

**PERBANDINGAN METODE VISUALISASI DAN RELAKSASI  
TERHADAP KEMAMPUAN MEMANAH JARAK 10 METER  
PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan hasil kemampuan memanah menggunakan metode visualisasi dan relaksasi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Oktober sampai 16 Desember 2019 yang bertempat di lapangan panahan kampus B Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen *pretest-posttest* dengan jumlah pertemuan sebanyak 16 kali pertemuan. Dalam penelitian ini testee diberikan tes sebanyak 2 kali. Sampel yang digunakan sebanyak 34 orang dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pengujian hipotesis dari kedua kelompok menggunakan uji T. Berdasarkan hasil penelitian terjadi peningkatan yang signifikan hasil metode visualisasi dan relaksasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Perbandingan data tes akhir antara metode visualisasi dan relaksasi terhadap kemampuan memanah jarak 10 meter mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta memperoleh kesimpulan bahwa metode visualisasi lebih efektif dibanding metode relaksasi terhadap peningkatan kemampuan memanah jarak 10 meter pada mahasiswa Fakultas Ilmu olahraga Universitas Negeri Jakarta. Hanya saja hasil peningkatan kedua metode tersebut tidak signifikan.

**Kata Kunci** : *panahan, visualisasi, relaksasi*

**THE COMPARISON OF VISUALIZATION AND RELAXATION METHODS  
ABOUT ABILITY TO ARCHERY 10 METER DISTANCE  
TO THE STUDENTS OF FACULTY OF SPORTS  
STATE UNIVERSITY OF JAKARTA**

**ABSTRACT**

*This research aims to compare the results of archery abilities using visualization and relaxation methods for students of the Faculty of Sports, State University of Jakarta. This research was conducted on October 8<sup>th</sup> to December 16<sup>th</sup>, 2019<sup>th</sup> which took place in the archery field of campus B, State University of Jakarta. The research method uses the pretest-posttest experimental method with 16 meetings. In this study, testees were given tests twice. The sample used as many as 34 people with purposive sampling technique. The results of the data analysis showed that the hypothesis testing of the two groups used the T test. Based on the results of the study, there was a significant increase in the results of visualization and relaxation methods on the ability to shoot 10 meters at the Faculty of Sports, State University of Jakarta. Comparison of the final test data between visualization and relaxation methods on the 10 meter distance archery ability of the students of the Faculty of Sports, State University of Jakarta concluded that the visualization method was more effective than the relaxation method on increasing the 10 meter distance archery ability of the students of the Faculty of Sports, State University of Jakarta. It's just that the results of improving both methods are not significant.*

**Keywords** : archery, visualization, relaxation