus internal atau eksternal stimulus yang tidak relevan. Rangsangan internal adalah gangguan sensorik dan mental, seperti perasaan lelah dan cemas. Rangsangan eksternal adalah gangguan dari luar diri, seperti penonton bersorak dan kesalahan keputusan wasit. Konsentrasi, atau fokus perhatian, ditentukan sebagai kemampuan seseorang untuk mengarahkan perhatian ke informasi yang relevan di lingkungan, pertahankan perhatian itu dari waktu ke waktu, dan ubah arah perhatian itu bila sesuai. Konsentrasi, keterampilan psikologis yang mendasar, sangat penting untuk menjaga ketangguhan mental, terutama dalam olahraga keterampilan terbuka di mana lingkungannya bergerak cepat dan terus berubah (Monsma, et al. 2017: 51).

Pada umumnya olahragawan top memiliki kemampuan dan energi optimal yang dapat secara fokus mengarahkan perhatiannya pada cabang olahraga yang dilakukan. Oleh karena itu, kegiatan memperhatikan suatu objek juga merupakan satu keterampilan khusus bagi olahragawan, sehingga para pelatih dan pembina olahraga harus menyadari akan arti pentingnya keterampilan untuk memperhatikan. Kondisi seperti itu hingga saat ini nampaknya belum menjadi fokus pembahasan dalam pembinaan olahraga prestasi. Sebab kecenderungan para pelatih dan pembina olahraga masih terlalu fokus pada pembinaan yang mengarah pada keterampilan teknik dan peningkatan kualitas fisik, sedangkan pembinaan di

bidang potensi psikologis masih terabaikan. Banyak kalangan olahragawan baik pelatih maupun atlet yang belum paham terkait batasan antara perhatian dan konsentrasi (Fenlampir, 2020: 36).

Konsentrasi mengandung makna arah perhatian yang menyempit (mengkhusus), suatu fiksasi perhatian terhadap rangsang tertentu, dan kelanjutan perhatian pada rangsang yang dipilih. Dengan demikian pengertian konsentrasi dalam olahraga memiliki empat ciri, yaitu (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan. Dari pengertian perhatian dan konsentrasi tersebut nampak dengan jelas persamaan dan perbedaan antara perhatian dan konsentrasi. Kesamaan di antara keduanya adalah terletak pada fokus pikiran seseorang pada objek tertentu. Adapun perbedaan di antara keduanya adalah terletak pada rentang waktu. Perhatian merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek yang berlangsung dalam waktu singkat, sedangkan konsentrasi merupakan fokus pikiran seseorang terhadap satu objek dalam rentang waktu yang lebih lama (Tangkudung, 2018: 401).

Sari, dkk., (2017: 53) menyatakan bahwa konsentrasi adalah kemampuan olahragawan dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan yang relevan. Selain itu, konsentrasi merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Atlet yang dikatakan memiliki konsentrasi dikatakan Blijlevens, et al., (2018: 202) atlet yang memiliki perhatian

yang baik akan melakukan sesuatu yang sama dengan apa yang sedang dipikirkannya.

Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan, seperti yang dijelaskan oleh Schmid dkk dalam (Komarudin, 2017: 138). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas, dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain. Konsentrasi tidak dapat dipisahkan dari perhatian, karena konsentrasi merupakan bagian dari perhatian, di mana konsentrasi sebagai kemampuan memusatkan pikiran atau kemampuan mental dalam memilih informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang diperlukan.

Oliver, et al., (2020: 2); Fromm (2017: 82) menyatakan konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan perhatian terhadap stimulus tertentu dalam jangka waktu tertentu. Konsentrasi menekankan kepada kemampuan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang lama. Tanpa konsentrasi yang baik, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam performanya seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari, kurang akuratnya gerakan-gerakan olahraga yang seharusnya dilakukan, atau dalam panahan dapat juga berarti gagalnya atlet memanah sasaran dengan poin tinggi (Indahwati & Ristanto, 2016: 132; Jannah, 2017: 49).

Wiguna (2021: 47) menyatakan bahwa pada kondisi penting kehilangan konsentrasi sekejap saja dapat mempengaruhi penampilan dan berpengaruh terhadap hasil pertandingan. Hal ini dikarenakan fokus perhatian secara signifikan mempengaruhi penampilan. Hilangnya konsentrasi pada saat pertandingnya sering terjadi pada atlet. Selain itu juga adanya tekanan saat menjalankan aktivitas olahraga akan dapat mengganggu konsentrasi atlet (Haryanto & Amra, 2020: 52; Hasanah, U., & Refanthira, 2019: 144). Atlet yang bisa berkonsentrasi dengan baik akan mampu untuk melakukan penampilan yang terbaik. Hal ini terkait dengan kemampuan atlet dalam membuat keputusan yang tepat terhadap stimulus-stimulus yang diterima untuk direspon atau diabaikan. Atlet juga akan lebih menghemat energi dengan konsentrasi karena atlet hanya memberikan fokus perhatiannya pada petunjuk yang tepat dan tidak merasa terganggu dengan adanya gangguan.

Tangkudung (2018: 175) menyatakan bahwa proses konsentrasi diawali dengan perhatian. Perhatian merupakan hal terpenting dalam berkonsentrasi, teori perhatian ataupun model fokus perhatian dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yakni:

- 1) *Single channel theories*, di mana proses informasi disusun seperti terjadi terus-menerus, proses satu saluran dibatasi rangkaian yang dipelihara satu sinyal pada waktu tercepat atau informasi terbatas per detik.
- 2) *Variable allocation theories*, perhatian dipandang sebagai barang dagangan yang mudah ditukar, tetapi pada intinya penampilan dapat membeli perhatian lebih dari satu tugas.
- 3) *Multiple resource pools theories*, perhatian dipandang dengan arus pemikiran sebagai rentetan dari kolam sumber penghasilan, pada intinya kapasitas perhatian dilihat tidak dari pusatnya, tetapi cukup didistribusikan seluruhnya pada system nervous. Selanjutnya, stimuli pengganggu konsentrasi ada dua yaitu sebagai berikut:

- a) Stimuli eksternal, yaitu stimuli yang berasal dari luar tubuh yang dapat mengganggu konsentrasi tersebut misalnya sorakan penonton, alunan musik yang keras kata-kata menyakitkan dari penonton atau pelatih, perilaku tidak sportif dari lawan, dan lain sebagainya.
- b) Stimuli dari internal misalnya perasaan terganggu pada tubuh dan perasaan-perasaan lain yang mengganggu fisik dan psikis seperti “saya benar-benar lelah” atau “jangan nervous”, terlalu cemas, terlalu bergairah pada saat bertanding, faktor makanan yang mengganggu pencernaan, dan lain sebagainya.

Komarudin (2017: 142) menjelaskan bahwa semua perkiraan mitos di atas keliru, karena konsentrasi itu harus dilatihkan. Latihan konsentrasi harus berdampingan dengan berlangsungnya program latihan, atau pada masa latihan. Pada saat bertanding, konsentrasi hanya gambaran dari hasil latihan yang dilakukan selama proses latihan berlangsung. Konsentrasi juga harus dilatihkan secara khusus dengan mengikuti program latihan secara khusus melalui tahapan-tahapan sistematis, dan tidak bisa dipelajari secara tiba-tiba. Menurunnya kondisi fisik akan menurunkan ketahanan atlet untuk berkonsentrasi. Faktor tekanan dan kelelahan akan menurunkan kemampuan berkonsentrasi atlet.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan untuk mempertahankan fokus terhadap kegiatan-kegiatan yang ada didalam suatu lingkungan atau suasana ketika lingkungan berubah secara cepat pada pikiran tentang masa lalu atau masa depan menyebabkan isyarat-isyarat yang tidak bersangkutan paut sering membuat penampilan kacau.

b. Jenis Konsentrasi

Konsentrasi dalam olahraga sangat menentukan prestasi seorang atlet di lapangan. Seorang atlet apabila kehilangan konsentrasi maka akan mempengaruhi

hasil pertandingan. Jannah (2017: 54) menyatakan bahwa konsentrasi memiliki empat ciri yaitu: (1) fokus pada objek yang relevan, (2) memelihara fokus dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, (4) meningkatkan fokus perhatian. Pada aspek konsentrasi ini komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal yang tidak relevan.

Tangkudung (2018: 401) menyatakan jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar). Konsentrasi yang meluas adalah kondisi seseorang dalam menerima beberapa kejadian (rangsang) secara simultan. Hal itu terjadi pada saat olahragawan harus menyadari dan peka terhadap perubahan lingkungan pertandingan yang biasanya mengganggu daya konsentrasi. Konsentrasi menyempit adalah kondisi seseorang yang hanya menerima satu atau dua rangsang. Sebagai contoh pada saat petenis melakukan servis, konsentrasinya mengarah pada raket dan bola yang akan dipukul. Selanjutnya, konsentrasi ke luar adalah fokus perhatian terhadap objek yang berada di luar diri seseorang, yang antara lain dapat berupa objek bola atau gerakan lawan. Konsentrasi ke dalam adalah fokus perhatian yang mengarah pada pikiran dan perasaannya sendiri. Misalnya pelompat tinggi yang berkonsentrasi pada saat akan *start* untuk melakukan *sprint* sebelum melompat. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis konsentrasi ditentukan oleh dua hal yaitu keluasan (melebar dan menyempit) dan arah (ke dalam dan ke luar).

c. Faktor yang Memengaruhi Konsentrasi

Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memusatkan sebuah perhatian. Namun pada saat bertanding dan berlatih pasti ada berbagai faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi. Nikseresht, et al., (2017: 66) menjelaskan bahwa kecemasan kognitif dapat mengganggu konsentrasi dan fokus atlet. Salah satu penyebab mengapa kecemasan kognitif mempengaruhi konsentrasi adalah karena komponen kecemasan kognitif itu sendiri yang berupa pikiran-pikiran negatif atlet. Seperti yang diketahui, konsentrasi merupakan kemampuan memfokuskan pikiran pada beberapa stimulus saja. Dengan adanya pikiran-pikiran negatif dari kecemasan kognitif, stimulus-stimulus yang menarik atensi atlet menjadi terlalu banyak. Imbasnya, atlet gagal melakukan atensi selektif dengan menyortir stimulus-stimulus yang diterima inderanya, sehingga konsentrasi atlet menjadi terpecah.

Penelitian lain menyebutkan bahwa tingkat konsentrasi atau perhatian yang tidak stabil akan mempengaruhi terhadap kualitas teknik yang akan dilakukan (Septiyanto & Suharjana, 2016: 413). Banyak cara untuk meningkatkan konsentrasi, salah satunya dengan meningkatkan *mood* para atlet dengan cara berlatih di luar lapangan yang memuat kegiatan yang lebih berwarna dan perasaan senang (Sobarna & Friskawati, 2018: 2). Stres, emosi, *mood* berasal dari mental seseorang yang dapat menimbulkan gangguan konsentrasi, contohnya tidak tenang, mudah gugup, emosional, mudah cemas, stres, depresi, kurangnya motivasi dan lain sebagainya. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan

kecepatan aliran darah dan stress memicu pelepasan hormon kortisol yang dapat menurunkan fungsi atensi dan konsentrasi (Sanger, et al. 2014: 4).

Beberapa penyebab hilangnya konsentrasi dapat terjadi karena gangguan dua faktor, yaitu instrinsik atau dalam diri dan ekstrinsik atau dari luar dirinya. Gangguan instrinsik seperti pemikiran kejadian masa lalu dan masa datang, gangguan fisiologis, kelelahan, motivasi yang rendah, sedangkan gangguan ekstrinsik seperti suara keras, dan lawan bertanding (Nusufi, 2016: 55). Weirnberg & Gould (2007: 359-364) mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi konsentrasi yaitu faktor dari dalam diri olahragawan (internal) dan faktor dari luar olahragawan (ekternal). Terkait faktor dari dalam diri (internal) olahragawan terdapat beberapa faktor antara lain, yaitu:

1) Memikirkan kejadian (kegagalan) yang baru saja berlalu

Gangguan yang disebabkan karena memikirkan kegagalan yang baru saja berlalu ini sering dialami oleh para olahragawan, terutama yang masih pemula dan yang belum memiliki pengalaman bertanding. Kondisi atlet yang memikirkan bentuk kesalahan tersebut secara terus menerus tentu saja akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi selama pertandingan. Hal ini akan menjadi titik lemah yang akan menurunkan penampilan atlet di lapangan.

2) Memikirkan hasil yang akan dicapai

Bagi seorang atlet dalam setiap pertandingan pasti akan ada target yaitu kemenangan. Akan tetapi apabila target tersebut selalu dipikirkan dan diramalkan malah menjadi beban. Atlet akan merasa tegang dan cemas dalam menjalani pertandingan, sehingga mempengaruhi penampilan di lapangan.

3) Merasa tercekik dan tertekan

Perasaan tercekik merupakan salah satu dampak dari beban target seorang atlet dalam menjalani sebuah pertandingan. Seorang atlet yang sangat tegang dalam menjalani pertandingan akan mengalami perasaan *choking* (tercekik). Alhasil kondisi tersebut berdampak negatif pada penampilan atlet di lapangan.

4) Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis perubahan secara fisiologis juga dapat mengganggu daya konsentrasi olahragawan, terutama pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot. Sebagai contoh bagi olahragawan menembak dan panahan, pemapasan yang terengah-engah, denyut jantung yang cepat, serta meningkatnya ketegangan pada otot akan sangat mengganggu ketepatan bidikan pada sasaran.

5) Kelelahan

Atlet yang bertanding dalam intensitas tinggi tentu akan menguras energi. Dengan kondisi energi yang terkuras tentu akan berpengaruh pada kemampuan otak dalam mengikat oksigen. Hal tersebut tentu saja akan berpengaruh pada daya konsentrasi atlet di lapangan.

6) Motivasi yang kurang

Secara tidak langsung motivasi seorang atlet akan berpengaruh pada konsentrasi ketika bertanding. Contoh ketika seorang atlet unggulan bertemu dengan atlet pemula tentu saja motivasi untuk bertanding tidak akan sekuat ketika bertemu atlet yang selevel. Secara tidak langsung ini akan berpengaruh pada konsentrasi pada saat pertandingan.

Terkait dengan faktor dari luar olahragawan (eksternal) terdapat beberapa faktor antara lain:

1) Rangsang yang mencolok

Rangsang yang mencolok merupakan gangguan terhadap fungsi visual, yang akhirnya juga mengacaukan tingkat konsentrasi. Jika fungsi visual terkacaukan, maka rangsang yang masuk ke dalam persepsi tidak akan sempurna, sehingga proses pemilahan di dalam otak untuk merespons yang berupa konsentrasi juga akan terganggu.

2) Suara yang keras

Seperti halnya dengan rangsang visual yang mencolok, rangsang suara yang keras akan mengganggu proses informasi ke otak. Untuk itu latihan konsentrasi akan lebih efektif dilakukan di tempat yang kondusif dan hening.

3) Perang urat syaraf yang dilakukan oleh lawan.

Perang urat syaraf biasanya lebih mengarah pada perang kalimat yang didalamnya meneror. Biasanya seorang atlet yang mendengar kalimat tersebut akan bereaksi secara emosional. Apabila atlet tersebut memiliki sikap temperamental pasti akan mempengaruhi konsentrasi di lapangan.

Prakosa, dkk., (2021: 20) menyatakan bahwa latihan konsentrasi juga dapat dilakukan untuk meningkatkan fokus atlet. Beberapa jenis latihan konsentrasi yang dapat dilakukan antara lain latihan untuk mengubah perhatian (*learning to shift attention*), latihan untuk mempertahankan fokus (*learning to maintain focus*), latihan mencari kunci yang relevan (*searching for relevant cues*), atau melalui permainan (*rehearsing game concentration*) (Nusufi, 2016). Setiap

atlet harus memiliki keterampilan konsentrasi yang baik agar dapat memberikan performa terbaiknya selama berlatih atau bertanding. Oleh sebab itu, latihan konsentrasi menjadi salah satu latihan mental yang perlu dilakukan oleh atlet atau pemain.

Komarudin (2017: 49) menjelaskan pengertian antara perhatian dan konsentrasi secara terpisah. Perhatian lebih menekankan pada kemampuan atlet untuk tetap “*tune in*” kepada apa yang lebih penting untuk dilakukan dan “*tune on*” kepada apa yang tidak penting dilakukan. Tujuannya adalah membentuk kemampuan atlet supaya konsentrasi. Konsentrasi lebih menekankan kepada kemampuan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan.

Adapun ciri-ciri/ karakteristik atlet yang sedang berkonsentrasi menurut Jannah (2020: 39), adalah: (1) Tertuju pada objek/ benda pada saat itu. (2) Perhatiannya tetap pada objek tertentu dan tidak ada perhatian dan pemikiran pada objek lain. (3) Menenangkan dan memperkuat mental. Lebih lanjut Jannah (2020: 39) memberikan batasan tentang konsentrasi sebagai: (1) kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada isyarat tertentu yang sesuai dengan tugasnya, dan (2) mempertahankan fokus perhatian tersebut.

Konsentrasi merupakan kegiatan mental yang bisa dikembangkan dan ditingkatkan. Latihan konsentrasi dapat dikembangkan sendiri bukan hanya terhadap suatu benda yang terlihat, tetapi bisa juga terhadap suara, gerakan, dan sebagainya. Seseorang dapat berkonsentrasi dengan baik, tidak bisa dicapai dalam waktu yang singkat, tetapi harus melalui proses latihan yang lama. Berikut

beberapa cara untuk meningkat konsentrasi menurut Mylsidayu (2018: 39), yaitu: (1) Latihan dengan menghadirkan gangguan. Bentuk latihan ini dengan menghadirkan suara, bunyi-bunyian, dan gerakan seseorang dalam kelompok. (2). Menggunakan kata-kata kunci (*Use Cue Words*). Penggunaan kata-kata kunci bertujuan memberikan instruksi/ motivasi dalam membantu meningkatkan konsentrasi agar tetap mampu melakukan tugas sebagaimana mestinya. (3). Menggunakan pemikiran bukan untuk menilai (*Employ Nonjudgement Thinking*).

Dari definisi di atas bisa disimpulkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap sesuatu yang sedang dikerjakan dengan mengabaikan hal-hal di luar kegiatan. Ini berarti seseorang yang sedang berkonsentrasi adalah seseorang yang sedang fokus dalam memusatkan pikiran pada satu hal, dan mengabaikan gangguan-gangguan di sekitarnya.

6. Akurasi dalam Panahan

Kegiatan panahan dilakukan dengan cara menembakkan anak panah ke target sasaran dengan menggunakan busur, sehingga dibutuhkan akurasi yang baik. Akurasi adalah hal utama dalam memanah yang harus dikuasai oleh atlet. Jika seorang pemanah tidak memiliki akurasi tembakan yang baik, atlet akan menemukannya sulit untuk memenangkan persaingan. Dalam memanah, Atlet tidak dituntut memiliki teknik yang sempurna. Namun, seorang pemanah sangat dituntut untuk memiliki akurasi tembakan yang baik didukung oleh teknik memanah. Dalam memanah, tekniknya tidak dibatasi oleh aturan. Para atlet bebas menggunakan teknik apapun asalkan tidak mengganggu orang lain pemanah

selama pertandingan. Jika tekniknya bagus dan mantap, itu akan menghasilkan bidikan yang bagus (Prasetyo, et al., 2019: 482).

Tujuan akhir dari memanah adalah menembak anak panah kepermukaan sasaran (*target face*) setepat mungkin. Dalam olahraga panahan, atlet bersaing untuk mendapatkan poin dengan menembakkan sejumlah set anak panah dalam waktu yang ditetapkan. Mukhtar & Rubiono (2020: 1) menjelaskan bahwa panahan adalah cabang olahraga yang menggunakan akurasi sebagai unsur utama yang harus dimiliki setiap atlet. Jenis olahraga statis ini membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya kekuatan dan daya tahan khususnya pada otot tubuh bagian atas. Olahraga ini lebih dominan pada aspek dorongan berlanjut atau tarikan obyek eksternal. Aktivitas olahraga ini memerlukan keahlian khusus, baik ketepatan, koordinasi maupun melatih mental dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Lebih lanjut dijelaskan Mukhtar & Rubiono (2020: 1) bahwa:

- a. Performansi memanah tergantung pada kesesuaian yang tepat antara panah dan busur. Untuk performa terbaik, panah harus menekuk di sekitar haluan dan menghindari kontak apa pun yang dapat membelokkan panah dari lintasan yang diinginkan. Busur terdiri dari dua bagian yang disatukan oleh pegangan yang digunakan pemanah untuk memegang busur. Tali busur dipasang pada bagian di dekat ujung. Sisi busur yang menghadap pemanah saat digunakan adalah perut, dan sisi yang menjauhi pemanah adalah punggung.
- b. Setelah panah dipasang pada tali, pemanah menarik busur dari situasi penyangga ke dalam situasi "ditarik sepenuhnya" atau *fully drawn*, gerakan

ini disebut "menarik" atau *drawing*. Untuk itu, pemanah mengaitkan dua atau tiga jari atau ibu jari dari "tangan poros" pada tali busur. Dengan tangan lainnya, "tangan busur", si pemanah memegang busur di pegangannya. Di panahan, waktu paling kritis adalah beberapa detik sebelum anak panah dilepaskan. Waktu paling kritis ini disebabkan lintasan anak panah yang dilepaskan tergantung pada gerakan lengan pemanah pada fase pelepasan.

- c. Selama membidik, seorang pemanah memegang busur yang direntangkan sementara sepotong kecil logam atau *clicker*, menekan panah ke samping pada busur. Pada akhir fase membidik, pemanah menarik panah ke belakang hingga *clicker* tergelincir di atas kepala panah dan menyebabkan bunyi klik, lalu pemanah menembak. Saat anak panah dipercepat selama kekuatan gaya dari busur dan saat anak panah keluar dari haluan maka cenderung lentur secara longitudinal, mungkin memiliki sudut serang bukan nol, dan mungkin memiliki kecepatan rotasi longitudinal bukan nol. Sudut dan posisi siku memainkan peran penting dalam mengarahkan gaya di bahu. Posisi siku harus sejajar dengan garis gaya, yaitu jarak garis bahu dan garis gaya yang paling pendek. Garis ini disebut *draw force line* (DFL)

Septiana, dkk., (2020: 37) menjelaskan analisis gerak teknik memanah sebagai berikut:

- a. Hukum Newton I sebagaimana dirumuskan oleh Sir Isaac adalah: "Sebuah benda terus dalam keadaan diam atau terus bergerak dengan kelajuan tetap, kecuali jika ada gaya luar yang memaksa benda tersebut mengubah keadaan." Hukum I Newton juga menggambarkan sifat benda yang selalu

mempertahankan keadaan diam atau keadaan Bergeraknya yang dinamakan inersia atau kelembaman. Oleh karena itu, Hukum I Newton dikenal juga dengan sebutan Hukum Kelembaman. Hukum ini mulai diterapkan dari mulai menarik busur, terutama dari sikap set up. Pemanah tidak bisa hanya menggunakan otot bagian belakang saja dalam menarik, tetapi harus menggunakan lengan atas dan tangan penarik. Bagaimanapun juga, jika pemanah secara kontinu menarik, berarti melepas posisi *holding*, yang memungkinkan dari lengan atas dan tangan penarik ke otot bagian belakang. Oleh karena itu, jika *holding* tidak tercapai, tidak ada transfer ketegangan yang bisa terjadi. Selama fase transfer, otot punggung secara kontinyu menggerakkan scapula ke arah tulang belakang, ketika ketegangan dari lengan atas dan tangan penarik telah ditransfer. Hukum inersia hanya diterapkan dari posisi *holding*. Scapulae bergerak mendekati tulang belakang yang menyebabkan dada membuka dan tidak berlebihan, ini penting supaya anak panah terjadi klik.

- b. Hukum Newton II berbunyi: “Benda akan mengalami percepatan jika ada gaya yang bekerja pada benda tersebut dimana gaya ini sebanding dengan suatu konstanta (massa) dan percepatan benda”. Maksudnya, makin besar percepatan makin besar pula kekuatannya, makin kecil percepatan makin kecil pula kekuatannya. Hukum ini akan menerapkan momentum dari memulai gerakan menarik. Dengan demikian lebih baik menarik yang cepat dan dalam garis lurus kira-kira 2-3 inchi di bawah dagu. Hukum Newton III berbunyi: “Dua benda yang berinteraksi akan timbul gaya pada masing-

masing benda yang arahnya berlawanan arah dan besarnya sama”. Dalam hukum ini dijelaskan mengenai aksi dan reaksi. Di mana pada saat proses *release*, aksi yang diberikan ialah pada saat otot-otot scapula bekerja menarik tali kebelakang yang menghasilkan suatu reaksi yang disebut proses *klicking*, sehingga membuat anak panah terlepas dari busur. Dalam proses *release*, juga menuntut adanya keseimbangan statis yang harus dipertahankan selama menembak.

Pendapat Raharjo (2018: 169) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak bebas terhadap suatu sasaran yang dapat berupa suatu objek langsung yang harus dikenal. Ketepatan berhubungan dengan keinginan untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Sukadiyanto (2011: 86) menyatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

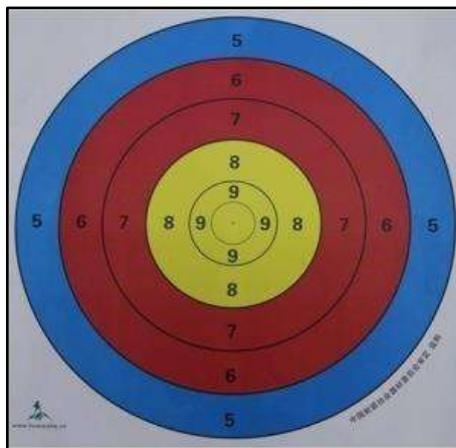
Hasyim & Saharullah (2019: 47) menyatakan bahwa faktor-faktor yang perlu diperlu diperhatikan: (1) faktor kecermatan dan ketelitian merupakan unsur dasar untuk ketepatan. (2) metode melatih suatu hasil teknik, ketepatan di dahulukan dari pada kekuatan. (3) ketenangan merupakan sikap mental yang sangat perlu untuk mencapai ketepatan tinggi. (4) hampir semua cabang olah raga memerlukan unsur ketepatan didalam proses gerakannya. Lebih lajut dijelaskan Hasyim & Saharullah (2019: 47) bahwa cara mengembangkan ketepatan yaitu: (1) frekuensi gerakan diulang-ulang sebanyak mungkin agar terjadi otomatisasi gerak.

(2) jarak sasaran dari dekat ke makin jauh. (3) gerakan dari lambat ke cepat. (4) setiap gerakan harus ada ketelitian atau kecermatan. (5) sering diadakan pertandingan sebagai penilaian.

Akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ketepatan merupakan faktor penting yang diperlukan dalam mencapai sasaran yang diinginkan. Ketepatan juga berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Akurasi menggambarkan antara anak panah dengan pusat sasaran memanah, sehingga anak panah yang menancap lebih dekat dengan pusat sasaran dianggap yang paling akurat (Gugun, 2020: 12).

Hasyim & Saharullah (2019: 47) mengungkapkan ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya seperti, menembakkan bola ke ring basket dengan tepat, memanah dan menembak bola ke gawang sepakbola. Adapun kegunaannya akurasi: (1) prestasi akan lebih baik. (2) gerakan efisien dan efektif. (3) mencegah terjadinya cedera. (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik. Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju kesuatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau objek langsung yang harus dikenal. Hal ini tampak pada usaha penembak atau pemanah dalam membidik sasaran (Ramadhan, dkk., 2019: 148). Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal (Hardi & Nurama, 2019: 95).

Lebih lanjut dijelaskan Hasyim & Saharullah (2019: 47) faktor-faktor penentu: (1) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik. (2) besar kecilnya sasaran. (3) ketajaman indera. (4) jauh dekatnya sasaran. (5) penguasaan teknik. (6) cepat lambatnya gerakan. (7) *feeling* dari atlet dan ketelitian. (8) kuat lemahnya suatu gerakan. Hasyim & Saharullah (2019: 47) mengungkapkan ciri-ciri latihan ketepatan yaitu: (1) harus ada sasaran sebagai target. (2) kecermatan atau ketelitian dalam melakukannya. (3) waktunya tertentu sesuai dengan peraturan. (4) adanya suatu penilaian dalam latihan.



**Gambar 4. Sasaran dalam Panahan
(Sumber: Prasetyo, et al., 2019: 482)**

Kegiatan panahan dilakukan dengan cara menembakkan anak panah ke target sasaran dengan menggunakan busur. Dalam kompetisi panahan, cara menentukan pemenang adalah dengan mencari pemanah yang memiliki skor paling tinggi. Pada target sasaran terdapat lingkaran-lingkaran berwarna yang memiliki skor-skor tersendiri. Semakin luar perkenaan anak panah terhadap titik tengah, maka skor semakin rendah. Dapat disimpulkan bahwa dapat disimpulkan bahwa akurasi dalam memanah adalah tingkat kedekatan panah ke titik X di target yang adalah berwarna kuning (Nilai 10).

7. Profil Klub Panahan Bibis

Klub panahan Bibis beralamat di Bibis Poncosari Srandakan Bantul di bawah naungan pengurus cabang PERPANI Bantul. Sebelum terbentuknya klub panahan Bibis, terlebih dahulu mencari bibit tentang (1) anak-anak yang berpotensi sebagai atlet panahan, (2) belum tersentuhnya atlet potensial yang berada di Bibis, Poncosari Srandakan Bantul, (3) memberdayakan pelatih dan wasit bersertifikat seperti Drs. Sukri Antoro (Pelatih Daerah), Rusiyah, S.Pd., (Pelatih dari Dinas Pendidikan Dasar Kabupaen Bantul), Rahmat Sulistyawan (atlet berprestasi nasional/internasional).

Latar belakang terbentuknya klub panahan Bibis yaitu (1) dorongan moral, material, dan spiritual Bapak Ketua KONI DIY, (2) menggapai bakat dan potensi atlet dalam cabang olahraga panahan untuk dikembangkan, (3) panahan merupakan olahraga perorangan yang masih langka penggemarnya dan merupakan olahraga asli Inonesia (DIY), (4) telah adanya pelatih-paltih yang memadai, bersetifikat daerah telah lolos.

Adapun Visi dan Misi Klub panahan Bibis, yaitu:

- a. Visi: Meningkatkan pembinaan olahraga panahan di kalangan klub panahan, sehingga mereka mampu meningkatkan dan mengembangkan dirinya sebagai atlet berbakat, sehingga wahana pemasalan dan pembibitan olahraga yang terarah.
- b. Misi: Membina atlet berbakat dan berpotensi, untuk dikembangkan prestasi panahannya, baik ditingkat klub daerah, nasional, dan internasional.

Latihan Klub panahan Bibis Poncosari Srandakan Bantul dimulai dengan latihan-latihan dasar, fisik, teknik, sampai *try out*. Jadwal latihan meliputi untuk atlet putra dan putri sama, satu minggu tiga kali, latihan dibimbing oleh pelatih bersertifikat.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Pratama, dkk., (2020) berjudul “Pengaruh Latihan *Self Talk* dan *Imagery Relaxation* terhadap Konsentrasi dan Akurasi Tembakan 3 Angka Cabang Olahraga Bolabasket”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *self-talk* dan *imagery relaxation* terhadap konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka cabang olahraga bolabasket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah 12 atlet muda bolabasket dengan 6 orang putra dan 6 orang putri dengan *purposive sampling*, yang dibagi menjadi dua kelompok kelompok eksperimen dengan *match subject ordinal pairing (MSOP)* berdasarkan peringkat dari akurasi tembakan 3 angka. Instrumen yang digunakan modifikasi dari *speed spot shoot AAHPRED basketball skill test* (akurasi tembakan 3 angka) dan *concentration grid*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *paired t test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan (1) Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan yang

signifikan antara latihan *self-talk* dan *Imagery relaxation* terhadap konsentrasi dengan masing-masing memiliki peningkatan 27,71% (*self-talk*) dan 10,97% (*imagery relaxation*), (2) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *self-talk* dan *imagery relaxation* terhadap peningkatan akurasi tembakan 3 angka dengan masing-masing memiliki peningkatan 38,61% (*self-talk*) dan 20,88% (*imagery relaxation*). Latihan menggunakan *self-talk* memiliki manfaat yang lebih baik dalam meningkatkan konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka.

2. Penelitian yang dilakukan Prakosa, dkk., (2021). Pengaruh Latihan *Imagery* dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Tusukan dalam Olahraga Anggar”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* dan konsentrasi terhadap ketepatan tusukan dalam olahraga anggar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan *pretest-posttest control group design*. Responden dalam penelitian merupakan siswa SMA Muhammadiyah 3 Surabaya yang mengikuti ekstrakurikuler anggar sebanyak 15 orang. Responden dibagi menjadi tiga kelompok yang masing-masing berisi 5 orang, yaitu kelompok kontrol (C), kelompok yang diberi latihan *imagery* (IM), dan kelompok yang diberi latihan konsentrasi (CT). Latihan dilakukan selama enam minggu, dan ketepatan tusukan diukur menggunakan kuhadja atau *fencing skill test* sebelum dan sesudah perlakuan. Skor ketepatan tusukan kemudian dianalisis secara statistik menggunakan *paired t-test* dan *Anova one-way* pada taraf kepercayaan 95%. Dari hasil analisis ditemukan bahwa rerata skor ketepatan tusukan pada kelompok IM

dan CT lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dengan nilai signifikansi secara berturut-turut sebesar 0.013 dan 0.000. Dari hasil uji Anova juga diketahui bahwa jenis latihan yang diberikan memberikan pengaruh yang berbeda secara signifikan pada masing-masing kelompok perlakuan.

3. Penelitian yang dilakukan Fauzan, dkk., (2021) berjudul “Meningkatkan Kepercayaan Diri dan Hasil Pukulan *Dropshot* Melalui Latihan *Self-Talk* pada Cabang Olahraga Bulutangkis”. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri & peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. Metode yang dipakai pada penelitian ini merupakan metode eksperimen menggunakan *pretest-posttest control group design*. Sampel pada penelitian ini adalah 14 atlet UKM Bulutangkis UPI yang diambil berdasarkan populasi memakai teknik *purposive sampling*, yang lalu dibagi sebagai 2 grup (eksperimen & kontrol). Perlakuan berupa latihan *self-talk* diberikan pada grup eksperimen dan latihan konvensional diberikan pada grup kontrol selama 4 minggu. Instrumen yang dipakai berupa angket kepercayaan diri dan tes pukulan *dropshot* yang diberikan sebanyak 2 kali (*pretest* dan *posttest*). Analisis data memakai uji t. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *self-talk* terhadap kepercayaan diri dan peningkatan hasil pukulan *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *self-talk* dan latihan konvensional terhadap kepercayaan diri dan peningkatan hasil *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan

self-talk lebih baik daripada latihan konvensional untuk meningkatkan kepercayaan diri dan hasil pukulan *dropshot* pada cabang olahraga bulutangkis.

4. Penelitian yang dilakukan Rizal, et al., (2021) berjudul “*Effect of Self-talk on Pentanque Shooting Accuracy*”. Latar belakang penelitian ini adalah atlet menembak presisi petanque yang tidak konsisten dalam memperoleh skor. Akurasi adalah bagian penting dari petanque, terutama dalam nomor pemotretan presisi, jadi bahwa perlu memiliki proses pelatihan mental yang dapat berkontribusi pada kemampuan atlet untuk meningkatkan ketepatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pelatihan mental berupa *self-talk* pada peningkatan akurasi menembak dalam petanque. Melihat tujuan dari penelitian ini, metode pra-eksperimen dengan satu kelompok desain *pre-test* dan *post-test* telah digunakan. Itu Tes instrumental dalam penelitian ini adalah tes menembak 20 atlet dari FIPJP (*Fédération Internationale de Pétanque et Jeu*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil pengujian adalah $t = 2,690$, dengan $db = 19$ dan angka Tanda tangan (2-tailed) atau $p\text{-value} = 0,014 < 0,05$. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa latihan *self-talk* dapat secara signifikan meningkatkan akurasi menembak petanque.
5. Penelitian yang dilakukan Prasetyo & Nordiansyah (2020) berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery Cognition Specific* terhadap Akurasi Shooting Menggunakan Awalan dalam Permainan Bolatangan”. Latihan *Imagery Cognition Specific* merupakan salah satu bentuk latihan khusus yang dapat

mempengaruhi mental, teknik, maupun taktik. Latihan ini diterapkan guna mengatasi permasalahan mental dalam sebuah pertandingan/permainan agar atlet dapat melewati tahap depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mengetahui pengaruh latihan *Imagery Cognition Specific* terhadap akurasi shooting dengan awalan dalam permainan bolatangan. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre Experimental Design* dengan jenis *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 15 orang yang ditentukan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data diperoleh dengan cara melakukan tes *shooting* dengan awalan yaitu *Pre-test* dan *Post-test*. Instrumen yang digunakan adalah latihan *Imagery Cognition Specific*. Teknik analisis data menggunakan rumus Prosentase dengan bantuan aplikasi *Software Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 18.0*. Pemberian perlakuan latihan *Imagery Cognition Specific* selama 8 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap akurasi *shooting*, yaitu sebesar 29,57% yang dapat disimpulkan bahwa latihan *Imagery Cognition Specific* dapat meningkatkan akurasi *shooting* dalam permainan bolatangan.

6. Penelitian yang dilakukan Putra & Jannah (2017) berjudul “Pengaruh *self talk* positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh *self talk* positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian ini berjumlah empat belas atlet PPLP Panahan Jawa Timur yang

dibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perlakuan berupa *self talk* positif hanya diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Data diperoleh dengan melakukan *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok menggunakan *Grid Concentration Exercise*. Penelitian ini menggunakan analisis data uji peringkat bertanda *wilcoxon*. Hasil analisis data uji peringkat bertanda *wilcoxon* menunjukkan terdapat perbedaan skor konsentrasi antara sesudah dan sebelum perlakuan *self talk* positif pada kelompok eksperimen (Sig.= 0,018, $p < 0,05$). Peningkatan konsentrasi pada atlet PPLP Panahan Jawa Timur juga dapat dilihat dari nilai *gain score* pada kedua kelompok, nilai *gain score* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *gain score* pada kelompok kontrol ($7,71 > 1,57$), artinya *self talk* positif berpengaruh terhadap konsentrasi pada atlet panahan. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis “ada pengaruh *self talk* positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan” tidak ditolak.

7. Penelitian yang dilakukan Nurkholis & Jannah (2019) berjudul “Pengaruh Latihan *Progresive Muscle Relaxation* dan *Imagery* Terhadap Konsentrasi, Tingkat Kecemasan, dan Ketepatan Memanah Jarak 8 Meter Cabang Olahraga Panahan pada Siswa Ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *Progresive Muscle Relaxation* dan *Imagery* terhadap konsentrasi, tingkat kecemasan, dan ketepatan memanah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*) dan

menggunakan *matching-only design*. Subjek penelitian berjumlah 45 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga instrumen penelitian, yaitu *grid concentration exercise test* untuk mengukur tingkat konsentrasi, angket *anxiety* dalam hal ini yang digunakan *Sport Anxiety Scale* (SAS) untuk mengukur tingkat kecemasan, dan tes memanah. Sedangkan analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis uji beda (t-test) dan *multivariate analysis of variance* (MANOVA). Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang lebih signifikan pada kedua kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Konsentrasi terjadi peningkatan pada kedua kelompok eksperimen I dan II, tingkat kecemasan lebih terlihat pengaruhnya pada kelompok eksperimen I, sedangkan ketepatan memanah terjadi peningkatan pada ketiga kelompok penelitian, baik kelompok eksperimen I, kelompok eksperimen II maupun kelompok eksperimen III, namun berdasarkan dari hasil rerata yang tidak sama, hal ini menunjukkan variabel *progressive muscle relaxation* dan *imagery* terbukti mampu berpengaruh terhadap ketiga variabel terikat akan tetapi relatif tidak sama, hal ini bisa disebabkan karena keterbatasan waktu yang ada dan minimnya pertemuan perlakuan per minggunya yang diberikan.

8. Penelitian yang dilakukan Indahwati & Ristanto (2016) berjudul "*The application of pettlep imagery exercise to competitive anxiety and concentration in Surabaya archery athletes*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan Imagery PETTLEP (*Physical, Environment, Task, Timing, Emotion, Perspective*) yang diberikan kepada

atlet panahan Surabaya dalam rangka persiapan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jawa Timur 2016. pengaruh latihan *Imagery* PETTLEP, selanjutnya akan dikaitkan dengan kecemasan dan konsentrasi kompetitif atlet saat menghadapi kompetisi. Penelitian ini dilakukan selama tiga minggu dengan sembilan perlakuan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, dilihat dari sudut pengambilan data dengan menggunakan kuesioner; kecemasan bersaing (*Sport Competitive Anxiety Test*) dan tes konsentrasi (*Grid Concentration Test*) dengan desain penelitian *one group pre-test post-test*. Subjek penelitian ini adalah 19 atlet yang tergabung dalam Porprov V Jawa Timur. Langkah selanjutnya setelah mendapatkan data dari penelitian adalah melakukan pendahuluan data dengan menggunakan uji *paired sample t-test*. Berdasarkan hasil kuesioner kecemasan bersaing, nilai terendah pada *pre-test* adalah 12 dan nilai tertinggi adalah 25. Sedangkan pada *post-test*, nilai terendah adalah 14 dan nilai tertinggi adalah 24. Hasil dari tes konsentrasi adalah 12 untuk nilai terendah pada *pre-test* dan 22 untuk nilai tertinggi. Sedangkan pada *post test* nilai terendah adalah 8 dan nilai tertinggi adalah 22. Hasil uji t sampel berpasangan pada taraf signifikan 0,05 dengan (df)=18. Dapat diketahui bahwa t-hitung dari variabel kecemasan bersaing 8,060 dan t-hitung untuk variabel konsentrasi 5,729 lebih besar dari t-tabel 2,101. Kesimpulannya, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada variabel kecemasan bersaing dan variabel konsentrasi pada atlet panahan Surabaya. Hal ini dapat diketahui bahwa kecemasan bersaing mengalami penurunan

sebesar 6,9% dan peningkatan konsentrasi sebesar 20,60%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Imagery* PETLLEP berpengaruh terhadap kecemasan bersaing dengan menurunkan tingkat kecemasan bersaing sebesar 6,9% dan peningkatan konsentrasi sebesar 20,60% dalam tiga minggu penelitian dan sembilan pertemuan dengan atlet panahan Surabaya.

Berdasarkan beberapa penelitian yang relevan di atas, maka dapat dinyatakan perbedaan dan keunikan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu:

Tabel 1. Keunikan dan Kebaharuan Penelitian

Aspek	Penelitian Sebelumnya	Penelitian yang akan dilakukan
Variabel	Variabel bebas: <i>self-talk</i> , <i>imagery</i> , <i>relaxation</i> , <i>Progresive Muscle Relaxation</i> Variabel terikat: konsentrasi, akurasi tembakan 3 angka, ketepatan tusukan dalam olahraga anggar, kepercayaan diri, ketepatan <i>dropshot</i> ,	Variabel bebas manipulatif: <i>imagery</i> dan <i>self talk</i> Variabel bebas atributif: konsentrasi tinggi dan rendah Variabel terikat: akurasi memanah jarak 30 meter
Metode	Quasi eksperimen, <i>one group</i> , <i>two group</i> , <i>control group</i>	Eksperimen faktorial 2x2
Partisipan	atlet bola basket, siswa ekstrakurikuler anggar, UKM bulutangkis, atlet Petanque, atlet bola tangan, atlet panahan	atlet panahan di Bibis <i>Archery Club</i>
Analisis Data	Uji <i>t paired sample test</i> dan <i>independent sample test</i>	<i>ANOVA two way</i>

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa keunikan atau kebaharuan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel bebas manipulatif yaitu dengan membandingkan latihan mental *self talk* dan *imagery*, sedangkan dalam penelitian ini juga terdapat variabel bebas atributif yaitu konsentrasi tinggi dan rendah. Penelitian ini menggunakan variabel bebas

manipulatif dan atributif, dimana belum pernah ada penelitian sebelumnya yang meneliti secara bersama-sama. Hasil penelitian ini akan menghasilkan kecocokan model latihan, dimana dapat menjadikan referensi bagi pelatih bahwa dalam melatih harus mengetahui karakteristik atlet dilihat dari variabel atributif yang ditetapkan.

C. Kerangka Pikir

Panahan adalah olahraga ketepatan sasaran, karena tujuannya menembak anak panah ke sasaran setepat mungkin. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan hasil ketepatan memanah oleh anggota klub yang sangat bervariasi. Selain hal di atas, masalah lain yaitu kurangnya keseimbangan atlet. Dalam cabang olahraga panahan hasil penampilan dan prestasi dapat terlihat pada pencapaian skor yaitu jumlah perkenaan anak panah pada target *face* atau target sasaran.

Ketepatan dalam memanah dapat dicapai melalui latihan-latihan yang kontinyu dan sistematis, dengan latihan menghadirkan gangguan, latihan menggunakan kata-kata kunci, latihan menyusun kegiatan rutin, berlatih mengendalikan mata, dan latihan memusatkan perhatian atau metode latihan yang diberikan oleh pelatih. Latihan merupakan suatu proses dalam aktivitas olahraga untuk mengembangkan potensi yang ada pada atlet terutama pada kemampuan dan keterampilan yang dimiliki secara sistematis dan dilakukan sesuai jangka waktu yang telah ditentukan.

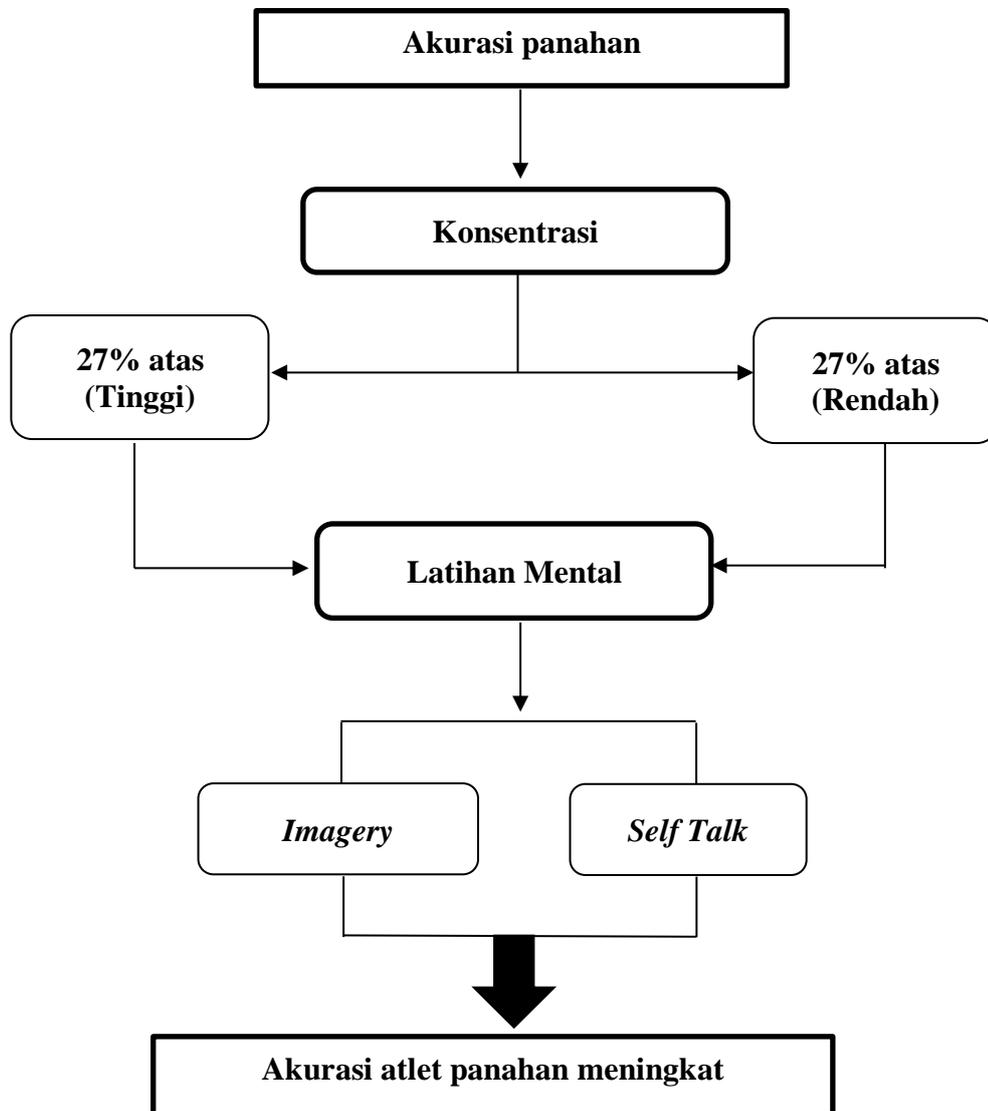
Latihan *imagery* merupakan salah satu dalam latihan psikologis yang membantu atlet untuk dapat melakukan keterampilan teknik dengan baik yaitu

dengan proses penciptaan adegan didalam pikiran atlet atas apa yang dilakukan. Dalam hal ini atlet akan menciptakan sebuah adegan dalam otaknya terkait dengan apa yang akan atlet lakukan. Dalam latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan penuh kesadaran memanggil bayangan yang sudah dibayangkan.

Latihan *self talk* dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet dalam olahraga. Berlaku juga bagi atlet panahan mendapatkan kesempatan dan memanfaatkan latihan *self talk* tersebut. Hal yang perlu diperhatikan jika atlet harus mampu membedakan *self talk* positif dan negatif agar tidak salah arti dalam melakukan latihan *self talk*. Atlet yang terampil dalam mengatur mentalnya, hanya akan mengatakan bahwa sesuatu yang dimilikinya itu akan meningkatkan kepercayaan dirinya. Hal tersebut dapat memberikan energi yang positif untuk diri atlet tersebut dalam melakukan teknik.

Konsentrasi merupakan sebuah proses seseorang memusatkan sebuah perhatian. Namun pada saat bertanding dan berlatih pasti ada berbagai faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi. Salah satu penyebab mengapa kecemasan kognitif mempengaruhi konsentrasi adalah karena komponen kecemasan kognitif itu sendiri yang berupa pikiran-pikiran negatif atlet. Seperti yang diketahui, konsentrasi merupakan kemampuan memfokuskan pikiran pada beberapa stimulus saja. Dengan adanya pikiran-pikiran negatif dari kecemasan kognitif, stimulus-stimulus yang menarik atensi atlet menjadi terlalu banyak. Imbasnya, atlet gagal melakukan atensi selektif dengan menyortir stimulus-stimulus yang diterima inderanya, sehingga konsentrasi atlet menjadi terpecah.

Bagan kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar sebagai berikut:



Gambar 5. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan mental *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi atlet panahan di Bibis Archery Club.

2. Ada pengaruh yang signifikan antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis *Archery Club*.
3. Ada interaksi yang signifikan antara latihan mental *imagery* dan *self talk* dan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi atlet panahan di Bibis *Archery Club*.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2 x 2. Hardani, dkk. (2020: 353) menyatakan bahwa desain faktorial merupakan modifikasi dari *design true experimental*, yaitu dengan memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel *independen*) terhadap hasil (variabel *dependen*). Penelitian eksperimen ini menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda, yaitu pemberian latihan mental *imagery* dan *self talk* yang ditinjau dari konsentrasi (tinggi dan rendah). Berikut adalah desain penelitian pada penelitian eksperimen ini.

Tabel 2. Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2

Latihan Mental (A) Konsentrasi (B)	<i>Imagery</i> (A ₁)	<i>Self Talk</i> (A ₂)
Tinggi (B ₁)	A ₁ . B ₁	A ₂ . B ₁
Rendah (B ₂)	A ₁ . B ₂	A ₂ . B ₂

Keterangan:

- A₁B₁: Atlet yang dilatih menggunakan latihan mental *imagery* dengan konsentrasi tinggi
- A₂B₁: Atlet yang dilatih menggunakan latihan mental *self talk* dengan konsentrasi tinggi
- A₁B₂: Atlet yang dilatih menggunakan latihan mental *imagery* dengan konsentrasi rendah
- A₂B₂: Atlet yang dilatih menggunakan latihan mental *self talk* dengan konsentrasi rendah

Hardani, dkk., (2020: 340) menyatakan bahwa metode penelitian eksperimen pada umumnya lebih menekankan pada pemenuhan validitas internal, yaitu dengan cara mengontrol/mengendalikan/mengeliminir pengaruh faktor-faktor di luar metode penelitian eksperimen pada umumnya digunakan dalam penelitian yang bersifat *laboratories*. Namun, bukan berarti bahwa pendekatan ini tidak dapat digunakan dalam penelitian sosial, termasuk penelitian pendidikan. Jadi, penelitian eksperimen yang berdasarkan pada paradigma *positivistic* pada awalnya memang banyak diterapkan pada penelitian ilmu-ilmu keras (*hard-science*), seperti biologi dan fisika, yang kemudian diadopsi untuk diterapkan pada bidang-bidang lain, termasuk bidang sosial dan pendidikan.

Lebih lanjut Hardani, dkk., (2020: 341) menjelaskan faktor-faktor yang dapat mengancam validitas internal suatu hasil penelitian eksperimen antara lain:

1. *History*, yaitu kejadian-kejadian tertentu yang terjadi antara pengukuran pertama (*pretest*) dan kedua (*post-test*), selain variabel-variabel yang dieksperimenkan (*treatment*).
2. *Maturation* (kematangan), yaitu: proses perubahan (kematangan) di dalam diri subyek yang terjadi selama berlangsungnya eksperimen (misal: makin trampil, makin lelah/jenuh dan sebagainya). Untuk mengatasi hal ini adalah dengan mendesain eksperimen yang tidak terlalu lama.
3. Efek *Testing*, yaitu efek yang ditimbulkan hasil pengukuran pertama (*pre-test*) terhadap hasil pengukuran kedua (*post-test*). Cara mengatasinya adalah dengan tidak memberikan *pre-test*.

4. *Instrumentation*, yaitu efek yang ditimbulkan akibat perubahan cara pengukuran, perubahan pengamat, yang dapat membuat perubahan hasil pengukuran.
5. *Selection*, yaitu adanya bias di dalam menentukan/memilih responden/subyek untuk kelompok eksperimen (atau kelompok yang diberikan perlakuan) dan kelompok kontrol/pembanding.
6. *Statistical regression*, yaitu bahwa kelompok yang dipilih berdasarkan skor yang ekstrim cenderung akan meregresi ke rerata populasi.
7. *Mortality*, yaitu kehilangan subyek, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok pembanding, yaitu adanya pengurangan subyek ketika dilakukan pengukuran terhadap dampak eksperimen/perlakuan.

Validitas eksternal mengacu pada kondisi bahwa hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan dan dapat diterapkan pada kelompok dan lingkungan di luar setting eksperimen. Fitrah (2018: 37) menyebutkan dua macam validitas eksternal, yaitu validitas populasi dan validitas ekologi.

1. Validitas populasi. Peneliti berharap agar hasil penelitian terhadap kelompok eksperimen itu dapat digeneralisasi kepada populasi yang jauh lebih besar, meskipun populasi tersebut tidak/belum diteliti.
2. Validitas ekologi. Para peneliti berharap hasil yang diperoleh dari penelitian juga akan diperoleh dalam kondisi lingkungan eksperimen yang lain yang sesuai dengan karakteristik sampel dalam penelitian.

Mengatasi ancaman validitas ekologi dilakukan dengan cara: (1) tidak memberitahukan kepada pemain bahwa sedang menjadi subjek penelitian, (2)

tidak mengubah jadwal latihan, (3) latihan diberikan oleh pelatih yang biasa melatih, dan (4) pemantauan terhadap pelaksanaan eksperimen dilakukan oleh peneliti tidak secara terang-terangan, tetapi secara tersamar melalui pengamatan dan diskusi dengan pelatih di luar jam latihan.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Azwar (2018: 107) menyatakan populasi dapat sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Jadi, sebagai suatu populasi, kelompok subjek tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya. Hal senada, Populasi adalah kelompok yang menjadi target atau sasaran studi (penelitian) (Hermawan, 2019: 46). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet panahan di *Bibis Archery Club* yang berjumlah 44 atlet.

2. Sampel Penelitian

Azwar (2018: 112) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian dari subjek populasi, dengan kata lain setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak. Sampel adalah bagian populasi atau sejumlah anggota populasi yang mewakili karakteristik populasi (Hermawan, 2019: 46). Teknik *sampling* menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi merupakan subjek penelitian yang memiliki karakteristik umum dari suatu populasi target yang terjangkau yang selanjutnya akan diteliti. Kriteria eksklusi adalah mengeluarkan suatu objek yang masuk kedalam kriteria inklusi dalam penelitian dikarenakan

sebab tertentu (Sugiyono, 2018: 93). Adapun yang menjadi kriteria inklusi dalam penelitian adalah (1) bersedia menjadi sampel, (2) pernah mengikuti pertandingan resmi, (3) tidak dalam keadaan sakit, (4) masih aktif berlatih, (5) bersedia mengikuti aturan pada *treatment* yang diterapkan. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah (1) tidak bersedia menjadi sampel karena ada suatu kegiatan, (2) belum pernah mengikuti pertandingan resmi, (3) tidak bersedia mengikuti aturan pada *treatment* yang diterapkan, (4) sudah tidak aktif mengikuti latihan di klub. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 38 atlet.

Jumlah sampel 38 atlet di tes konsentrasi menggunakan instrumen *Grid Concentration Test*. Tes ini digunakan untuk mengetahui konsentrasi yang dimiliki oleh atlet tersebut. Setelah data konsentrasi terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis untuk mengidentifikasi kelompok atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah dengan menggunakan skor tes keseluruhan dari konsentrasi yang dimiliki oleh atlet dengan cara dirangking. Berdasarkan rangking tersebut selanjutnya ditentukan 27% kelompok atas dan 27% kelompok bawah dari hasil tes (Miller, 2008: 68). Dengan demikian pengelompokan sampel diambil dari pemain yang memiliki konsentrasi tinggi sebanyak 27% dan pemain yang memiliki konsentrasi rendah sebanyak 27% dari data yang telah dirangking. Berdasarkan hal tersebut didapatkan 10 atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan 10 atlet yang memiliki konsentrasi rendah. Kemudian dari masing-masing data tersebut dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing* dan didapatkan masing-masing 5 atlet yang memiliki konsentrasi tinggi diberi perlakuan dengan latihan mental *imagery* dan *self talk*, hal yang sama juga

dilakukan untuk kelompok atlet yang memiliki konsentrasi rendah. Pembagian kelompok dengan cara ini akan lebih objektif bagi semua subjek penelitian. Hal ini didasarkan atas kesempatan yang sama bagi semua objek untuk masuk ke dalam tiap kelompok. Setelah terbagi menjadi empat kelompok, selanjutnya setiap kelompok konsentrasi tinggi dan rendah melakukan *pretest* akurasi memanah sebelum pemberian perlakuan.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Variabel adalah konsep yang mempunyai nilai bervariasi, mempunyai lebih dari satu nilai, keadaan, kategori, atau kondisi. Variabel adalah sesuatu yang menjadi pusat perhatian peneliti paling utama, yang nilainya berbeda-beda dan berubah-ubah (Budiwanto, 2017: 58).

1. Variabel Bebas

a. Variabel Bebas Manipulatif

Variabel manipulasi merupakan faktor yang menjadi sebab atau terjadinya perubahan variabel lain yaitu variabel respon. Variabel manipulasi disebut juga variabel bebas karena variabel ini secara bebas dapat mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas manipulatif dalam penelitian ini yaitu latihan mental *imagery* dan *self talk*, definisi operasionalnya sebagai berikut:

- 1) Latihan *imagery* adalah teknik yang digunakan untuk membantu atlet memvisualisasikan atau melatih mental ketika memanah. *Imagery* dapat membantu atlet untuk lebih mudah memanah dengan cara terlebih dahulu

membayangkan rangkaian gerakannya kemudian membayangkan ketika melakukan memanah. Sesi latihan *imagery* dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan dimana setiap minggunya dilakukan 2 kali selama kurang lebih 20 menit. Dengan rincian sekitar kurang lebih 6 menit digunakan melakukan pembukaan, latihan inti *imagery* selama 10 menit, dan penutupan sekitar kurang lebih 4 menit. Menurut Cox (2002: 200) pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dan dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan. Weinberg & Gould (2015: 314) latihan mental *imagery* berlangsung selama 10 menit hal ini dikarenakan atlet akan sulit untuk berkonsentrasi jika durasi pelatihan mental *imagery* lebih dari 10 menit.

- 2) Latihan *self talk* merupakan teknik latihan mental dasar untuk mengubah atau mempengaruhi pola-pola pikiran yang ada, serta suatu dialog dimana individu menafsirkan perasaan, persepsi, mengatur, mengubah evaluasi serta keyakinan, dan memberikan dirinya instruksi dan penguatan untuk dirinya sendiri. Materi dalam latihan *self talk* ini yaitu; menghentikan pikiran negatif menjadi positif, menyusun isyarat kata-kata positif, dan mengubah *mindset* negatif menjadi positif. Tujuan dari latihan untuk menambah rasa percaya diri atlet tersebut dengan cara mengubah pikiran negatif menjadi positif kemudian mengucapkan kata-kata positif itu pada dirinya sendiri. Contoh: “Saya bisa, saya bisa (dengan kepalan tangan/ menganggukkan kepala).” Saya bisa memanah dengan akurat dan tepat sasaran.” Sesi latihan *self talk* dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan dimana setiap minggunya dilakukan 2 kali selama

kurang lebih 20 menit. Dengan rincian sekitar kurang lebih 6 menit digunakan melakukan pembukaan, latihan inti *self talk* selama 10 menit, dan penutupan sekitar kurang lebih 4 menit.

b. Variabel Bebas Atributif

Variabel atribut adalah jenis variabel yang dipergunakan dalam konteks metode penelitian eksperimen yang datanya sendiri tidak dimanipulasi atau tidak dapat diubah oleh *si* peneliti karena itu adalah bagian yang melekat pada seseorang atau objek penelitian.. Variabel bebas atributif dalam penelitian ini yaitu konsentrasi tinggi dan rendah. Konsentrasi adalah salah suatu keadaan di mana kesadaran atlet tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Konsentrasi atlet diambil dengan cara tes dan pengukuran menggunakan instrumen *Grid Concentration Test*. *Grid Concentration Test* yaitu sebuah tes konsentrasi dengan prosedur seorang atlet mengurutkan angka secara runtut nilai terkecil 00 hingga terbesar 99 pada sebuah kolom kotak selama 1 menit. Konsentrasi kemudian dibagi menjadi dua, yaitu konsentrasi tinggi dan rendah.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat atau *dependent variabel* adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Besar efek tersebut diamati dari ada tidaknya, timbul hilangnya, besar mengecilnya, atau berubahnya variasi yang tampak sebagai akibat perubahan pada variabel lain termaksud (Azwar, 2018: 62). Variabel terikat (*dependent*) adalah akurasi memanah. Akurasi memanah merupakan kemampuan seorang atlet yang menembakan anak panah sebanyak 6 kali, selama 6 seri/rambahan dan dengan

jumlah total 36 anak panah. Anak panah tersebut ditembakkan ke arah bantalan yang sudah ada *face target* nilai pada jarak 30 meter, dan selanjutnya dihitung total nilai seluruh anak panah yang menancap di *face target*.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2019: 148). Selaras dengan hal tersebut, Hardani dkk., (2020: 384) menyatakan instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif, sehingga diperlukan teknik pengembangan skala atau alat ukur untuk mengukur variabel dalam pengumpulan data yang lebih sistematis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

a. Tes Konsentrasi

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data konsentrasi atlet dilakukan dengan menggunakan tes konsentrasi *Grid Concentration Test*. *Grid Concentration Test* merupakan salah satu bentuk alat ukur untuk mengetahui tingkat konsentrasi dengan menggunakan angka. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0,87 dan reliabilitas sebesar 0,96 (Yazid, dkk, 2016: 52). Tes ini ada angka 100 dengan 2 digit yang terdiri dari angka 00 sampai dengan 99 yang diletakkan secara acak pada 10 baris x 10 kolom. Cara tes sebagai berikut:

- a. Secepat mungkin menemukan angka dari 00, 01, 02, 03 dan seterusnya secara berurutan, tidak boleh diloncati.

- b. Jika satu pasangan angka ditemukan, maka pasangan angka tersebut dicoret.
- c. Waktu yang diberikan adalah 1 menit.
- d. Sebagai variasi latihan, tes dapat dimulai angka lain urut ke atas atau ke bawah.

Tabel 3. Grid Concentration Test

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	87	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	34
03	37	21	23	16	37	25	19	12	63

b. Tes Akurasi Memanah

Tes akurasi memanah adalah menancapnya anak panah sesuai pada target yang telah ditentukan oleh pemanah itu sendiri, cara penghitungan akurasi memanah adalah dengan cara seorang pemanah melakukan 36 tembakan anak panah dan ditotal hasil jumlah dari masing-masing anak panah atau dinamakan dengan total skor, dan proses itu dinamakan skoring. Alat dan bahan yang dibutuhkan untuk penghitungan skor:

- a. Busur masing-masing pemanah
- b. *Score sheet* dan alat tulis
- c. Anak panah
- d. *Stopwatch*

- e. *Face target*
- f. Bantalan



**Gambar 6. Sasaran Tes Akurasi Panahan
(Sumber: Sumber: FITA, 2010)**

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2019: 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Sebelum dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest*, sampel terlebih dahulu diukur konsentrasi, untuk mengetahui konsentrasi tinggi dan rendah.

Treatment/latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, yaitu Bapak Dr. Komarudin, M.A., Bapak Heru Praetya, M.Or., dan Ibu Kumala Windya R, M.Psi., sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 6 kali pertemuan. Adapun pengelompokan latihan berdasarkan metode latihan yang digunakan, yaitu:

- a. Pelaksanaan latihan *imagery*, dengan pembagian menjadi dua kelompok, yaitu 5 atlet kategori konsentrasi tinggi dan 5 atlet kategori konsentrasi rendah.
- b. Pelaksanaan latihan *self talk*, dengan pembagian menjadi dua kelompok, yaitu 5 atlet kategori konsentrasi tinggi dan 5 atlet kategori konsentrasi rendah.

Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya atlet/responden sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan melakukan penelitian. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh atlet sebelum memulai penelitian, menyediakan air, sabun, *hand sanitizer* agar atlet selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar atlet tidak terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*. Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan Covid-19.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 20 yaitu dengan menggunakan ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Sebelumnya, dilakukan uji prasyarat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan

distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017: 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 20.

b. Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017: 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 20.

2. Uji Hipotesis

Menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*). Teknik analisis varian ganda sering disebut juga teknik analisis varian dua jalan, atau teknik analisis varian untuk sampel-sampel berhubungan (berkorelasi). Teknik analisis varian ganda ini digunakan untuk membedakan *mean* beberapa distribusi data kelompok subjek penelitian yang dilakukan sekaligus untuk dua jenis variabel perlakuan (Budiwanto, 2017: 141). Apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu uji

Tukey, dengan menggunakan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam bab hasil penelitian dan pembahasan akan disajikan secara berurutan antara lain: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini akan disajikan berurutan antara lain: (a) perbedaan pengaruh antara latihan mental *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi memanah; (b) perbedaan pengaruh antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah; dan (c) interaksi antara latihan mental (*imagery* dan *self talk*) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi memanah. Secara lengkap akan disajikan sebagai berikut.

1. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian ini adalah berupa data *pretest* dan *posttest* akurasi memanah. Proses penelitian akan berlangsung dalam tiga tahap. Pada tahap pertama adalah melakukan *Pretest* untuk mendapatkan data awal terhadap penilaian konsentrasi dan akurasi memanah pada tanggal Januari-Februari 2023. Tahap kedua kegiatan penelitian ini adalah melakukan perlakuan, penelitian ini berlangsung selama 2 bulan. Pelaksanaan perlakuan berlangsung selama 3 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Data *pretest* dan *posttest* akurasi memanah disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Data *Pretest* dan *Posttest* Akurasi Memanah

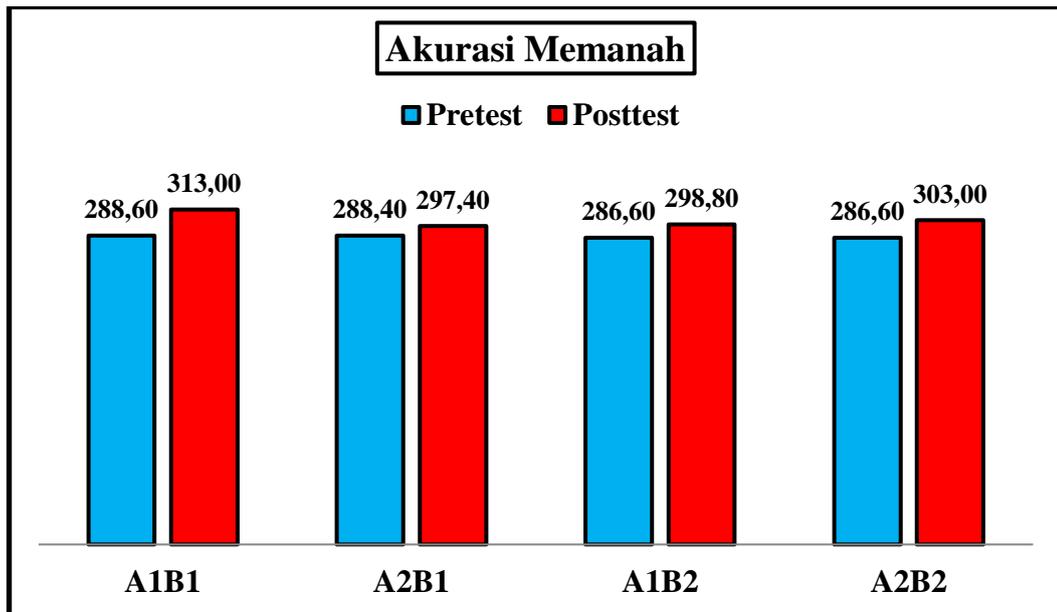
No	Konsentrasi Tinggi					
	<i>Imagery (A1B1)</i>			<i>Self Talk (A2B1)</i>		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	291	315	24	290	302	12
2	289	314	25	290	301	11
3	289	315	26	288	296	8
4	287	310	23	288	294	6
5	287	311	24	286	294	8
Mean	288,6	313	24,4	288,4	297,4	9
Persentase			8,45%	Persentase		3,12%
No	Konsentrasi Rendah					
	<i>Imagery (A1B2)</i>			<i>Self Talk (A2B2)</i>		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	289	300	11	289	303	14
2	287	295	8	288	302	14
3	287	300	13	286	304	18
4	285	300	15	286	304	18
5	285	299	14	284	302	18
Mean	286,6	298,8	12,2	286,6	303	16,4
Persentase			4,26%	Persentase		5,72%

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* akurasi memanah disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Akurasi Memanah

Kelompok	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pretest A1B1</i>	287,00	291,00	288,60	1,67
<i>Posttest A1B1</i>	310,00	315,00	313,00	2,35
<i>Pretest A2B1</i>	286,00	290,00	288,40	1,67
<i>Posttest A2B1</i>	294,00	302,00	297,40	3,85
<i>Pretest A1B2</i>	285,00	289,00	286,60	1,67
<i>Posttest A1B2</i>	295,00	300,00	298,80	2,17
<i>Pretest A2B2</i>	284,00	289,00	286,60	1,95
<i>Posttest A2B2</i>	302,00	304,00	303,00	1,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data akurasi memanah disajikan pada Gambar 7 sebagai berikut.



Gambar 7. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Akurasi Memanah

Keterangan:

- A₁B₁: Atlet yang dilatih menggunakan latihan *imagery* dengan konsentrasi tinggi
- A₂B₁: Atlet yang dilatih menggunakan latihan *self talk* dengan konsentrasi tinggi
- A₁B₂: Atlet yang dilatih menggunakan latihan *imagery* dengan konsentrasi rendah
- A₂B₂: Atlet yang dilatih menggunakan latihan *self talk* dengan konsentrasi rendah

Berdasarkan Gambar 7 di atas, menunjukkan bahwa akurasi memanah kelompok A₁B₁ rata-rata *pretest* sebesar 288,60 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 313,00, kelompok A₂B₁ rata-rata *pretest* sebesar 288,40 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 297,40, kelompok A₁B₂ rata-rata *pretest* sebesar 286,60 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 298,80, kelompok A₂B₂ rata-rata *pretest* sebesar 286,60 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 303,00.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest A1B1	0,881	5	0,314
Posttest A1B1	0,836	5	0,154
Pretest A2B1	0,881	5	0,314
Posttest A2B1	0,829	5	0,137
Pretest A1B2	0,881	5	0,314
Posttest A1B2	0,676	5	0,105
Pretest A2B2	0,953	5	0,758
Posttest A2B2	0,821	5	0,119

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa semua data *pretest* dan *posttest* akurasi memanah didapat dari hasil uji normalitas didapat $p\text{-value} > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 166.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

F	df1	df2	Sig.
1,997	3	16	0,155

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test Wilk* pada Tabel 7 di atas. Hasil perhitungan didapat *p-value* $0,155 \geq 0,05$. Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau *homogeny*. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 167.

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*). Urutan hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis yang dirumuskan pada bab II, sebagai berikut.

a. Hipotesis perbedaan pengaruh antara latihan mental *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi memanah

Hipotesis pertama untuk menguji perbedaan pengaruh antara latihan mental *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club. Kriteria pengujian jika nilai $\text{sig} < 0,05$, maka H_a diterima. Hipotesis pertama yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu:

H_o : Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan mental *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club

H_a : Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan mental *imagery*

dan *self talk* terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club

Berdasarkan hasil analisis ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*) diperoleh data pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Uji ANAVA antara Latihan Mental *Imagery* dan *Self Talk* terhadap Akurasi Memanah

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Latihan Mental	156,800	1	156,800	31,677	0,000

Dari hasil uji ANAVA Tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa nilai F sebesar 31,677 dan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis ternyata kelompok latihan mental *imagery* dengan selisih rata-rata sebesar 18,30 cm lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan kelompok latihan *self talk* sebesar 12,70, selisih rata-rata kedua kelompok sebesar 5,6. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan mental *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club”, telah terbukti.

b. Hipotesis perbedaan pengaruh antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah

Hipotesis kedua untuk menguji perbedaan pengaruh antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club. Kriteria pengujian jika nilai $\text{sig} < 0,05$, maka H_a diterima. Hipotesis kedua yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu:

Ho : Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club

Ha : Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club

Berdasarkan hasil analisis ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*) diperoleh data pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Uji ANAVA Perbedaan Atlet dengan Konsentrasi Tinggi dan Rendah terhadap Akurasi Memanah

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Konsentrasi	28,800	1	28,800	5,818	0,028

Dari hasil uji ANAVA pada Tabel 9 di atas, dapat dilihat bahwa F sebesar 5,818 dan *p-value* sebesar $0,028 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Berdasarkan hal ini berarti terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis ternyata atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dengan selisih rata-rata sebesar 16,70 lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan atlet yang memiliki konsentrasi rendah sebesar 14,30, dengan selisih rata-rata sebesar 2,4. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club”, telah terbukti.

c. Interaksi antara latihan mental (*imagery* dan *self talk*) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi memanah

Hipotesis kedua untuk menguji interaksi antara latihan mental (*imagery* dan *self talk*) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club. Kriteria pengujian jika nilai sig < 0,05, maka Ha diterima. Hipotesis kedua yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu:

Ho : Tidak ada interaksi yang signifikan antara latihan mental (*imagery* dan *self talk*) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club

Ha : Ada interaksi yang signifikan antara latihan mental (*imagery* dan *self talk*) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club

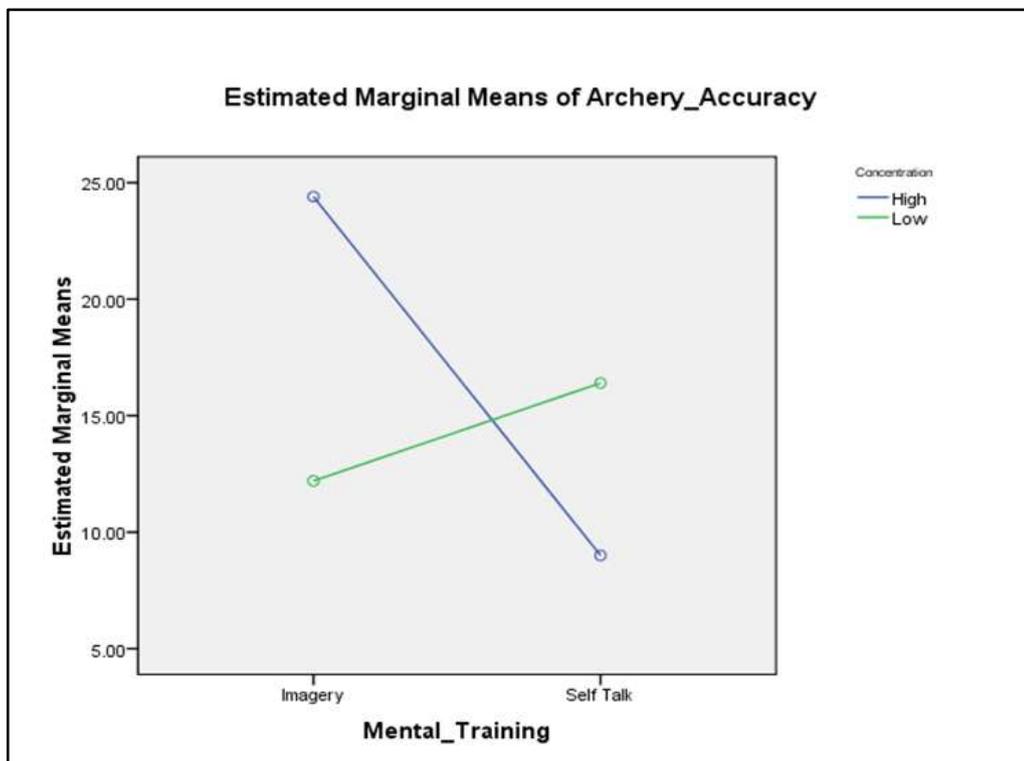
Berdasarkan hasil analisis ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*) diperoleh data pada Tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil Uji ANAVA Interaksi antara Latihan mental (*Imagery* dan *Self Talk*) dan Konsentrasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Akurasi Memanah

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>
Latihan mental* Konsentrasi	480,200	1	480,200	97,010	0,000

Dari hasil uji ANAVA pada Tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa nilai F sebesar 97,010 dan *p-value* sebesar 0,000 < 0,05, berarti Ho ditolak. Berdasarkan hal ini berarti hipotesis yang menyatakan “Ada interaksi yang signifikan antara latihan mental (*imagery* dan *self talk*) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club”, telah terbukti.

Grafik hasil uji interaksi antara latihan mental (*imagery* dan *self talk*) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club dapat dilihat pada Gambar 8 sebagai berikut.



Gambar 8. Diagram Interaksi antara Latihan Mental (*Imagery* dan *Self Talk*) dengan Konsentrasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Akurasi Memanah

Setelah teruji terdapat interaksi antara latihan mental (*imagery* dan *self talk*) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club, maka perlu dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji Tukey. Hasil uji lanjut menggunakan uji Tukey dapat dilihat pada Tabel 11 di bawah ini:

Tabel 11. Ringkasan Hasil Uji Tukey

Kelompok	Interaksi	Mean Difference	Std. Error	Sig.
A1B1	A2B1	15,4000*	1,407	0,000
	A1B2	12,2000*	1,407	0,000
	A2B2	8,0000*	1,407	0,000
A2B1	A1B1	-15,4000*	1,407	0,000
	A1B2	-3,2	1,407	0,146
	A2B2	-7,4000*	1,407	0,000
A1B2	A1B1	-12,2000*	1,407	0,000
	A2B1	3,2	1,407	0,146
	A2B2	-4,2000*	1,407	0,039
A2B2	A1B1	-8,0000*	1,407	0,000
	A2B1	7,4000*	1,407	0,000
	A1B2	4,2000*	1,407	0,039

Berdasarkan Tabel 11 hasil perhitungan uji Tukey pada tanda asterisk (*) menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1-A2B1, (2) A1B1-A1B2, (3) A1B1-A2B2, (4) A2B1-A1B1, (5) A2B1-A2B2, (6) A1B2-A2B2, sedangkan pasangan-pasangan lainnya dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah: A2B1-A1B2.

Hasil analisis Tukey HSD untuk mengetahui kelompok latihan mana yang memiliki peningkatan akurasi memanah lebih baik yaitu pada Tabel 12 sebagai berikut.

Tabel 12. Hasil Uji Tukey HSD*

Akurasi Memanah				
Tukey HSD		Subset		
Latihan-Mental	N	1	2	3
A2B1	5	9,000		
A1B2	5	12,200		
A2B2	5		16,400	
A1B1	5			24,400
Sig.		0,146	1,000	1,000

Berdasarkan hasil uji Tukey HSD pada Tabel 12 di atas, dapat dijelaskan yaitu perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai *harmonic mean* yang dihasilkan tiap kelompok berada dalam kolom subset. Pada hasil uji di atas menunjukkan kelompok A1B1 (Atlet yang dilatih menggunakan latihan *imagery* dengan konsentrasi tinggi) berada pada kolom subset yang berbeda (kolom subset 2). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan akurasi memanah kelompok A2B1 (Atlet yang dilatih menggunakan latihan *imagery* dengan konsentrasi tinggi) lebih baik daripada kelompok A2B1, A1B2, A2B2.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian; dan (2) ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

1. Perbedaan Pengaruh antara Latihan *Imagery* dan *Self Talk* terhadap Akurasi Memanah

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan mental *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club. Kelompok latihan mental *imagery* lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan mental *self talk*, selisih rata-rata kedua kelompok sebesar 5,6. Hasil penelitian ini diperkuat dalam penelitian Sukartidana, dkk., (2019) bahwa latihan *imagery* lebih efektif untuk digunakan

dalam meningkatkan percaya diri dan konsentrasi dibandingkan dengan latihan *self-talk*.

Hasil penelitian Kim & Chang (2020) menunjukkan bahwa melalui latihan *imagery* pada semua pemanah, gelombang beta stabil dan frekuensi getaran menurun pada pasca pengukuran. Tingkat kecemasan berkurang dan kemampuan citra meningkat. Studi Fortes, et al., (2019); Fekih, et al., (2020) menunjukkan bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan ketepatan servis tenis. Selanjutnya studi yang dilakukam Bedir & Erhan (2021) membuktikan bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan performan tembakan pada atlet panahan.

Ada beberapa mekanisme yang dapat menjelaskan hal ini, salah satunya yaitu melalui serangkaian proses yang melibatkan sekresi hormon endorfin. Latihan *imagery* dapat menghasilkan respon psikologis lebih tinggi, yang mana respon psikologis tersebut dapat merangsang sekresi hormon endorfin lebih banyak, sehingga memberikan efek tenang dan rasa nyaman kepada atlet pada saat berlatih atau bertanding (Septiyanto & Suharjana, 2016: 2). Efek relaksasi ini lah yang membantu atlet atau atlet untuk bisa berkonsentrasi lebih baik. Dalam studi lain disebutkan bahwa latihan *imagery* dapat membantu atlet mengatasi kecemasan yang muncul pada saat berlatih atau bertanding serta meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri atlet (Weinberg & Bianco, 2020: 140).

Hal ini juga ditekankan oleh Filgueiras (2017: 72) bahwa latihan *imagery* membantu atlet untuk menjadi lebih percaya diri, meningkatkan kinerja yang berhubungan dengan keterampilan olahraga, dan membangun aktivitas olahraga yang lebih baik. Dalam perspektif *imagery* ada suatu perbedaan yang dirasakan

seseorang antara *imagery* secara tidak nyata (*internal imagery*) dan *imagery* secara nyata (*eksternal imagery*) (Jose & Joseph, 2018: 191).

Latihan *imagery* telah terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak didalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Proses terjadinya dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya. Berbagai hasil penelitian menyatakan bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan performa atlet (Post, et al., 2012: 323). Selain itu, latihan *imagery* terbukti secara efektif dan signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet (Marshall & Gibson, 2017; Herrera-Velásquez & Gómez Maquet, 2020: 31).

Latihan mental *imagery* mempunyai manfaat yang sangat banyak untuk atlet diantaranya ialah menambah kepercayaan diri, meningkatkan motivasi, dan meningkatkan konsentrasi (Simonsmeier et al., 2021: 155). *Imagery* dalam panahan digunakan untuk membantu pemanah meningkatkan penampilannya dalam suatu perlombaan. Pemanah terbaik dunia menunjukkan kemampuan yang baik dalam keterampilan *imagery*, atlet melakukannya setiap hari, sehingga keterampilan tekniknya semakin baik, melihat dirinya tampil menjadi pemanah yang sukses, sehingga pemanah lebih siap menghadapi perlombaan.

Dalam latihan *imagery* dilakukan mencakup lima bentuk latihan *imagery* yaitu *motivational specific*, *motivational general mastery*, *motivational general arousal*, *cognitive specific*, *cognitive general*, sehingga latihan berjalan dengan efektif. *Motivational specific* adalah tindakan memotivasi atlet dengan melibatkan

diri untuk memenangkan suatu pertandingan. *Motivational general mastery* adalah motivasi dalam bentuk bagaimana cara mengatasi dan menguasai situasi serta mempertahankan fokus positif untuk kepercayaan diri. *Motivational general-arousal* adalah kemampuan mencerminkan perasaan terhadap kompetisi olahraga. *Cognitive spesific* adalah kemampuan melibatkan melihat keterampilan tertentu. *Cognitive general* adalah melibatkan gambar strategi dan rencana dalam suatu permainan secara kompetitif. *Cognitive spesific* adalah kemampuan melibatkan melihat keterampilan tertentu.

Selain itu, dalam penelitian lain disebutkan bahwa latihan *imagery* yang dilakukan secara berulang-ulang dapat merangsang aktivasi beberapa bagian otak yang biasanya akan aktif ketika atlet melakukan gerakan yang sesungguhnya. Dengan kata lain, pada saat atlet melakukan latihan *imagery*, aktivitas yang dilakukan oleh otak pada saat itu akan sama seperti aktivitas otak pada saat atlet melakukan *actual movement* atau gerakan secara langsung (Mizuguchi, et al., 2012: 103).

Apabila latihan ini dilakukan secara berulang, maka otak akan terotomisasi untuk merekam gerakan-gerakan yang dibayangkan sebagai memori jangka pendek. Oleh sebab itu, ketika gerakan tersebut dipraktikkan, maka otak akan secara otomatis untuk melakukan gerakan serupa dengan lebih baik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa atlet tersebut (Haghkhah et al., 2014: 161). Otomatisasi yang dilakukan oleh otak sebagai dampak dari latihan *imagery* yang dilakukan secara terus menerus juga dapat mempersingkat durasi waktu dari suatu gerakan yang dilakukan, terutama untuk *multiple-target armpointing task*

yang membutuhkan kecepatan dan akurasi spasial tinggi (Mizuguchi et al., 2012: 103).

Lebih spesifik Ollson (2008:12) menyatakan latihan mental *imagery* lebih tinggi dalam menghasilkan respon psikologis. Respon psikologis tersebut mampu menghasilkan hormon endorfin lebih banyak sehingga member efek lebih tenang dan nyaman pada atlet atau atlet dalam menjalankan tugasnya. *Imagery* akan berdampak pada unit stimulus dan unit respon seorang atlet terhadap keterampilan. Stimulus ini memberi informasi yang relatif terhadap isi dari keterampilan, sedangkan respon memberi informasi terhadap respon individu terhadap situasi yang dialami oleh atlet.

Latihan *Imagery* memberikan gambaran pada atlet dengan berkonsentrasi penuh, merilekskan tubuh dan mengarahkan tindakan pada tujuan sesuai rencana. Latihan ini digunakan oleh atlet dalam hal membuat atau menciptakan gambaran, situasi, pengalaman, dan gerakan dalam pikiran yang merupakan atribut perasaan fisik (Pakulanon, 2016: 2). Hal terpenting yang diperoleh dari latihan *imagery* adalah atlet melihat dan merasakan bahwa dirinya melakukan gerakan atau keterampilan tertentu secara benar. Hal ini akan berpengaruh secara positif terhadap penguasaan gerak penampilan olahraga yang sesungguhnya.

2. Perbedaan pengaruh antara atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap akurasi memanah

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club. Atlet yang memiliki konsentrasi tinggi lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan atlet yang memiliki konsentrasi

rendah dengan selisih rata-rata sebesar 2,4. Faktor mental yang menentukan ketepatan memanah salah satunya konsentrasi (DeVoe, et al., 2019: 801; Prior & Coates, 2020: 224; Jose, et al., 2018: 190). Menembak dalam panahan tidak hanya membutuhkan pelatihan fisik tetapi juga konsentrasi mental, fokus, dan koordinasi tingkat tinggi (Li, Chan, et al., 2019: 124; Li, Lu, et al., 2021: 1). Semakin tinggi tingkat konsentrasi seorang atlet panahan, maka hasil yang akan diperolehnya pun akan semakin baik dan konsisten. Sebaliknya, semakin rendah tingkat konsentrasi seorang atlet panahan, maka hasil yang diperolehnya pun tidak akan maksimal, dan akan terlihat pada inkonsistensi nilai yang diperoleh (Swann et al., 2017).

Keterampilan psikologis yaitu konsentrasi yang mendasar, sangat penting untuk menjaga ketangguhan mental, terutama dalam olahraga keterampilan terbuka di mana lingkungannya bergerak cepat dan terus berubah (Monsma, et al., 2017: 51). 2 (Tangkudung & Mylsidayu, 2017: 172).

Konsentrasi yang terganggu oleh kebisingan yang dibuat oleh penonton tidak boleh digunakan sebagai alasan oleh atlet profesional. Konsentrasi ini sangat penting, pelatih juga harus memberikan bentuk latihan konsentrasi bagi para atlet yang akan bertanding agar para atlet merasa siap baik secara fisik maupun psikologis (Ericsson, 2020: 160). Namun pada saat bertanding dan berlatih pasti ada berbagai faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi. Nikseresht, et al., (2017: 66) menjelaskan bahwa kecemasan kognitif dapat mengganggu konsentrasi dan fokus atlet. Salah satu penyebab mengapa kecemasan kognitif mempengaruhi konsentrasi adalah karena komponen kecemasan kognitif itu sendiri yang berupa pikiran-pikiran negatif atlet.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka konsentrasi memegang peran besar dalam menentukan performa seorang atlet sebab konsentrasi dapat membantu atlet dalam melakukan eksekusi teknik (Septiyanto & Suharjana, 2016: 3). Maka menjadi hal yang tidak bisa dipungkiri lagi bila atlet yang memiliki konsentrasi tinggi akan memiliki peluang untuk menang lebih besar dibanding atlet yang memiliki konsentrasi rendah. *Sport psychologists*, pelatih, dan para ahli di bidang olahraga sepakat bahwa attentional skill seperti konsentrasi merupakan faktor esensial yang turut menentukan keberhasilan dalam suatu pertandingan.

3. Interaksi antara Latihan Mental (*Imagery* dan *Self Talk*) dan Konsentrasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Akurasi Memanah

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada hasil penelitian ini bahwa ada interaksi yang signifikan antara latihan mental (*imagery* dan *self talk*) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club, dengan nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok latihan latihan *imagery* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan latihan mental latihan *self talk* lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki konsentrasi rendah.

Hasil tersebut ditunjukkan dengan pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah (1) A1B1-A2B1, (2) A1B1-A1B2, (3) A1B1-A2B2, (4) A2B1-A1B1, (5) A2B1-A2B2, (6) A1B2-A2B2, sedangkan pasangan-pasangan lainnya dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah: A2B1-A1B2. Dari hasil bentuk interaksi nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang signifikan. Dalam hasil penelitian ini interaksi yang memiliki arti

bahwa setiap sel atau kelompok terdapat perbedaan pengaruh setiap kelompok yang dipasang-pasangkan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidaklah sempurna hal ini dikarenakan keterbatasan-keterbatasan di dalam melakukan penelitian. Keterbatasan tersebut sebagai berikut.

1. Pada saat latihan atau penerapan *treatment* semua kelompok tidak dikumpulkan atau dikarantina, sehingga tidak ada kontrol terhadap apa saja aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan, melainkan tinggal di rumah masing-masing. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.
2. Tidak ada kontrol terhadap sampel, sehingga bisa terjadi interaksi dan latihan sendiri atau bersama dengan latihan yang bukan perlakuannya.
3. Karena variabel konsentrasi bukan variabel atributif, namun variabel moderator. Sebaiknya analisis dalam penelitian ini menggunakan SEM.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan mental *imagery* dan *self talk* terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club, dengan $p\text{-value} < 0,05$. Kelompok latihan mental *imagery* lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan mental *self talk* dengan selisih 5,6.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara atlet dengan konsentrasi tinggi dan rendah terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club, dengan $p\text{-value} < 0,05$. Atlet yang memiliki konsentrasi tinggi lebih baik dibandingkan dengan atlet yang memiliki konsentrasi rendah, dengan selisih 2,4.
3. Ada interaksi yang signifikan antara latihan mental (*imagery* dan *self talk*) dengan konsentrasi (tinggi dan rendah) terhadap akurasi memanah atlet panahan di Bibis Archery Club, dengan $p\text{-value} < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok latihan mental *imagery* merupakan latihan yang lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan latihan mental *self talk* lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki konsentrasi rendah.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian bahwa untuk meningkatkan akurasi memanah dapat dilakukan dengan mengupayakan adanya penerapan latihan mental *imagery* dan *self talk*. Artinya atlet diberikan model latihan yang sesuai dengan karakteristiknya agar dalam proses latihan merasa senang dan termotivasi untuk mengikuti proses latihan, sehingga tujuan latihan akan tercapai. Kemudian implikasi lainnya yaitu dengan mendorong pelatih untuk menerapkan metode latihan yang cocok dapat memicu keterlibatan atlet dalam latihan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut.

1. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan mental *imagery* lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan mental *self talk*. Disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan latihan mental *imagery* untuk meningkatkan akurasi memanah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan bahwa kelompok latihan mental *imagery* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan kelompok latihan mental *self talk* lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki konsentrasi rendah. Hal ini

merupakan kajian yang empirik yang dapat dipakai oleh para peneliti dalam melakukan inovasi untuk meningkatkan akurasi memanah pada atlet.

- b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna menghindari ancaman dari validitas eksternal dan internal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. K., & Nurhayati, A. (2019). Analisis persepsi kinestetik terhadap kemampuan memanah atlet panahan Kota Palopo. *Prosiding*, 4(1).
- Amado, D., Maestre, M., Montero-Carretero, C., Sánchez-Miguel, P. A., & Cervelló, E. (2019). Associations between self-determined motivation, team potency, and self-talk in team sports. *Journal of Human Kinetics*, 70(1), 245-259.
- Arisman, A., Okilanda, A., Putra, D. D., & Lanos, M. E. C. (2021). Yoga resistance to increase concentration archery accuracy. *Jurnal Patriot*, 3(1), 63-70.
- Basuki, A. D. N. R., & Sudijandoko, A. (2019). Kontribusi tingkat konsentrasi terhadap ketepatan hasil panahan ronde nasional jarak 40 meter (studi pada atlet putra Unit Kegiatan Mahasiswa Panahan Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Bedir, D., & Erhan, S. E. (2021). The effect of virtual reality technology on the imagery skills and performance of target-based sports athletes. *Frontiers in Psychology*, 2073. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02073>.
- Brick, N. E., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). Thinking and action: a cognitive perspective on self-regulation during endurance performance. *Frontiers in Physiology*, 7, 159.
- Dagar, R. K. S., & Chauhan, S. K. (2020). *Sports psychology and sociology*. India: Friends Publications (India).
- Damirchi, E. S., Mojarrad, A., Pireinaladin, S., & Grjibovski, A. M. (2020). The role of self-talk in predicting death anxiety, obsessive-compulsive disorder, and coping strategies in the face of coronavirus disease (COVID-19). *Iranian journal of psychiatry*, 15(3), 182.
- Dana, A., Rafiee, S., & Salehian, M. H. (2017). Chronometry of mental imagery among skilled and unskilled swimmers. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*, 6(22), 15-30.
- deLeyer-Tiarks, J., Gammie, L., Bray, A. M., & Moriarty, S. (2020). Relaxation and guided imagery for mind-body health. In C. Maykel & M. A. Bray (Eds.), *Promoting mind-body health in schools: Interventions for mental health professionals* (pp. 173–186).

- de Matos, L. F., Bertollo, M., Stefanello, J. M. F., Pires, F. O., da Silva, C. K., Nakamura, F. Y., & Pereira, G. (2021). Motivational self-talk improves time-trial swimming endurance performance in amateur triathletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3), 446-459. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1717576>.
- DeVoe, J. D., Proffitt, K. M., Mitchell, M. S., Jourdonnais, C. S., & Barker, K. J. (2019). Elk forage and risk tradeoffs during the fall archery season. *The Journal of Wildlife Management*, 83(4), 801-816.
- Elhage, Q. M. (2021). Pengaruh latihan visualisasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet Ukm Panahan Unnes. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5(2), 83-91.
- Ericsson, K. A. (2020). Towards a science of the acquisition of expert performance in sports: Clarifying the differences between deliberate practice and other types of practice. *Journal of Sports Sciences*, 38(2), 159-176.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43-54.
- Fekih, S., Zguira, M. S., Koubaa, A., Masmoudi, L., Bragazzi, N. L., & Jarraya, M. (2020). Effects of motor mental imagery training on tennis service performance during the ramadan fasting: a randomized, controlled trial. *Nutrients*, 12(4), 1035.
- Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Rachman, A. (2021). Pelatihan mental training atlet untuk menghadapi pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14-19.
- Farina, M., & Cei, A. (2019). Concentration and self-talk in football. In *Football Psychology* (pp. 241-254). Routledge.
- Fauzan, H. A., Komarudin, K., Tafaqur, M., & Novian, G. (2021). Meningkatkan kepercayaan diri dan hasil pukulan dropshot melalui latihan self-talk pada cabang olahraga bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 121-139.
- Filgueiras, A. (2016). Imagery for the improvement of serving in beach volleyball: a single case study. *Revista Brasileira de Psicologia Do Esporte*, 6(3), 57-76. DOI:10.31501/rbpe.v6i3.7337.

- Fitria, F. (2018). Pengaruh latihan imagery dan self-talk terhadap konsentrasi dan ketepatan tusukan dalam permainan anggar. *Jendela Olahraga*, 3(2).
- Fortes, L. D. S., Almeida, S. S., Nascimento Junior, J. R. A. D., Vieira, L. F., Lima-Júnior, D., & Ferreira, M. E. C. (2019). Effect of motor imagery training on tennis service performance in young tennis athletes. *Revista de psicología del deporte*, 28(1), 0157-168.
- Frank, C., Linstromberg, G. L., Hennig, L., Heinen, T., & Schack, T. (2018). Team action imagery and team cognition: Imagery of game situations and required team actions promotes a functional structure in players' representations of team-level tactics. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(1), 20-30.
- Fritsch, J., Jekauc, D., Elsborg, P., Latinjak, A. T., Reichert, M., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Self-talk and emotions in tennis players during competitive matches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-21.
- Gopinathan, P. (2021). *Sports psychology*. India: Friends Publications (India).
- Haghkhah, A., Sohrabi, M., Hamidreza, T. T., Ghalehroudhkani, H. H., & Tabar, M. G. (2014). The effect of mental imagery focus of attention on performance and learning of children dart throwing skill. *International Journal of Sport Studies*, 4(1), 161-167.
- Hamilton, B. R., Guppy, F. M., Barrett, J., Seal, L., & Pitsiladis, Y. (2021). Integrating transwomen athletes into elite competition: the case of elite archery and shooting. *European journal of sport science*, 21(11), 1500-1509. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1938692>.
- Hardi, V. J., & Nurama, D. (2019). Hubungan tingkat konsentrasi terhadap ketepatan memanah. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 95-101.
- Hardy, J., Comoutos, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2018). Reflections on the maturing research literature of self-talk in sport: Contextualizing the special issue. *The Sport Psychologist*, 32(1), 1-8.
- Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 87-99.
- Haase, J., Wiedmann, K. P., & Bettels, J. (2020). Sensory imagery in advertising: How the senses affect perceived product design and consumer attitude. *Journal of Marketing Communications*, 26(5), 475-487.

- Hashmi, S., Akhtar, T., & Hashmi, M. (2020). Effects of PETTLEP imagery technique on precision skills: a study on drag flick in Pakistan hockey. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 15(1).
- Herrera-Velásquez, D. A., & Gómez Maquet, Y. (2020). The effect of an imagery training intervention on self-confidence in football players. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 30-42.
- Indahwati, N., & Ristanto, K. (2016). The application of pettlep imagery exercise to competitive anxiety and concentration in Surabaya archery athletes. *International Journal of Educational Science and Research (IJESR)*, 6(3).
- Jannah, M., Halimatussa'diyah, L., Nabila, N., & Widohardhono, R. (2018). Anxiety and mental toughness among athlete students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 212, 547-549.
- Jose, J., & Joseph, M. M. (2018). Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 190-193.
- Jose, J., Joseph, M. M., & Matha, M. (2018). Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 190-193.
- Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2021). The effects of psychological skills training for archery players in Korea: research synthesis using meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2272. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052272>.
- Kim, T. W., Lee, J. W., Kang, S. K., Chae, K. Y., Choi, S. H., & Song, Y. G. (2021). A feasibility study of kinematic characteristics on the upper body according to the shooting of elite disabled archery athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2962.
- Kim, Y., & Chang, T. (2020). A case study on the effect of imagery training for elite archers of South Korea. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 32(2). <https://doi.org/10.24985/ijass.2020.32.2.48>.
- Kouali, D., Hall, C., & Deck, S. (2020). Examining the effectiveness of an imagery intervention in enhancing athletes' eudaimonic well-being. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 15(1).
- Kuan, G., Morris, T., Kueh, Y. C., & Terry, P. C. (2018). Effects of relaxing and arousing music during imagery training on dart-throwing performance,

physiological arousal indices, and competitive state anxiety. *Frontiers in psychology*, 9, 14.

Kumar, R., & Saroha, S. (2021). Effect of three weeks individualized psychological skills training on archery performance of national level players of Chandigarh India. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 8(2): 149-156.

Latinjak, A. T., De las Heras, B., Sacot, A., Fernandez, D., Robinson, D., & Lane, A. M. (2018). Effects of reflection to improve goal-directed self-talk on endurance performance. *Sports*, 6(2), 55.

Latinjak, A. T., Torregrossa, M., Comoutos, N., Hernando-Gimeno, C., & Ramis, Y. (2019). Goal-directed self-talk used to self-regulate in male basketball competitions. *Journal of sports sciences*, 37(12), 1429-1433.

Li, P., Lu, Q., Wu, Q., Liu, X., & Wu, Y. (2021). What makes an elite shooter and archer? The critical role of interoceptive attention. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.666568>.

Li, P. X., Chan, C. S., Lai, K. K., Wong, J. P., & Tsang, W. W. (2019). Effects of a single-dose of mind-body practice on the heart rate variability, brain activity and shooting performance in archers: a pilot study. *Yangtze Medicine*, 3(2), 124-134. doi: 10.4236/ym.2019.32012.

Lindsay, R. S., Oldham, A. R., Drinkwater, E. J., Spittle, M., & Storey, A. G. (2022). Effects of personalised motor imagery on the development of a complex weightlifting movement. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 57-78.

Lo Presti, D., Romano, C., Massaroni, C., D'Abbraccio, J., Massari, L., Caponero, M. A., ... & Schena, E. (2019). Cardio-respiratory monitoring in archery using a smart textile based on flexible fiber Bragg grating sensors. *Sensors*, 19(16), 3581.

Lotfi, G., Tahmasbi, F., Forghani, M. H., & Szwarc, A. (2020). Effect of positive and negative dimensions of mental imagery and self-talk on learning of soccer kicking skill. *Physical education of students*, 24(6), 319-324.

Lu, F. J., Gill, D. L., Lee, Y. C., Chiu, Y. H., Liu, S., & Liu, H. Y. (2020). Effects of visualized PETTLEP imagery on the basketball 3-point shot: A comparison of internal and external perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101765. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101765>.

Marks, D. F. (2019). I am conscious, therefore, I am: Imagery, affect, action, and a general theory of behavior. *Brain Sciences*, 9(5), 107.

- Marshall, E. A., & Gibson, A. M. (2017). The effect of an imagery training intervention on self-confidence, anxiety and performance in acrobatic gymnastics—a pilot study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 12(1).
- McCormick, S., di Gruttola, F., & Bertollo, M. (2019). The theoretical and applied implications of using imagery to improve the performance and well-being of endurance performers. *Endurance Performance in Sport*, 138-152.
- McNeill, E., Ramsbottom, N., Toth, A. J., & Campbell, M. J. (2020). Kinaesthetic imagery ability moderates the effect of an AO+ MI intervention on golf putt performance: A pilot study. *Psychology of Sport and Exercise*, 46, 101610.
- Mizuguchi, N., Nakata, H., Uchida, Y., & Kanosue, K. (2012). Motor imagery and sport performance. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 1(1), 103-111.
- Monsma, E., Perreault, M., & Doan, R. (2017) Focus! keys to developing concentration skills in open-skill sports. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88, 7, 51-55.
- Mukhtar, A., & Rubiono, G. (2020, December). Analisis gerak anak panah dengan kecepatan awal. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 3, No. 1).
- Mulhaupt, G., & Beuth, J. (2018). The use of imagery in athletic injury rehabilitation. a systematic review. *German Journal of Sports Medicine/Deutsche Zeitschrift fur Sportmedizin*, 69(3).
- Musa, R. M., Majeed, A. A., Taha, Z., Abdullah, M. R., Maliki, A. H. M., & Kosni, N. A. (2019). The application of artificial neural network and k-nearest neighbour classification models in the scouting of high-performance archers from a selected fitness and motor skill performance parameters. *Science & Sports*, 34(4), e241-e249.
- Nedergaard, J., Christensen, M. S., & Wallentin, M. (2021). Valence, form, and content of self-talk predict sport type and level of performance. *Consciousness and Cognition*, 89, 103102.
- Nikseresht, A., Yabande, A., Rahmanian, K., & Jahromi, A. S. (2017). Precompetition anxiety score among elite boy swimmers in Iran. *Middle East Journal of Family Medicine*, 15 (6), 65-70.

- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36-45.
- Novriansyah, N., Irianto, D. P., Rahmat, Y. N., & Nanda, F. A. (2019). Effect of imagery on free-throw shooting in basketball extracurricular. *Jurnal keolahragaan*, 7(2), 155-161.
- Nurkholis, N., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan progresive muscle relaxation dan imagery terhadap konsentrasi, tingkat kecemasan, dan ketepatan memanah jarak 8 meter cabang olahraga panahan pada siswa ekstrakurikuler SD Luqman Al-Hakim. *Jendela Olahraga*, 4(1).
- Oleś, P. K., Brinthead, T. M., Dier, R., & Polak, D. (2020). Types of inner dialogues and functions of self-talk: Comparisons and implications. *Frontiers in Psychology*, 11, 227.
- Oliver, A., McCarthy, P. J., & Burns, L. (2020). Teaching athletes to understand their attention is teaching them to concentrate. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1-15.
- Ortiz, J., Serino, A., Hasegawa, T., Onoguchi, T., Maemukai, H., Miyazaki, T., & Sugiura, H. (2020). Experimental and computational study of archery arrows fletched with straight vanes. In *Multidisciplinary Digital Publishing Institute Proceedings* (Vol. 49, No. 1, p. 56).
- Pakulanon, S. (2016). The effective imagery use for athletes. *Journal of Sports Science and Health Vol*, 17(1).
- Post, P., Muncie, S., & Simpson, D. (2012). The effects of imagery training on swimming performance: An applied investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(3), 323-337.
- Prakosa, M. W. B., Hariyanto, A., & Ismalasari, R. (2021). Pengaruh latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan tusukan dalam olahraga anggar. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 19-27.
- Prasetya, M. L. E., Rahayuni, K., & Widiawati, P. (2021, December). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 1, No. 2, pp. 150-164).
- Prasetyo, D. A., & Nordiansyah, S. (2020). Pengaruh latihan imagery cognitive specific terhadap akurasi shooting menggunakan awalan dalam permainan bolatangan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 36-40.

- Prasetyo, H., Siswantoyo, S., & Prasetyo, Y. (2022, January). Validity and reliability of holding bow digitec test. In *Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)* (pp. 188-192). Atlantis Press.
- Pratama, R., Hardiyono, B., & Pasaribu, A. M. N. (2020). Pengaruh latihan self talk dan imagery relaxation terhadap konsentrasi dan akurasi tembakan 3 angka cabang olahraga bolabasket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 47-56.
- Prior, E. E., & Coates, J. K. (2020). Archers' experiences of target panic: an interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(2), 224-241.
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh self talk positif terhadap konsentrasi pada atlet panahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 1-5.
- Rahman, M. H., & Islam, M. S. (2021). Immediate effect of mental imagery training on accuracy of basketball free throws in Bangladesh. *J Adv Sport Phys Edu*, 4(4), 68-72.
- Ravena, F., Tirtasari, A. S., Subagio, I., Rochmania, A., & Ashadi, K. (2021, October). The training performance of sub elit adolescent archery athletes before and during covid-19 pandemic. In *ISMINA 2021: Proceedings of the 5th International Conference on Sports, Health, and Physical Education, ISMINA 2021, 28-29 April 2021, Semarang, Central Java, Indonesia* (p. 89). European Alliance for Innovation.
- Rizal, R. M., Asmawi, M., & Lubis, J. (2021). Effect of self-talk on pentanque shooting accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4): 807-813.
- Rodriguez, R. M., Marroquin, A., & Cosby, N. (2019). Reducing fear of reinjury and pain perception in athletes with first-time anterior cruciate ligament reconstructions by implementing imagery training. *Journal of sport rehabilitation*, 28(4), 385-389.
- Romas, M. Z. (2019, October). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten Menuju Jawa. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Ross-Stewart, L., Price, J., Jackson, D., & Hawkins, C. (2018). A preliminary investigation into the use of an imagery assisted virtual reality intervention in sport. *Journal of Sports Science*, 6(1), 20-30.

- Santos-Rosa, F. J., Montero-Carretero, C., Gómez-Landero, L. A., Torregrossa, M., & Cervelló, E. (2022). Positive and negative spontaneous self-talk and performance in gymnastics: The role of contextual, personal and situational factors. *Plos one*, *17*(3), e0265809.
- Sarro, K. J., Viana, T. D. C., & De Barros, R. M. L. (2021). Relationship between bow stability and postural control in recurve archery. *European Journal of Sport Science*, *21*(4), 515-520.
- Savvides, A., D Giannaki, C., Vlahoyiannis, A., S Stavrinou, P., & Aphasimis, G. (2020). Effects of dehydration on archery performance, subjective feelings and heart rate during a competition simulation. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, *5*(3), 67.
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh metode latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan floating service atlet bola voli DIY. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, *35*(3).
- Serrien, B., Witterzeel, E., & Baeyens, J. P. (2018). The uncontrolled manifold concept reveals that the structure of postural control in recurve archery shooting is related to accuracy. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, *3*(3), 48.
- Setiakarnawijaya, Y., Pelana, R., Oktafiranda, N. D., Ilham, M., & Mitsalina, D. (2021). Correlation study between arm muscle endurance and arm length with pointing accuracy in Petanque. *Journal of Physical Education and Sport*, *21*, 2413-2418. DOI:10.7752/jpes.2021.s4324.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, *8*(2), 158-165.
- Simonsmeier, B. A., Frank, C., Gubelmann, H., & Schneider, M. (2018). The effects of motor imagery training on performance and mental representation of 7-to 15-year-old gymnasts of different levels of expertise. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *7*(2), 155.
- Simsek, D., Cerrah, A. O., Ertan, H., & Soylu, A. R. (2019). A comparison of the ground reaction forces of archers with different levels of expertise during the arrow shooting. *Science & sports*, *34*(2), e137-e145.
- Sousa, R. A., Silva, G. A., Rêgo, G. M. S., Neto, J. R. G., Gottardi, F. P., & Machado, L. P. (2018). Effect of vaquejada exercise on the physiological and biochemical profiles of sporadic competitors and athletic horses. *Acta Veterinaria Brasilica*, *12*(1), 17-23.

- Spiotta, A. M., Buchholz, A. L., Pierce, A. K., Dahlkoetter, J., & Armonda, R. (2018). The Neurosurgeon as a high-performance athlete: Parallels and lessons learned from sports psychology. *World neurosurgery*, *120*, e188-e193.
- Tingaz, E. O. (2021). The psychological impact of COVID-19 pandemic on elite athletes, management strategies and post-pandemic performance expectations: a semi structured interview study. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 73-81.
- Turner, M. J., Kirkham, L., & Wood, A. G. (2018). Teeing up for success: The effects of rational and irrational self-talk on the putting performance of amateur golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, *38*, 148-153. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.012>.
- Verawati, I., & Valianto, B. (2020, March). The effects of progressive muscle relaxation on concentration in archery athletes at the UNIMED Club. In *1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019)* (pp. 68-71). Atlantis Press.
- Vysochina, N., & Vorobiova, A. (2017). The system of psychological correction of athlete's personality in Olympic sport. *Sporto mokslas*, *2017*, nr. 4, p. 35-45. DOI: <http://dx.doi.org/10.15823/sm.2017.37>.
- Wakefield, C. J., Smith, D., Hogard, E., Ellis, R., & Parry, C. (2020). Using PETTLEP imagery as a simulation technique in nursing: Research and guidelines. *Nurse Education in Practice*, *43*, 102700.
- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, *7*(6), 148.
- Wan, Z. (2021). Analysis method of college sports athletes' psychological state before competition based on behavioral psychology. *Psychiatria Danubina*, *33*(suppl 5), 209-0.
- Weinberg, R., & Bianco, A. (2020). 11 Self-talk interventions in tennis and golf. *Self-talk in Sport*, 140.
- Yachsie, B. T. P. W. B., Suhasto, S., Arianto, A. C., & Kurniawan, I. L. A. (2021). Keterkaitan konsentrasi dengan akurasi panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *20*(2), 119-129.
- Yoxon, E., Brillinger, M., & Welsh, T. N. (2022). Behavioural indexes of movement imagery ability are associated with the magnitude of

corticospinal adaptation following movement imagery training. *Brain research*, 1777, 147764.

Yuwanda, D., Bustanur, B., & Nahwiyah, S. (2020). Pengaruh ekstrakurikuler panahan terhadap konsentrasi belajar siswa di MTs Baiturrahman Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. *JOM FTK UNIKS (Jurnal Online Mahasiswa FTK UNIKS)*, 2(1), 224-229.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-peneliti>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1253/UN34.16/PT.01.04/2023 30 Januari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Ketua Bibis Archery Club Kabupaten Bantul

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Rico Choirul Azhar
NIM	: 21632251023
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH LATIHAN IMAGERY DAN SELF TALK TERHADAP AKURASI DITINJAU DARI KONSENTRASI ATLET PANAHAN DI BIBIS ARCHERY CLUB
Waktu Penelitian	: 1 - 28 Februari 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Lanjutan Lampiran 2.


KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kumala Windya R., M.Psi, Psikolog
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Fak. Psikologi UMBY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:
Pengaruh Latihan Imagery dan Self Talk Terhadap Akurasi
Ditinjau Dari Konsentrasi Atlet Panahan Bibis Archery Club

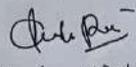
dari mahasiswa:

Nama : Rico Choirul Azhan
NIM : 216 322 51023
Prodi : S2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. variasi kegiatan per sesi ditambah dan dibedakan sehingga peserta/ atlet tidak jenuh
2. perlu variasi latihan imagery (latihan nafas, imagery teknik, imagery situasi)
3. perlu variasi latihan self talk (self talk teknik, identitas diri, spiritual, mental/psikologis)

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 31 Januari 2023
Validator,

Kumala Windya R., M.Psi, Psikolog

Lanjutan Lampiran 2.

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id</p>
<hr/>	
Nomor : B/27.42/UN34.16/KM.07/2023	25 Januari 2023
Lamp. :-	
Hal : Permohonan Validasi	
Yth. Bapak/Ibu/Sdr: Heru prasetyo, M.Pd. di tempat	
Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:	
Nama	: Rico Choirul Azhar
NIM	: 21632251023
Prodi	: S-2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Pembimbing	: Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S.
Judul	: PENGARUH LATHAN IMAGERY DAN SELF TALK TERHADAP AKURASI DITINJAU DARI KONSENTRASI ATLET PANAHAN BIBIS ARCHERY CLUB
Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.	
Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni FIKK	
	
Santur, M.Pd. 0810926 200604 1 001	

Lanjutan Lampiran 2.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Heru Prasetyo, M.Pd.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:
Pengaruh Latihan Imagery Dan Self Talk Terhadap
Akurasi Ditinjau Dari Konsentrasi Atlet Panahan Di B.Bis
Archery Club

dari mahasiswa:

Nama : Riko Cholirul Azhar
NIM : 21632251023
Prodi : S-2 Pendidikan Keperawatan Olahraga

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu mempertimbangkan usia atlet yang diberikan perlakuan biasanya anak-anak belum mampu menerima latihan
2. visualisasi, mungkin ada perlakuan khusus / metode terbaru
3. Perlu memberikan klasifikasi antara anak yang memiliki visualisasi yang bagus / baik dengan yang kurang

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 Januari 2023
Validator,

Heru Prasetyo, M. Pd.
12107920529793

Lanjutan Lampiran 2.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/27.41/UN34.16/KM.07/2023 25 Januari 2023
Lamp. : -
Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:
Dr. Komarudin, M.A.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Rico Choirul Azhar
NIM : 21632251023
Prodi : S-2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Pembimbing : Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S.
Judul : PENGARUH LATIHAN IMAGERY DAN SELF TALK TERHADAP AKURASI DITINJAU DARI KONSENTRASI ATLET PANAHAN BIBIS ARCHERY CLUB

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan,
Alumni FIKK
Dr. Catur, M.Pd.
19810926 200604 1 001



Lanjutan Lampiran 2.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Komarudin, M.A
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:
Pengaruh Latihan Imagery dan Self talk Terhadap Akurasi
Ditinjau Dari konsentrasi Atlet Panahan di Bribis Archery Club

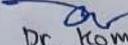
dari mahasiswa:

Nama : Rico Choirul Athar
NIM : 21632251023
Prodi : S2 Pendidikan Ketrampilan Olahraga

(sudah siap/~~belum siap~~*) dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Program latihan Imagery / self talk tiap sesi usahakan berbeda, minimal 1 program utk 2 sesi & prinsip latihan variatif terpenuhi.
2.
3.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 30/1/2023
Validator,

Dr. Komarudin, M.A
NIP : 197409282003121002

Lampiran 3. Data Penelitian

PEMBAGIAN KELOMPOK

No	Hasil	Kategori	Pembagian Kelompok
1	22	Tinggi	Konsetrasi Tinggi
2	22	Tinggi	
3	19	Tinggi	
4	18	Tinggi	
5	18	Tinggi	
6	18	Tinggi	
7	17	Tinggi	
8	17	Tinggi	
9	17	Tinggi	
10	17	Tinggi	
11	16	Sedang	Sedang
12	15	Sedang	
13	15	Sedang	
14	15	Sedang	
15	15	Sedang	
16	15	Sedang	
17	14	Sedang	
18	14	Sedang	
19	14	Sedang	
20	14	Sedang	
21	14	Sedang	
22	14	Sedang	
23	13	Sedang	
24	13	Sedang	
25	13	Sedang	
26	13	Sedang	
27	13	Sedang	
28	13	Sedang	
29	12	Rendah	Konsetrasi Rendah
30	12	Rendah	
31	12	Rendah	
32	12	Rendah	
33	12	Rendah	
34	11	Rendah	
35	11	Rendah	
36	10	Rendah	
37	10	Rendah	
38	9	Rendah	

Pretest Akurasi Memanah Kelompok Konsetrasi Tinggi

No	Nama	Hasil Tes
1	A1	291
2	A2	290
3	A3	290
4	A4	289
5	A5	289
6	A6	288
7	A7	288
8	A8	287
9	A9	287
10	A10	286

Ordinal Pairing

No	Kelompok	Hasil Tes
1	A	291
2	B	290
3	B	290
4	A	289
5	A	289
6	B	288
7	B	288
8	A	287
9	A	287
10	B	286

Kelompok Konsetrasi Tinggi

No	<i>Imagery (A1B1)</i>	<i>Self talk (A2B1)</i>
1	291	290
2	289	290
3	289	288
4	287	288
5	287	286

Pretest Akurasi Memanah Kelompok Konsetrasi Rendah

No	Nama	Hasil Tes
1	B1	289
2	B2	289
3	B3	288
4	B4	287
5	B5	287
6	B6	286
7	B7	286
8	B8	285
9	B9	285
10	B10	284

Ordinal Pairing

No	Kelompok	Hasil Tes
1	A	289
2	B	289
3	B	288
4	A	287
5	A	287
6	B	286
7	B	286
8	A	285
9	A	285
10	B	284

Ordinal Pairing

Kelompok Konsetrasi Rendah

No	<i>Imagery (A1B2)</i>	<i>Self talk (A2B2)</i>
1	289	289
2	287	288
3	287	286
4	285	286
5	285	284

POSTTEST

Kelompok Konsetrasi Tinggi

No	<i>Imagery (A1B1)</i>	<i>Self talk (A2B1)</i>
1	315	302
2	314	301
3	315	296
4	310	294
5	311	294

Kelompok Konsetrasi Rendah

No	<i>Imagery (A1B2)</i>	<i>Self talk (A2B2)</i>
1	300	303
2	295	302
3	300	304
4	300	304
5	299	302

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest A1B1	5	287,00	291,00	288,60	1,67
Posttest A1B1	5	310,00	315,00	313,00	2,35
Pretest A2B1	5	286,00	290,00	288,40	1,67
Posttest A2B1	5	294,00	302,00	297,40	3,85
Pretest A1B2	5	285,00	289,00	286,60	1,67
Posttest A1B2	5	295,00	300,00	298,80	2,17
Pretest A2B2	5	284,00	289,00	286,60	1,95
Posttest A2B2	5	302,00	304,00	303,00	1,00
Valid N (listwise)	5				

Lampiran 5. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest A1B1	.231	5	.200 [*]	.881	5	.314
Posttest A1B1	.265	5	.200 [*]	.836	5	.154
Pretest A2B1	.231	5	.200 [*]	.881	5	.314
Posttest A2B1	.242	5	.200 [*]	.829	5	.137
Pretest A1B2	.231	5	.200 [*]	.881	5	.314
Posttest A1B2	.337	5	.066	.676	5	.105
Pretest A2B2	.221	5	.200 [*]	.953	5	.758
Posttest A2B2	.241	5	.200 [*]	.821	5	.119

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6. Uji Homogenitas

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: Akurasi_Memanah

F	df1	df2	Sig.
1.997	3	16	.155

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Kelompok_Latihan + Konsentrasi + Kelompok_Latihan * Konsentrasi

Lampiran 7. Uji ANAVA

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Latihan_Mental	1	Imagery	10
	2	Self Talk	10
Konsentrasi	1	Tinggi	10
	2	Rendah	10

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Akurasi_Memanah

Latihan_Mental	Konsentrasi	Mean	Std. Deviation	N
Imagery	Tinggi	24.4000	1.14018	5
	Rendah	12.2000	2.77489	5
	Total	18.3000	6.73383	10
Self Talk	Tinggi	9.0000	2.44949	5
	Rendah	16.4000	2.19089	5
	Total	12.7000	4.47338	10
Total	Tinggi	16.7000	8.31398	10
	Rendah	14.3000	3.23351	10
	Total	15.5000	6.26183	20

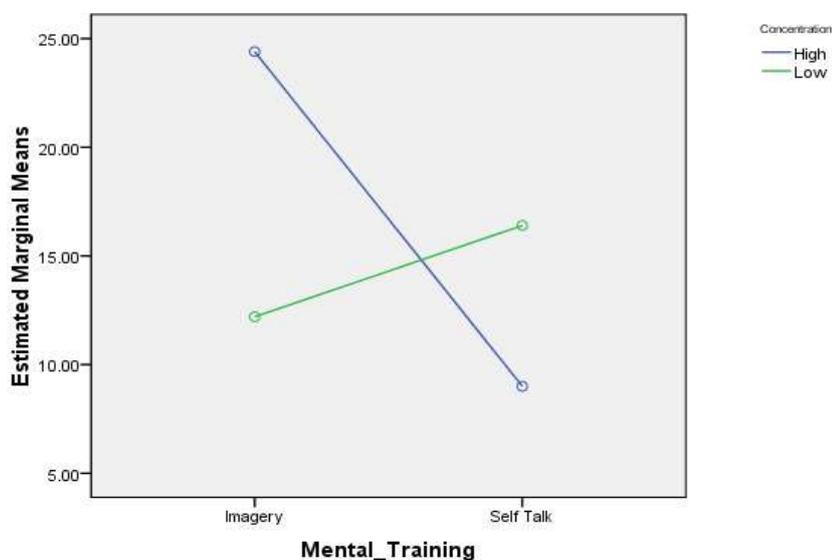
Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Akurasi_Memanah

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	665.800 ^a	3	221.933	44.835	.000
Intercept	4805.000	1	4805.000	970.707	.000
Latihan_Mental	156.800	1	156.800	31.677	.000
Konsentrasi	28.800	1	28.800	5.818	.028
Latihan_Mental* Konsentrasi	480.200	1	480.200	97.010	.000
Error	79.200	16	4.950		
Total	5550.000	20			
Corrected Total	745.000	19			

a. R Squared = ,894 (Adjusted R Squared = ,874)

Estimated Marginal Means of Archery_Accuracy



Multiple Comparisons

Archery_Accuracy
Tukey HSD

(I) Mental_Training	(J) Konsent rasi	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig,	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A2B1	15,4000*	1,407	,000	11,3742	19,4258
	A1B2	12,2000*	1,407	,000	8,1742	16,2258
	A2B2	8,0000*	1,407	,000	3,9742	12,0258
A2B1	A1B1	-15,4000*	1,407	,000	-19,4258	-11,3742
	A1B2	-3,2	1,407	,146	-7,2258	,8258
	A2B2	-7,4000*	1,407	,000	-11,4258	-3,3742
A1B2	A1B1	-12,2000*	1,407	,000	-16,2258	-8,1742
	A2B1	3,2	1,407	,146	-,8258	7,2258
	A2B2	-4,2000*	1,407	,039	-8,2258	-,1742
A2B2	A1B1	-8,0000*	1,407	,000	-12,0258	-3,9742
	A2B1	7,4000*	1,407	,000	3,3742	11,4258
	A1B2	4,2000*	1,407	,039	,1742	8,2258

Based on observed means,
The error term is Mean Square(Error) = 4,950,
*, The mean difference is significant at the ,05 level,

Archery_Accuracy

Tukey HSD

Mental_Training	N	Subset		
		1	2	3
A2B1	5	9,000		
A1B2	5	12,200		
A2B2	5		16,400	
A1B1	5			24,400
Sig.		,146	1,000	1,000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed,
 Based on observed means,
 The error term is Mean Square(Error) = 4,950,

Lampiran 8. Program Latihan *Imagery*

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *IMAGERY*

Olahraga	: Panahan	Mikro	: I
Waktu	: 60 menit	Sesi	: 1-2
Jumlah Peserta	:	Periodesasi	:
Sasaran	: akurasi memanah	Peralatan	:

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i>	10 mnt 10 mnt	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah
3	Inti Latihan Mecermati video teknik memanah yang benar Bayangkan anda menarik anak panah dari kantong panah (<i>quiver</i>) anda, kemudian anda melakukan <i>hooking</i> dan <i>gripping</i> sampai anda melakukannya dengan posisi yang enak Yakinkan bahwa penempatan jari pada tab dan tali busur benar, Lakukan <i>mindset</i> dan cegah masuknya pikiran-pikiran yang tidak relevan/negatif dan mengganggu Lakukan <i>set-up</i> , <i>drawing</i> dan <i>anchoring</i> dalam gerakan yang benar dan mengalir, rasakan semua otot yang anda gunakan dalam mengangkat busur, tarik busur anda, rasakan transfer tegangan dari lengan atas, tangan penarik ke otot bagian belakang dan pergerakan scapulae ke bawah dan ke depan Lanjutkan dengan melakukan posisi <i>holding</i> , bayangkan proses iming dan ekspansi, dan rasakan anda melakukan release dan <i>follow through</i> Latihan memanah dengan menerapkan latihan <i>imagery</i>	40 mnt 10 rambahan 4 set	
4	Penutup Pendinginan Berdoa	15 mnt	8 Gaya gerakan, setiap 1 gaya gerakan pendinginan x 8 hitungan

Lanjutan Lampiran Program Latihan *Imagery*

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *IMAGERY*

Olahraga	: Panahan	Mikro	: I
Waktu	: 60 menit	Sesi	: 3-4
Jumlah Peserta	:	Periodesasi	:
Sasaran	: akurasi memanah	Peralatan	:

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i>	10 mnt 10 mnt	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah
3	Inti Latihan Mecermati video teknik memanah yang benar Bayangkan anda menarik anak panah dari kantong panah (<i>quiver</i>) anda, kemudian anda melakukan <i>hooking</i> dan <i>gripping</i> sampai anda melakukannya dengan posisi yang enak Yakinkan bahwa penempatan jari pada tab dan tali busur benar, Lakukan <i>mindset</i> dan cegah masuknya pikiran-pikiran yang tidak relevan/negatif dan mengganggu Lakukan <i>set-up</i> , <i>drawing</i> dan <i>anchoring</i> dalam gerakan yang benar dan mengalir, rasakan semua otot yang anda gunakan dalam mengangkat busur, tarik busur anda, rasakan transfer tegangan dari lengan atas, tangan penarik ke otot bagian belakang dan pergerakan <i>scapulae</i> ke bawah dan ke depan Lanjutkan dengan melakukan posisi <i>holding</i> , bayangkan proses iming dan ekspansi, dan rasakan anda melakukan <i>release</i> dan <i>follow through</i> Latihan memanah dengan menerapkan latihan <i>imagery</i>	40 mnt 10 rambahan 6 set	
4	Penutup Pendinginan Berdoa	15 mnt	8 Gaya gerakan, setiap 1 gaya gerakan pendinginan x 8 hitungan

Lanjutan Lampiran Program Latihan *Imagery*

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *IMAGERY*

Olahraga	: Panahan	Mikro	: I
Waktu	: 60 menit	Sesi	: 1-2
Jumlah Peserta	:	Periodesasi	:
Sasaran	: akurasi memanah	Peralatan	:

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar d. Dibariskan e. Berdoa f. Penjelasan materi	5 menit	Singkat dan jelas
2	Pemanasan c. <i>Jogging</i> d. <i>Stretching</i>	10 mnt 10 mnt	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah
3	Inti Latihan Mecermati video teknik memanah yang benar Bayangkan anda menarik anak panah dari kantong panah (<i>quiver</i>) anda, kemudian anda melakukan <i>hooking</i> dan <i>gripping</i> sampai anda melakukannya dengan posisi yang enak Yakinkan bahwa penempatan jari pada tab dan tali busur benar, Lakukan <i>mindset</i> dan cegah masuknya pikiran-pikiran yang tidak relevan/negatif dan mengganggu Lakukan <i>set-up</i> , <i>drawing</i> dan <i>anchoring</i> dalam gerakan yang benar dan mengalir, rasakan semua otot yang anda gunakan dalam mengangkat busur, tarik busur anda, rasakan transfer tegangan dari lengan atas, tangan penarik ke otot bagian belakang dan pergerakan scapulae ke bawah dan ke depan Lanjutkan dengan melakukan posisi <i>holding</i> , bayangkan proses iming dan ekspansion, dan rasakan anda melakukan release dan <i>follow through</i> Latihan memanah dengan menerapkan latihan <i>imagery</i>	40 mnt 10 rambahan 4 set	
4	Penutup Pendinginan Berdoa	15 mnt	8 Gaya gerakan, setiap 1 gaya gerakan pendinginan x 8 hitungan

Lanjutan Lampiran Program Latihan *Imagery*

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *IMAGERY*

Olahraga	: Panahan	Mikro	: II
Waktu	: 60 menit	Sesi	: 5-6
Jumlah Peserta	:	Periodesasi	:
Sasaran	: akurasi memanah	Peralatan	:

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i>	10 mnt 10 mnt	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah
3	Inti Latihan Mecermati video teknik memanah yang benar Bayangkan anda menarik anak panah dari kantong panah (<i>quiver</i>) anda, kemudian anda melakukan <i>hooking</i> dan <i>gripping</i> sampai anda melakukannya dengan posisi yang enak Yakinkan bahwa penempatan jari pada tab dan tali busur benar, Lakukan <i>mindset</i> dan cegah masuknya pikiran-pikiran yang tidak relevan/negatif dan mengganggu Lakukan <i>set-up</i> , <i>drawing</i> dan <i>anchoring</i> dalam gerakan yang benar dan mengalir, rasakan semua otot yang anda gunakan dalam mengangkat busur, tarik busur anda, rasakan transfer tegangan dari lengan atas, tangan penarik ke otot bagian belakang dan pergerakan scapulae ke bawah dan ke depan Lanjutkan dengan melakukan posisi <i>holding</i> , bayangkan proses iming dan ekspansion, dan rasakan anda melakukan release dan <i>follow through</i> Latihan memanah dengan menerapkan latihan <i>imagery</i>	40 mnt 10 rambahan 8 set	
4	Penutup Pendinginan Berdoa	15 mnt	8 Gaya gerakan, setiap 1 gaya gerakan pendinginan x 8 hitungan

Lanjutan Lampiran Program Latihan *Imagery*

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *IMAGERY*

Olahraga	: Panahan	Mikro	: II
Waktu	: 60 menit	Sesi	: 7-8
Jumlah Peserta	:	Periodesasi	:
Sasaran	: akurasi memanah	Peralatan	:

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i>	10 mnt 10 mnt	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah
3	Inti Latihan Mecermati video teknik memanah yang benar Bayangkan anda menarik anak panah dari kantong panah (<i>quiver</i>) anda, kemudian anda melakukan <i>hooking</i> dan <i>gripping</i> sampai anda melakukannya dengan posisi yang enak Yakinkan bahwa penempatan jari pada tab dan tali busur benar, Lakukan <i>mindset</i> dan cegah masuknya pikiran-pikiran yang tidak relevan/negatif dan mengganggu Lakukan <i>set-up</i> , <i>drawing</i> dan <i>anchoring</i> dalam gerakan yang benar dan mengalir, rasakan semua otot yang anda gunakan dalam mengangkat busur, tarik busur anda, rasakan transfer tegangan dari lengan atas, tangan penarik ke otot bagian belakang dan pergerakan scapulae ke bawah dan ke depan Lanjutkan dengan melakukan posisi <i>holding</i> , bayangkan proses iming dan ekspansion, dan rasakan anda melakukan release dan <i>follow through</i> Latihan memanah dengan menerapkan latihan <i>imagery</i>	40 mnt 10 rambahan 8 set	
4	Penutup Pendinginan Berdoa	15 mnt	8 Gaya gerakan, setiap 1 gaya gerakan pendinginan x 8 hitungan

Lampiran 9. Program Latihan *Self-Talk*

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *SELF-TALK*

Olahraga	: Panahan	Mikro	: I
Waktu	: 60 menit	Sesi	: 1-2
Jumlah Peserta	:	Periodesasi	:
Sasaran	: akurasi memanah	Peralatan	:

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i>	10 mnt 10 mnt	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah
3	Inti Latihan Mendengarkan kata-kata yang diberikan pelatih Mengulang pengucapan kata-kata yang diberikan (fokus, tenang, lihat sasaran skor 10, tarik busur, tembak) Latihan memanah	40 mnt	10 rambahan 4 set
4	Penutup Pendinginan Berdoa	15 mnt	8 Gaya gerakan, setiap 1 gaya gerakan pendinginan x 8 hitungan

Lanjutan Lampiran Program Latihan *Self-Talk*

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *SELF-TALK*

Olahraga	: Panahan	Mikro	: I
Waktu	: 60 menit	Sesi	: 3-4
Jumlah Peserta	:	Periodesasi	:
Sasaran	: akurasi memanah	Peralatan	:

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i>	10 mnt 10 mnt	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah
3	Inti Latihan Mendengarkan kata-kata yang diberikan pelatih Mengulang pengucapan kata-kata yang diberikan (fokus, tenang, lihat sasaran skor 10, tarik busur, tembak) Latihan memanah	40 mnt	10 rambahan 6 set
4	Penutup Pendinginan Berdoa	15 mnt	8 Gaya gerakan, setiap 1 gaya gerakan pendinginan x 8 hitungan

Lanjutan Lampiran Program Latihan *Self-Talk*

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *SELF-TALK*

Olahraga	: Panahan	Mikro	: I
Waktu	: 60 menit	Sesi	: 1-2
Jumlah Peserta	:	Periodesasi	:
Sasaran	: akurasi memanah	Peralatan	:

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i>	10 mnt 10 mnt	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah
3	Inti Latihan Mendengarkan kata-kata yang diberikan pelatih Mengulang pengucapan kata-kata yang diberikan (fokus, tenang, lihat sasaran skor 10, tarik busur, tembak) Latihan memanah	40 mnt	10 rambahan 4 set
4	Penutup Pendinginan Berdoa	15 mnt	8 Gaya gerakan, setiap 1 gaya gerakan pendinginan x 8 hitungan

Lanjutan Lampiran Program Latihan *Self-Talk*

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *SELF-TALK*

Olahraga	: Panahan	Mikro	: II
Waktu	: 60 menit	Sesi	: 5-6
Jumlah Peserta	:	Periodesasi	:
Sasaran	: akurasi memanah	Peralatan	:

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i>	10 mnt 10 mnt	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah
3	Inti Latihan Mendengarkan kata-kata yang diberikan pelatih Mengulang pengucapan kata-kata yang diberikan (fokus, tenang, lihat sasaran skor 10, tarik busur, tembak) Latihan memanah	40 mnt	10 rambahan 8 set
4	Penutup Pendinginan Berdoa	15 mnt	8 Gaya gerakan, setiap 1 gaya gerakan pendinginan x 8 hitungan

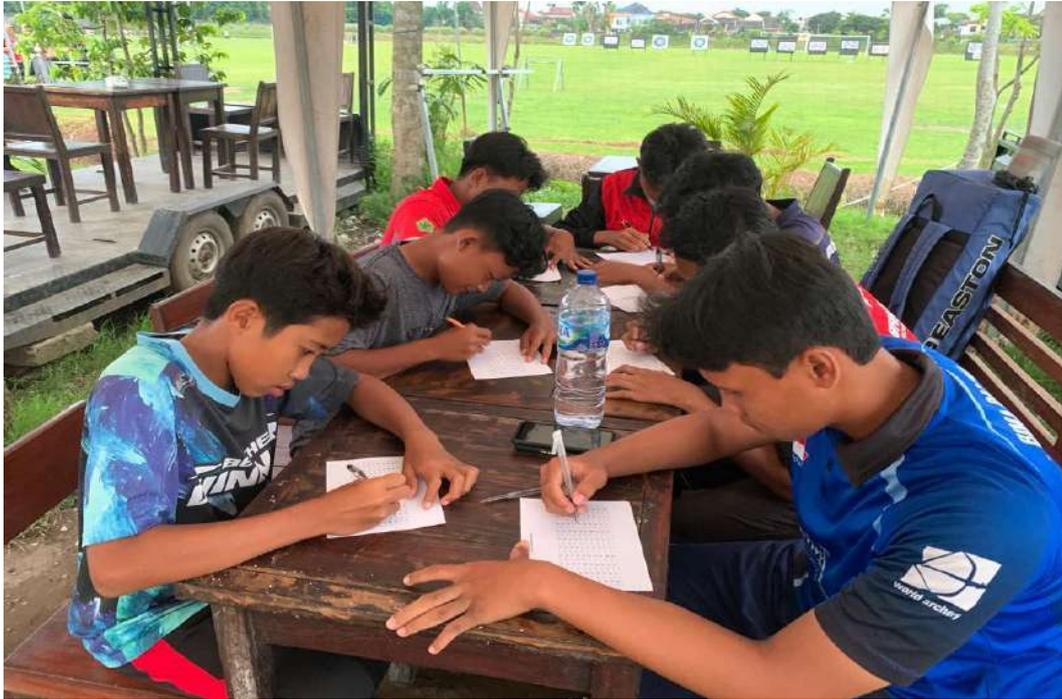
Lanjutan Lampiran Program Latihan *Self-Talk*

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *SELF-TALK*

Olahraga	: Panahan	Mikro	: II
Waktu	: 60 menit	Sesi	: 7-8
Jumlah Peserta	:	Periodesasi	:
Sasaran	: akurasi memanah	Peralatan	:

No	Materi Latihan	Durasi	Keterangan
1	Pengantar a. Dibariskan b. Berdoa c. Penjelasan materi	5 menit	Singkat dan jelas
2	Pemanasan a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i>	10 mnt 10 mnt	Gerakan dilakukan berurutan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah
3	Inti Latihan Mendengarkan kata-kata yang diberikan pelatih Mengulang pengucapan kata-kata yang diberikan (fokus, tenang, lihat sasaran skor 10, tarik busur, tembak) Latihan memanah	40 mnt	10 rambahan 8 set
4	Penutup Pendinginan Berdoa	15 mnt	8 Gaya gerakan, setiap 1 gaya gerakan pendinginan x 8 hitungan

Lampiran 10. Dokumentasi



Gambar Tes Konsentrasi



Gambar Proses Latihan



Gambar Tes Akurasi Memanah