PENGARUH MEDIA VISUAL DAN MENTAL *PRACTICE* DALAM MEMANAH PADA ATLET PANAHAN SUMATERA BARAT

TESIS

Oleh

APRINALDI
NIM. 20014

Tesis Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Magister Pendidikan

KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017

ABSTRACT

Aprinaldi. 2017. The Effect of Visual Media and Mental Practice in Archery toward West Sumatera Archery Athlete. *Thesis*.Graduate Program, State University of Padang.

There are several methods to improve the results of arrow shot, through visual media methods and mental practicetraining program.The research objective is to determine the best effect from both methods toward arrow shot training result.

The research population is all West Sumatera archery athletes registered on Pengda Perpani Sumatera Barat. The sampling technique using total sampling, so that the sample is divided into two groups each of 10 people. The instrument used is Perpani standardized archery shot test.The obtaineddata analyzed using 't' test dependent and independent sample.

The analysis results shows: (1) visual media training programhas significant effect toward arrow shot training result, with mean 268,70on pre-testbecomes280,70on post-test (t_{count}= 5,68> t_{table}= 1,83). (2) Mental practice training program has significant effect towardarrow shot training result, with mean233,00on pre-testbecomes 254,50on post-test (t_{count}= 10,17> t_{table}= 1,83). (3) mental practice training program more effective than visual media training program. Average improvement of mental practice training program is21,50, Meanwhile, improvement of visual media training program only 12 (t_{count}= 2,91> t_{table}= 1,73).

Key Word : Visual Media, Mental Practice, Archery, Archery Athletes Of West Sumatera

s

ABSTRAK

Aprinaldi. 2017. Pengaruh Media Visual dan Mental *Practice* Dalam Memanah Pada Atlet Panahan Sumatera Barat. *Tesis*.Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Ada beberapa metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil tembakan panah, di antaranya melalui pendekatan program latihan dengan metode media visual dan program latihan mental *practice* (BDP).Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh dari pendekatan mana yang lebih baik terhadap hasil latihan tembakan panah.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet panahan Sumatera Barat yang terdaftar pada Pengda Perpani Sumatera Barat.Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *total sampling*, sehingga sampel dibasgi menjadi dua kelompok yang masing-masing berjumlah 10 orang.Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan panahan yang telah dibakukan oleh Perpani.Data yang diperoleh kemudian dianalisis rumus uji "t" *dependent sample* dan *independent sample*.

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa: (1) Program latihan dengan metode media visual berpengaruh secara signifikan terhadap hasil tembakan panah, dari rata-rata 268,70 pada tes awal menjadi 280,70 pada tes akhir (t_{hitung} = 5,68 > t_{tabel} = 1,83). (2) Program latihan dengan metode mental *practice* (BDP) berpengaruh secara signifikan terhadap hasil tembakan panah, dari rata-rata 233,00 pada tes awal menjadi 254,50 pada tes akhir (t_{hitung} = 10,17 > t_{tabel} = 1,83). (3) Program latihan dengan metode mental *practice* (BDP) lebih efektif daripada program latihan dengan metode media visual terhadap peningkatan hasil tembakan panah. Rata-rata peningkatan pada program latihan dengan metode mental *practice* (BDP) adalah 21,50, sementara peningkatan pada program latihan dengan metode media visual hanya 12 (t_{hitung} = 2,91> t_{tabel} = 1,73).

Kata Kunci : Media Visual, Mental *Practice,* Memanah, Atlet Panahan Sumatera Barat

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : *Aprinaldi*
NIM. : 20014

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Chalid Marzuki, M.A. Pembimbing I		7 Juni 2017
Dr. Adnan Fardi, M.Pd. Pembimbing II		7 Juni 2017

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang

Prof. Nurhizrah Gistituati, M.Ed., Ed.D.
NIP. 19580325 199403 2 001

Koordinator Program Studi

Prof. Dr. H. Sufyarma Marsidin, M.Pd.
NIP. 19540209 198211 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN

No.	Nama	Tanda Tangan
1	Dr. Chalid Marzuki, M.A. *(Ketua)*	
2	Dr. Adnan Fardi, M.Pd. *(Sekretaris)*	
3	Prof. Dr. Gusril, M.Pd. *(Anggota)*	
4	Prof. Dr. Syahrial Bachtiar, M.Pd. *(Anggota)*	
5	Dr. Jasrial, M.Pd. *(Anggota)*	

Mahasiswa

Mahasiswa : ***Aprinaldi***
NIM. : 20014
Tanggal Ujian : 7 - 6 - 2017

SURAT PERNYATAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul "Pengaruh Media Visual dan Mental *Practice* Dalam Memanah pada Atlet Panahan Sumatera Barat" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain kecuali arahan Tim Pembimbing
3. Di dalam karya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan menyebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2017

Saya yang Menyatakan

Aprinaldi

NIM. 20014

sKATA PENGANTAR

Syukur *Alhamdulillaahirobbal'alamiin* penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul **Pengaruh Media Visual dan Mental *Practice* Dalam Memanah Pada Atlet Panahan Sumatera Barat**. Shalawat beriring salam disampaikan kepada nabi besar Muhammad SAW yang telah memberikan bimbingan kepada umat manusia, sehingga mampu menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi seperti sekarang ini.

Tujuan tesis ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Administrasi Pendidikan Program Pascasarjana (PPS) Universitas Negeri Padang, konsentrasi Manjemen Pendidikan Olahraga.Penulis merasa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan tesis ini hal itu disebabkan karena keterbatasan kemampuan penulis sendiri.Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak yang sifatnya membangun guna kesempurnaan tesis ini. Bersamaan dengan itu penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih pada pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian tesis ini:

1. Dr. Chalid Marzuki, MA sebagai Pembimbing I yang telah memberi kemudahan dan bantuan dalam menyusun proposal tesis ini.
2. Dr. Adnan Fardi, M.Pd sebagai Pembimbing II yang telah memberi kemudahan dan bantuan dalam menyusun proposal tesis ini.
3. Prof. Dr. Syahrial Bahktiar, M.Pd, Prof. Dr. Gusril, M.Pd, dan Dr. Jasrial, M.Pd sebagai dosen kontributor yang telah memberi saran dan bantuan dalam menyusun tesis ini.
4. Kepada Ketua Pengda Perpani Sumatera Barat yang telah memberikan bantuan, saran, doa dan bimbingan dalam penyelesaian tesis ini.
5. Yang tercinta Istriku Yona Arisca, S.Pd, anakku Arya Mahardika Arkaan yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk menulis.
6. Kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan moril dan motivasi dalam pelaksanaan penelitian.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat berserah diri, semoga penulisan ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan ridhoNya serta berguna bagi yang membaca, *amin yaa robbal'alamin*.

Padang, Mei 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRACT i
ABSTRAK ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS iv
SURAT PERNYATAAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Pembatasan Masalah 6
D. Rumusan Masalah 7
E. Tujuan Penelitian 7
F. Manfaat Penelitian 8

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori
1. Tembakan Panah 10
2. Media Visual 22
3. Mental *Practice* (BDP) 30
B. Kerangka Berpikir 38
C. Hipotesis Penelitian 43

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 44
B. Tempat dan Waktu Penelitian 44
C. Populasi dan Sampel 44
D. Definisi Operasional 45

E. Instrumen Penelitian 46
F. Desain Penelitian 47
G. Perlakuan Penelitian 49
H. Teknik Analisis Data 50

BAB IV. HASIL PENELITIAN
A. Deskripsi Data 52
B. Pengujian Persyaratan Analisis 58
C. Pengujian Hipotesis 61
D. Pembahasan 63
E. Keterbatasan Penelitian 67

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN
A. Kesimpulan 69
B. Implikasi 69
C. Saran 72

DAFTAR RUJUKAN 73

LAMPIRAN 75

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Populasi Penelitian 45
2. Kriteria Pemberian Nilai Hasil Tembakan Panahan 47
3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Memanah Metode Media Visual ……..... 53
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode Mental *Practice* (BDP) …… 55
5. Distribusi Frekuensi Peningkatan Tembakan Panah Kelompok dengan Metode Media Visual dan Metode Mental *Practice* (BDP)…..…….. 57
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Penelitian……. .. 59
7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Peningkatan Kemampuan Tembakan Panah…….. 60
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama 61
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua 62
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga 63

.

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Cara Berdiri Sejajar 13
2. Cara Berdiri Terbuka 13
3. Cara Berdiri Tertutup 14
4. Cara Berdiri Menyilang 15
5. Memasang Ekor Panah 15
6. Posisi Setengah Tarikan 16
7. Menarik Tali 17
8. Penjangkaran 18
9. Menahan Sikap Memanah 18
10. Membidik 19
11. Melepas Anak Panah 20
12. Gerak Lanjut 20
13. Sasaran 21
14. Tembakan Panahan Pada Sasaran 22
15. *Face* Target 23
16. Kerucut Pengalaman 37
17. Bagan Pengaruh Media Visual dan Mental *Practice* (BDP) terhadap Hasil Latihan Tembakan Panahan 44
18. Bagan Pengaruh *Treatment* Terhadap Kelompok Eksperimen 50
19. Histogram Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok dengan Metode Media Visual 56
20. Histogram Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok dengan Metode Mental *Pactice* (BDP) 58

21. Histogram Peningkatan Kemampuan Tembakan Panah Kelompok dengan Metode Media Visual dan Metode Mental *Practice* (BDP) 60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Program Latihan 77
2. Data Hasil Tembakan Panah Metode Media Visual dan Metod Mental *Practice* (BDP) 94
3. Data Hasil Tembakan Panah Metode Media Visual 95
4. Data Hasil Tembakan Panah Metode Mental *Practice*(BDP) ……... 96
5. Uji Normalitas Data Tes Awal Tembakan Panah Metode Media Visual …….. 97
6. Uji Normalitas Data Tes Awal Tembakan Panah Metode Mental *Practice*(BDP) ……..... 98
7. Uji Normalitas Data Tes Akhir Tembakan Panah Metode Media Visual ……... 99
8. Uji Normalitas Data Tes Akhir Tembakan Panah Metode Mental *Practice*(BDP) …….. 100
9. Uji Normalitas Peningkatan Tembakan Panah Metode Media Visual ……..... 101
10. Uji Normalitas Peningkatan Tembakan Panah Metode Mental *Practice*(BDP) 102
11. Pengujian Homogenitas Varians Peningkatan Tembakan Panah Antara Media Visual (X1) dan Mental *Practice*(BDP) (X2)……..... 103
12. Analisis Pengujian Hipotesis Pertama…….……. 104
13. Analisis Pengujian Hipotesis Kedua ……..... 105
14. Analisis Pengujian Hipotesis Ketiga…… 106
15. Penentuan Kriteria Penilaian Data Tes Awal, Tes Akhir, dan Peningkatan Tembakan Panah...……..... 107
16. Tabel Normal Standar (baku) dari 0 ke z ……..... 110
17. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors …….…… 111

18. Nilai Persentil untuk Distribusi t …… 112

19. Nilai Persentil Untuk Distribusi F…….. 113

20. Dokumentasi Penelitian …….....…….. 118

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan bidang olahraga pada hakekatnya bertujuan untuk peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia, sebagaimana digariskan dalam Pasal 4 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*, yaitu:

> Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengikat harkat dan martabat, dan kehormatan bangsa.

Dalam upaya mencapai tujuan keolahragaan nasional di atas, dilakukan pembinaan dan pengembangan kegiatan olahraga yang mencakup: (1) Olahraga pendidikan, yaitu pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan; (2) Olahraga rekreasi, yaitu olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat; dan (3) Olahraga prestasi, yaitu olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan/atlet secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu dari beberapa cabang olahraga prestasi adalah panahan. Induk organisasi cabang olahraga panahan di Indonesia adalah Persatuan Panahan

Indonesia (Perpani). Dari 34 provinsi di Indonesia saat ini, terdapat 23 Pengurus Daerah (Pengda), termasuk Pengda Perpani Sumatera Barat.

Kondisi ideal atau yang diharapkan dari hasil pembinaan atlet Pengda Perpani Sumatera Barat adalah tercapainya prestasi yang tinggi, baik di tingkat wilayah maupun nasional.Dalam hal ini, atlet Pengda Perpani Sumatera Barat telah berhasil mancapai berbagai prestasi yang membanggakan.Salah satu prestasi tertinggi yang dicapai atlet Pengda Perpani Sumatera Barat adalah meraih medali emas dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) XI Tahun 1985 di Jakarta.

Keberhasilan atlet panahan mencapai prestasi, ditentukan olah kemampuannya menembak (memanah) sasaran yang telah ditentukan. Dengan kata lain, prestasi dalam cabang olahraga panahan ditentukan oleh hasil tembakan yang dapat dicapai seorang atlet. Semakin tinggi skor tembakan panahan yang dicapai atlet, samakin baik pula prestasi yang dapat dicapainya.Hasil tembakan panahan merupakan jumlah skor yang dicapai atlet untuk menembak (memanah) sasaran dengan jarak 40 meter yang dilakukan sebanyak 6 sesi (rambahan) dan masing-masing sesi melepaskan 6 anak panah. Skor ditentukan berdasarkan hasil tembakan panahan; sasaran atau target, yaitu: (1) target warna kuning dengan nilai 10 dan 9 poin; (2) target warna merah dengan nilai 8 dan 7 poin; (3) target warna biru dengan nilai 6 dan 5 poin; (4) target warna hitam dengan nilai 4 dan 3 poin; dan (5) warna putih dangan nilai 2 dan 1 poin.

Kondisi ideal berupa tercapainya prestasi yang tinggi sebagaimana dikemukakan di atas, berbeda dengan realitas atau kenyataan yang ada. Dengan kata lain, atlet Pengda Perpani Sumatera Barat sejak tiga tahun belakangan ini

menunjukkan prestasi yang cenderung rendah. Hasil Pra PON yang diadakan di Jakarta bulan Desember 2011, Sumatera Barat hanya berhasil mancapai peringkat 6, sedangkan untuk lolos dalam seleksi PON tersebut harus berada dalam peringkat 4 besar. Oleh karena itu, Pengda Perpani Sumatera Barat Barat gagal mengirimkan atletnya Ke PON XVIII Pekanbaru Riau Tahun 2012.

Berdasarkan penjajakan awal yang penulis lakukan terhadap atlet Pengda Perpani Sumatera Barat saat latihan di Lapangan Panahan Sekora Tabing Padang (Desember 2013) diperoleh data empiris bahwa rendahnya prestasi atlet Pengda Sumatera Barat dapat teramati dari rendahnya skor hasil latihan tembakan panahan. Permasalahan rendahnya skor hasil latihan tambakan panahan atlet Pengda Perpani Sumatera Barat tersebut, tampaknya lebih disebabkan karena masih kurangnya penguasaan keterampilan teknik dasar panahan.

Permasalahan rendahnya skor hasil latihan tembakan panahan atlet Pengda Perpani Sumatera Barat yang diduga karena kurangnya penguasaan keterampilan teknik dasar panahan, dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: media visual, metode latihan mental (mental *practice*), fase belajar motorik, kemampuan motorik, ciri antropomentri, umur, motivasi berprestasi, konsentrasi, kebugaran jasmani, kecemasan, umpan balik pelatih terhadap atlet, dan sarana prasarana latihan.

Dari beberapa faktor di atas, permasalahan rendahnya skor hasil latihan tembakan panahan karena kurangnya penguasaan teknik dasar panahan, lebih domiman dipengaruhi oleh faktor media visual dan latihan mental *(*mental *practice).*Kedua faktor ini telah cukup dikenal para pelatih, namun hanya sebagian

kecil pelatih yang memberikan perhatian dan menerapkannya dalam latihan panahan.

Media visual seperti media film memiliki banyak kelebihan jika digunakan dalam latihan panahan, di antaranya film sangat bagus untuk menerangkan suatu proses sebagaimana karakteristik materi teknik sasar panahan. Artinya, teknik dasar panahan yang dimulai dari cara berdiri (*stance*), memasang ekor anak panah (*nocking*), posisi setengah tarikan (*set up*), menarik tali (*drawing*), penjangkaran (*anchoring*) menahan sikap memanah (*holding*), membidik (*aiming*), melepaskan anak panas (*release*), dan gerak lanjut (*follow through*) merupakan suatu proses, Di samping itu, media film dapat menggunakan teknik warna, gerak lambat, animasi dan teknik laihnya untuk memusatkan perhatian pada teknik dasar panahan tertentu. Film juga dapat diulang-ulang dan dihentikan sementara sehingga pelatih dapat memberikan penjelasan terhadap bagian yang kurang dipahami atlet. Dengan demikian, penggunaan media film sebagai media visual tentu akan meningkatkan penguanaan atlet tentang teknik dasar panahan sehingga dapat berpengaruh pada peningkatan hasil latihan tembakan panahan.

Mental*practice* (bdp) dapat dibedakan atas dua macam, yakni: (1) bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak atau kontrol tubuh; dan (2) bertujuan untuk peningkatan kesiapan psikologis menghadapi perlombaan, mencegah rasa takut, kecemasan yang berlebihan dan faktor psikologis lainnya. Latihan mental yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar panahan.Latihan mental ini dilakukan dengan menggambarkan atau membayangkan kembali masing-masing

teknik dasar panahan dari awal hingga akhir (sebagaimana divisualisasikan terdahulu, misalnya, dengan media visual).Secara berulang-ulang sebelum praktek (melakukan tembakan panahan).Makin tepat daya ingat atlet tentang bagaimana pelaksanaan masing-masing keterampilan teknik dasar panahan, tentu makin baik pula hasil latihan tembakan panahan yang dapat dicapainya. Dengan demikian, latihan mental (*mental practice*) tentu akan meningkatkan penguasaan atlet tentang teknik dasar panahan sehingga dapat berpengaruh pada peningkatan hasil latihan tembakan panahan.

Melalui deskripsi di atas, penulis lebih tertarik melakukan suatu penelitian tentang, "Pengaruh Media Visual dan Mental *Practice*dalam MemanahPada Atlet Panahan Sumatera Barat."

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan rendahnya skor hasil latihan yang diduga karena kurangnya panguasaan keterampilan teknik dasar panahan, dipengaruhi berbagai faktor yang dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan dengan media visual berpengaruh terhadap hasil latikan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?
2. Apakah matode latihan mental (mental *practice*) terhadap hasil tembakan atlet panahan Sumatera Barat?
3. Apakah fase belajar motorik berpengaruh terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?
4. Apakah kemampuan motorik berpengaruh terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?

5. Apakah faktor ciri antropometri berpengaruh terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?
6. Apakah faktor umur berpengaruh terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?
7. Bagaimanakah kontribusi motivasi berprestasi terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?
8. Apakah terdapat hubungan antara konsentrasi dengan hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?
9. Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?
10. Apakah kecemasan berpengaruh terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?
11. Apakah umpan balik pelatih terhadap atlet berpengaruh terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?
12. Apakah sarana prasarana berpengaruh terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini akan lebih menarik, jika semua faktor yang diidentifikasikan di atas dapat diteliti sacara menyeluruh, namun karena berbagai keterbatasan penulis hanya dibatasi pada media viaual dan metode latihan mental (mental *practice*) yang akan diungkapkan pengaruhnya terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat.

D. Perumusan Masalah

Beracuan kepada pembatasan masalah di atas, diajukan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan dengan media visual berpengaruh terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?
2. Apakah metode latihan reward (mental *practice*) berpengaruh terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat?
3. Manakah yang lebih efektif pengaruh antara metode latihan dengan media visual dibandingkan dengan latihan mental (mental *practice*) terhadap hasil tembakan panahan atlet Sumatera Barat?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan pengaruh metode latihan dengan media visual terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat.
2. Untuk mendeskripsikan pengaruh metode latihan mental (mental *practice*) terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat.
3. Untuk mendeskripsikan efektivitas pengaruh metode latihan dengan media visual dibandingkan dengan metode latihan mental (mental *practice*) terhadap hasil latihan tembakan atlet panahan Sumatera Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangsih kepada perkembangan pengetahuan ilmu keolahragaan khususnya panahan.

2. Manfaat Praktis

a. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk merencanakan program latihan cabang olahraga panahan.

b. Atlet panahan, sebagai bahan masukan untuk peningkatan hasil latihan tembakan.

c. Pembina Olahraga Prestasi (seperti: pengurus KONI, pelatih, pemerintah daerah, dsb.) sebagai salah satu bentuk implementasi pengembangan dan pembinaan olahraga sebagaimana dimaksud Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*.

d. Unit Perpustakaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang, sebagai sarana untuk penambah koleksi hasil-hasil penelitian keolahragaan.

e. Peneliti berikutnya, sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian yang relevan.

f. Mahasiswa Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga/pembaca, sebagai bahan bacaan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan, khususnya yang berkenaan dengan variabel penelitian ini.