

PENGARUH LATIHAN VISUALISASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PRESTASI ATLET UKM PANAHAN UNNES

Qintarazany Marayattaqiezza Elhaqe¹, Sungkowo², Kriswantoro³, Purwono Sidik Permono⁴

{qiezza18@gmail.com¹}

Universitas Negeri Semarang¹²³⁴

Article Info

History Articles

Received : 13 September 2021

Accepted : 21 September 2021

Published : 29 October 2021

Keywords

Latihan Visualisasi;
Kepercayaan Diri;
Atlet Panahan.

Abstrak

Latihan mental penting untuk atlet panahan, karena olahraga panahan adalah olahraga individu. Masih terabaikannya latihan mental dalam program latihan panahan. Pada penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh Latihan Visualisasi dan Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet UKM Panahan UNNES. Penelitian ini yaitu penelitian eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest and Posttest*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner kepercayaan diri dan pengukuran hasil skor memanah. Subjek penelitiannya 9 atlet UKM Panahan UNNES. Teknik analisis data menggunakan uji regresi dan uji *paired sample t test*. Hasil uji regresi, diperoleh nilai (sig) $0,009 < 0,05$ dan *paired sample t test* hasil skor memanah bernilai t hitung $2,573 > t$ tabel $1,860$ dengan taraf signifikansi $0,033 < (0,05)$. Sedangkan data kepercayaan diri nilai t hitung $4,203 > t$ tabel $1,860$ dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa 1) ada pengaruh latihan visualisasi terhadap prestasi atlet, 2) ada peningkatan kepercayaan diri terhadap hasil prestasi pada atlet panahan. Saran: 1) bagi atlet panahan yang memiliki tingkat kepercayaan diri dan hasil skor kurang baik dapat meningkatkannya dengan latihan visualisasi terjadwal, 2) bagi pelatih lebih memperhatikan latihan mental untuk atlet, 3) bagi peneliti bisa melakukan penelitian dengan sampel lebih luas dan menambah variabel pembanding.

Abstract

Mental training must be essential for archery athletes as archery is an individual sport. However mental training is still being neglected in any archery training program. The purpose of this research is to determine the effect of visualization training and confidence on the achievement of athletes of student activity unit in UNNES. This research is using an experimental research with One Group Pretest and Posttest design. The instrument used is confidence questionnaire and archery score result test. The research subject is nine archery athletes of student activity unit in UNNES. Data analysis technique uses regression test and paired sample t-test. The result of regression test, the value (sig) $0,009 < 0,05$ and the paired sample t test archery score results is t count $2,573 > t$ table $1,860$ with significant level $0,033 < (0,05)$. As for the self confidence data the value t count $4,203 > t$ table $1,860$ with significant level is $0,003 < 0,05$. Based on calculation, it is concluded that 1) there is an effect of visualization exercises on athlete achievement, 2) there is increase in self confidence on achievement results in archers. Advice: 1) for archers who have low self confidence level and score test result can be fixed by using visualization exercises, 2) for coach to pay more attention to the form of mental training, 3) to researchers can do research with a wider samples and add comparison variables.

© 2021 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Olahraga yaitu kegiatan fisik bertujuan untuk membuat tubuh menjadi sehat secara fisik maupun rohani. Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan yang tidak dapat ditinggalkan. Tidak hanya mencakup kegiatan fisik saja, olahraga juga melibatkan unsur psikologi. Seseorang yang memiliki bakat dan prestasi di dunia olahraga disebut dengan atlet. Atlet yang berkualitas jika ia mempunyai kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atau psikologis yang baik (Yudik Prasetyo 2016: 30). 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.

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), psikologi adalah ilmu yang berkaitan dengan proses mental, baik secara normal maupun abnormal dan pengaruhnya pada perilaku. Jika dikaitkan dengan olahraga, psikologi olahraga hakikatnya diterapkan dalam bidang olahraga, yang meliputi faktor-faktor berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor diluar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan atlet. Salah satu olahraga yang paling mengutamakan aspek psikologi adalah olahraga panahan. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Soegiyanto (2011: 29), ada lima aspek yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet panahan yaitu aspek fisik, aspek teknik atau keterampilan, dan aspek psikologis.

Panahan merupakan olahraga olah rasa, artinya olahraga akurasi yang membutuhkan kekuatan fisik dan pikiran. Selain untuk olahraga, panahan juga untuk olah rasa atau pikiran. Pada dasarnya cabang olahraga panahan adalah gabungan antara olahraga dan juga seni. Disebut olahraga karena menggunakan otot - otot tubuh fungsional, seperti *tricep*, *trapezius*, dan *deltoid* serta memerlukan daya tahan fisik. Lalu disebut seni karena membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, keuletan, kesabaran, serta ketahanan mental (Nawir 2011: 123). 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. Menurut Betrix Teofa (2019: 80) 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.

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. Salah satu hal yang penting dimiliki oleh atlet pada olahraga individu yaitu sifat rasa percaya diri.

Kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap performa atlet di lapangan terutama pada saat pertandingan atau perlombaan. Kepercayaan diri merupakan keyakinan pada diri sendiri bahwa ia memiliki kemampuan untuk ditampilkan dengan sukses, seperti dijelaskan oleh Weinberg and Gould 1995, (dalam Sungkowo 2019: 83). Atlet yang memiliki kepercayaan diri olahraga artinya ia memiliki rasa percaya diri bahwa ia memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan, baik kemampuan fisik dan

ketrampilan gerak sesuai tugas yang dibutuhkan dalam olahraga tersebut. Kurangnya rasa percaya diri dapat menyebabkan tidak ada peningkatan prestasi, bahkan dirinya bisa mengalami tekanan pada kondisi psikologisnya. Jadi peran latihan mental sangat berpengaruh dalam menentukan kualitas mental atlet. Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling mendukung antara satu faktor dengan lainnya. Faktor tersebut berasal dari dalam maupun dari luar atlet seperti faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana latihan, kualitas dan kuantitas latihan, sosial, dan sebagainya.

Adisasmito 2007 (dalam Prisma Adi dan Miftakhul 2017: 1) mengatakan bahwa prestasi atlet adalah kumpulan hasil yang sudah dicapai dalam melaksanakan tugasnya. Dalam suatu pertandingan, atlet harus memperhatikan kondisi mental. Melalui latihan mental, akibat-akibat negatif relatif mudah teratasi. Salah satu bentuk latihan mental yang bisa diterapkan yaitu latihan visualisasi atau *imagery*. 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 menurut Setyawati 2014 (dalam Sungkowo 2019: 43). Pelaksanaan latihan ini, sebaiknya atlet melakukan dengan mata tertutup (tapi tidak selalu harus demikian). Sehingga mampu menghindarkan gangguan-gangguan atau hal-hal yang bisa mengacau pikiran.

Visualisasi bisa dilakukan dengan bantuan media video untuk mempermudah atlet belajar gerak untuk meningkatkan kualitas latihan atlet. Sanjaya 2011: 172 (dalam Arma Fathul 2020: 31) menyatakan media audio visual adalah media yang memiliki unsur suara dan gambar serta dapat dilihat misalnya rekaman video, suara, dan sebagainya. Dalam bidang olahraga, visualisasi berguna untuk membantu atlet membayangkan atau memvisualisasikan suatu hal-hal nyata berkaitan dengan teknik-teknik dan pertandingan yang nantinya akan dijalani.

Berdasarkan uraian di atas, mendorong peneliti untuk mengadakan penelitian yang berjudul "Pengaruh latihan visualisasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet ukm panahan Unnes". Harapan penelitian ini dapat memberi masukan bagi para atlet dan pelatih panahan untuk meningkatkan serta memperbaiki pencapaian prestasi dan menumbuhkan kualitas yang baik sebagai atlet berprestasi.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pre and posttest design* yaitu, desain penelitian yang diawali *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *post test* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat tentang pengaruh latihan visualisasi dan kepercayaan diri terhadap prestasi atlet. Dalam desain ini obeservasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pretest*, dan observasi sesudah eksperimen disebut *posttest*. Pada penelitian ini *treatment* yang digunakan yaitu latihan visualisasi menggunakan media video.

Menurut Suharsimi (2013: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota UKM Panahan Universitas Negeri Semarang yang berjumlah 50 orang. Sampel pada penelitian ini adalah anggota atlet UKM Panahan Universitas Negeri Semarang yang berjumlah 9 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* artinya pengambilan sumber data dengan suatu pertimbangan tertentu.

Instrumen penelitian yaitu alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data supaya lebih mudah dan lebih baik (Suharsimi Arikunto 2013: 192). Pada penelitian ini, instrumen menggunakan metode angket atau kuisisioner kepercayaan diri dengan 15 item pernyataan. Setiap item pernyataan memiliki tingkatan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kuisisioner sudah dilakukan uji coba instrumen sebelum digunakan untuk penelitian. Lima belas item pernyataan dikatakan valid, karena setiap pernyataan nilai signifikansinya $<0,05 = \text{valid}$. Reliabilitas pada instrumen ini sebesar $0,945 > 0,6$ artinya kuisisioner dikatakan reliabel. Kepercayaan diri pada penelitian ini merupakan skor total dari hasil pengukuran instrumen kepercayaan diri.

Pengukuran prestasi atlet dengan melakukan skor memanah pada atlet selama 2 sesi atau 12 seri dengan satu serinya 6 kali memanah. Untuk divisi *recurve* 70 meter dan 50 meter divisi *compound*. Pada tahap ini menggunakan metode deskriptif yang mana metode ini digunakan untuk mendeskripsikan pembahasan hasil penelitian yang masih berupa angka lalu dipersentasikan untuk menentukan gejala yang diteliti.

Tes awal dilakukan mengetahui hasil skor memanah selama 2 sesi sebagai pengambilan data prestasi dan tingkat kepercayaan diri. Sebelum melakukan skor memanah, sampel diberi kuisisioner untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri. Setelah dilakukan *pretest*, sampel akan diberikan *treatment* yaitu latihan visualisasi dengan media video dan materi tingkat kepercayaan diri. Waktu latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan tidak termasuk *pretest* dan *posttest* dengan waktu setiap minggu 2 kali pertemuan. *Posttest* yang dilakukan yaitu skor memanah 2 sesi sebagai pengambilan data prestasi dan tingkat kepercayaan diri dengan dengan pengisian kuisisioner. Dilaksanakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan perlakuan atau *treatment* yang sudah diberikan kepada sampel.

Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov Test* dengan bantuan. Uji normalitas dimaksudkan untuk menguji terhadap normal atau tidaknya sebaran data penelitian yang akan dianalisis. Lalu dilakukan uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi adalah homogen atau sama. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji regresi dan uji t (*paired sampel t test*), digunakan untuk membandingkan rata-rata kelompok 1 atau *pretest* dan kelompok 2 atau *posttest* dengan asumsi data berdistribusi normal. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan visualisasi terhadap kepercayaan diri dan pengaruh latihan visualisasi terhadap prestasi atlet. Semua pengujian menggunakan bantuan aplikasi IBM *Statistic 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest kepercayaan diri	9	85	128	110.00	17.972
posttest kepercayaan diri	9	103	133	122.67	10.642
pretest hasil skor memanah	9	483	690	579.56	78.691
posttest hasil skor memanah	9	505	698	612.78	56.762
Valid N (listwise)	9				

Data Hasil Skor Memanah pada Atlet UKM Panahan UNNES

Dilihat pada table 1, hasil *pretest* prestasi yang diukur dengan skor memanah selama 2 sesi pada atlet UKM panahan UNNES yaitu nilai minimum = 483, nilai maksimal = 690, rata-rata (*mean*) = 579.56 simpangan baku (*std. deviation*) = 78,691. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi menggunakan rumus deskripsi presentase:

Tabel 2. Distribusi Kategori Data *Pretest* Hasil Skor Memanah Atlet UKM Panahan UNNES

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Persentase	Kategori
1	Partisipan 1	616	86%	sangat tinggi
2	Partisipan 2	483	67%	tinggi
3	Partisipan 3	646	90%	sangat tinggi
4	Partisipan 4	657	91%	sangat tinggi
5	Partisipan 5	690	95%	sangat tinggi
6	Partisipan 6	578	80%	tinggi
7	Partisipan 7	485	67%	tinggi
8	Partisipan 8	495	69%	tinggi
9	Partisipan 9	566	79%	tinggi

Sedangkan *posttest* hasil skor memanah (prestasi) yaitu nilai minimum = 505, nilai maksimum = 698, rata-rata (*mean*) = 612.78, simpangan baku (*std. deviation*) = 56.762. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi menggunakan rumus deskripsi presentase:

Tabel 3. Distribusi Kategori Data *Posttest* Hasil Skor Memanah Atlet UKM Panahan UNNES

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Persentase	Kategori
1	Partisipan 1	619	86%	sangat tinggi
2	Partisipan 2	595	83%	sangat tinggi
3	Partisipan 3	657	91%	sangat tinggi
4	Partisipan 4	660	92%	sangat tinggi
5	Partisipan 5	698	97%	sangat tinggi
6	Partisipan 6	612	85%	sangat tinggi
7	Partisipan 7	566	79%	tinggi
8	Partisipan 8	505	70%	tinggi
9	Partisipan 9	600	83%	sangat tinggi

Data Kepercayaan Diri pada Atlet UKM Panahan UNNES

Dilihat pada table 3 menunjukkan hasil analisis statistik deskriptif *pretest* kepercayaan diri atlet UKM panahan UNNES yang didapat dari hasil pengisian kuisioner yaitu nilai minimal = 85, nilai maksimal = 128, rata-rata (*mean*) = 110, dan simpangan baku (*std. deviation*) = 17.972. Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam distribusi:

Tabel 4. Distribusi Kategori Data *Pretest* Kepercayaan Diri Atlet UKM Panahan UNNES

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	Partisipan 1	85	Sedang III
2	Partisipan 2	127	Tinggi III
3	Partisipan 3	128	Tinggi III
4	Partisipan 4	120	Tinggi II
5	Partisipan 5	87	Sedang III
6	Partisipan 6	115	Tinggi II
7	Partisipan 7	122	Tinggi III
8	Partisipan 8	118	Tinggi II
9	Partisipan 9	88	Sedang III

Sedangkan untuk *posttest* kepercayaan diri dapat dilihat hasilnya yaitu nilai minimal = 103, nilai maksimal = 133, rata-rata (*mean*) = 122.67, dan simpangan baku (*std. deviation*) = 10.642. Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam distribusi:

Tabel 5. Distribusi Kategori Data *Posttest* Kepercayaan Diri Atlet UKM Panahan UNNES

No	Nama	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1	Partisipan 1	117	Tinggi II
2	Partisipan 2	133	Tinggi III
3	Partisipan 3	132	Tinggi III
4	Partisipan 4	127	Tinggi III
5	Partisipan 5	109	Tinggi II
6	Partisipan 6	125	Tinggi III
7	Partisipan 7	130	Tinggi III
8	Partisipan 8	128	Tinggi III
9	Partisipan 9	103	Tinggi I

Hasil Uji Normalitas

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
hasil latihan atlet	pretest hasil skor memanah	0.192	9	.200*
	posttest hasil skor memanah	0.155	9	.200*
hasil latihan atlet	pretest kepercayaan diri	0.260	9	0.081
	posttest kepercayaan diri	0.253	9	0.099

Dilihat pada tabel diatas data nilai signifikansi (*sig*) *pretest* dan *posttest* hasil skor memanah atau prestasi bernilai sebesar 0,200 (> 0,05). Nilai signifikansi (*sig*) pada *pretest* kepercayaan diri senilai 0,081 (> 0,05) dan *posttest* kepercayaan diri senilai 0,099 (> 0,05) yang artinya ke empat data berdistribusi normal.

Hasil Uji Homogenitas

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas Hasil Skor Memanah

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil latihan atlet	Based on Mean	1.764	1	16	0.203
	Based on Median	1.740	1	16	0.206
	Based on Median and with adjusted df	1.740	1	15.940	0.206
	Based on trimmed mean	1.755	1	16	0.204

Dari hasil uji homogenitas nilai signifikansi (sig) *based on mean* yaitu $0,203 > (0,05)$ sehingga varian data *pretest* dan *posttest* hasil skor memanah adalah homogen atau sama. Lalu hasil uji homogenitas pada tabel dibawah ini, nilai signifikansi (sig) *based on mean* yaitu $0,084 > (0,05)$ sehingga varian data *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri adalah homogen atau sama.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas Kepercayaan Diri

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil latihan atlet	Based on Mean	3.395	1	16	0.084
	Based on Median	0.938	1	16	0.347
	Based on Median and with adjusted df	0.938	1	14.011	0.349
	Based on trimmed mean	3.120	1	16	0.096

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 9. Hasil Uji Regresi ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20319.380	2	10159.690	11.183	.009 ^b
	Residual	5450.842	6	908.474		
	Total	25770.222	8			

Berdasarkan pada tabel diatas, dilihat bahwa nilai signifikansi (sig) sebesar 0,009. Dapat diartikan bahwa variabel latihan visualisasi dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap prestasi atlet yang diukur menggunakan hasil skor memanah karena nilai signifikansi nya adalah $0,009 < 0,05$.

Tabel 10. Hasil Uji *Paired Sampel T Test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest hasil skor memanah - posttest hasil skor memanah	-33.222	38.729	12.910	-62.992	-3.452	-2.573	8	0.033
Pair 2	pretest kepercayaan diri - posttest kepercayaan diri	-12.667	9.042	3.014	-19.617	-5.717	-4.203	8	0.003

Hasil uji *paired sample t test* pada tabel diatas, data *pretest* dan *posttest* hasil skor memanah nilai t hitung $2,573 > t$ tabel $1,860$ dengan nilai signifikansi (2 - tailed) sebesar $0,033 < (0,05)$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh latihan visualisasi terhadap hasil skor memanah atau prestasi serta terdapat perbedaan data *pretest* dan *posttest* pada atlet UKM Panahan UNNES.

Lalu untuk hasil perhitungan uji *paired sample t test* pada data *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri dapat dilihat bahwa diperoleh nilai t hitung $4,203 > t$ tabel $1,860$ dengan nilai signifikansi (sig) 2 - tailed sebesar $0,003 < (0,05)$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang artinya terdapat pengaruh latihan visualisasi terhadap kepercayaan diri serta perbedaan antara *pretest* dan *posttest* pada atlet UKM Panahan UNNES.

Pengaruh Latihan Visualisasi terhadap Prestasi Atlet UKM Panahan UNNES

Latihan visualisasi dalam penelitian ini dilakukan menggunakan media video teknik memanah dilanjut dengan melakukan visualisasi secara nyata teknik memanah. Artinya membayangkan gerakan nyata didalam pikiran dengan keadaan rileks yang memudahkan atlet untuk fokus. Pada hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan prestasi atlet. Prestasi atlet diukur menggunakan hasil skor pada atlet (*pretest* dan *posttest*). Hal itu dilihat pada hasil skor memanah tiap atlet terdapat peningkatan dari sebelum dilakukan latihan visualisasi dan sesudah diberikan latihan visualisasi.

Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet UKM Panahan UNNES

Rasa percaya diri pada setiap individu adalah hal penting yang harus dimiliki oleh atlet. Dengan memiliki kepercayaan diri, rasa takut, cemas terhadap suatu hal yang kompetitif akan hilang. Dan atlet akan lebih mudah fokus untuk menunjukkan penampilan yang terbaik tanpa muncul perasaan khawatir atau hal-hal penghalang tindakan yang berlebih. Pada hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri atlet. Hal itu dilihat pada hasil pengisian kuisioner tentang kepercayaan diri yang sudah diisi oleh para atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan latihan visualisasi terhadap prestasi pada atlet UKM Panahan UNNES. Begitu juga dengan peningkatan kepercayaan diri yang signifikan terhadap prestasi atlet UKM Panahan UNNES.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Artanayasa, I W. 2013. *Panahan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Baskoro, Riko A. 2018. *Pengaruh Bow Training Terhadap Daya Tahan Otot Lengan dan Akurasi Memanah Pada Atlet UKM Panahan UNY*. Yogyakarta: Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta.
- Effendi, H. 2016. *Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Fathul, Arma F. 2020. *Pengaruh Latihan Visualisasi Melalui Media Video Terhadap Peningkatan Shooting Freethrow Bola Basket di SMA Negeri 3 Klaten*. Yogyakarta: Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. 2004. *Panahan Untuk Pemula*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Online <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Nasution, Yuanita. 2009. *Latihan Mental Bagi Atlet Elit*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani DEPDIKNAS

- Nawir, N. 2011. *Kontribusi Kekuatan Otot Tangan dan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter Pada Atlet Panahan Sulawesi Selatan*. Sulawesi Selatan: FIK UNM. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetyo, Y. 2011. *Olahraga Panahan*. Yogyakarta: Grafina Mediacipta.
- Prasetyo, Y. 2016. *Pengaruh Latihan Deep Breathing Terhadap Peningkatan Hasil Skor Total Jarak Panahan Ronde Nasional Pada UKM Panahan UNY*. Yogyakarta: Jurnal Olahraga Prestasi Universitas Negeri Yogyakarta
- Sudarwati, L. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV ALFABETA
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sungkowo 2019. *Psikologi Olahraga Metode Latihan Mental Pada Olahraga Kompetitif*. Semarang: LP2M UNNES
- Yachsie, Betrix T. P. W. B. 2019. *Pengaruh Latihan Dumbell – Thera Band Terhadap Daya Tahan Otot Lengan dan Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan*. Yogyakarta: Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta.