

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| RINGKASAN | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iii |
| DAFTAR GAMBAR | v |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR LAMPIRAN | vii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 4 |
| D. Perumusan Masalah | 5 |
| E. Kegunaan Hasil Penelitian..... | 5 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORETIK..... | 6 |
| A. Hakikat Metode Visualisasi | 6 |
| B. Hakikat Metode Relaksasi..... | 9 |
| C. Hakikat Panahan..... | 12 |
| D. Kerangka Berpikir..... | 24 |
| E. Hipotesis Penelitian..... | 25 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 26 |
| A. Tujuan Penelitian | 26 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 26 |

| | |
|---|-----------|
| C. Metode Penelitian..... | 27 |
| D. Populasi dan Sampel | 28 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 30 |
| F. Teknik Pengambilan Data | 33 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 33 |
| H. Hipotesis Statistik..... | 35 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 37 |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian | 37 |
| B. Pengujian Hipotesis..... | 46 |
| C. Pembahasan Penelitian..... | 50 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 52 |
| A. Kesimpulan | 52 |
| B. Saran | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA | 54 |
| LAMPIRAN..... | 56 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar .1 Otot-otot Memanah | 13 |
| Gambar. 2 Teknik <i>Stance</i> | 14 |
| Gambar. 3 Teknik <i>Nocking</i> | 15 |
| Gambar. 4 Teknik <i>Set Up</i> | 16 |
| Gambar. 5 Teknik <i>Drawing</i> | 17 |
| Gambar. 6 Teknik <i>Anchoring</i> | 18 |
| Gambar. 7 Teknik <i>Tighten</i> | 19 |
| Gambar. 8 Teknik <i>Aiming</i> | 20 |
| Gambar. 9 Teknik <i>Release</i> | 21 |
| Gambar. 10 Teknik <i>Follow Through</i> | 22 |
| Gambar. 11 Desain Penelitian..... | 27 |
| Gambar. 12 Ilustrasi Instrumen Penelitian..... | 30 |
| Gambar. 13 <i>Target Face</i> | 31 |
| Gambar. 14 <i>Score Sheet</i> | 32 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel. 1 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen Metode Visualisasi..... | 38 |
| Tabel. 2 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen Metode Relaksasi | 39 |
| Tabel. 3 Statistik Data Kemampuan Memanah Jarak 10 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ Dengan Metode Visualisasi | 40 |
| Tabel. 4 Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan Memanah Jarak 10 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ Dengan Metode Visualisasi | 41 |
| Tabel. 5 Statistik Data Kemampuan Memanah Jarak 10 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ Dengan Metode Relaksasi | 42 |
| Tabel. 6 Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kemampuan Memanah Jarak 10 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNJ Dengan Metode Relaksasi..... | 43 |
| Tabel. 7 <i>Independent Samples Test</i> | 48 |
| Tabel. 8 <i>Group Statistics</i> | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 01 Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Visualisasi | 56 |
| Lampiran 02 Uji Normalitas Metode Visualisasi..... | 57 |
| Lampiran 03 Uji Homogenitas Metode Visualisasi | 59 |
| Lampiran 04 T-Test Paired Metode Visualisasi..... | 60 |
| Lampiran 05 Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Metode Relaksasi | 61 |
| Lampiran 06 Uji Normalitas Metode Relaksasi..... | 62 |
| Lampiran 07 Uji Homogenitas Metode Relaksasi | 64 |
| Lampiran 08 T-Test Paired Metode Relaksasi..... | 65 |
| Lampiran 09 NGain Score | 66 |
| Lampiran 10 T-Test NGain Score..... | 67 |
| Lampiran 11 Program Latihan Penelitian | 68 |
| Lampiran 12 Langkah–langkah Pelaksanaan Latihan Visualisasi | 74 |
| Lampiran 13 Langkah – langkah Pelaksanaan Latihan Relaksasi | 75 |
| Lampiran 14 Dokumentasi..... | 77 |
| Lampiran 15 Surat Izin Penelitian..... | 82 |
| Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian | 83 |