

**PENGEMBANGAN MODEL *MENTAL SKILL TRAINING*
DALAM OLAHRAGA PANAHAH
(Studi pada Atlet Panahan Tingkat *Intermediate* di Provinsi Jambi)**

TESIS

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Magister
Program Studi Ilmu Keolahragaan**



**Oleh
Wanti Hasmar
NIM A121708046**



**PASCASARJANA
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2019**

commit to user

**PENGEMBANGAN MODEL *MENTAL SKILL TRAINING*
DALAM OLAHRAGA PANAHAN**
(Studi pada Atlet Panahan Tingkat *Intermediate* di Provinsi Jambi)


TESIS

Oleh
Wanti Hasmar
NIM A121708046

Komisi	Nama	Tanda tangan	Tanggal
Pembimbing			
Pembimbing I	Prof. Dr. Sugiyanto. NIP.194911081976091001	 -----	9 Juli 2019
Pembimbing II	Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or. NIP.197011022005011002	 -----	9 Juli 2019

Telah dinyatakan memenuhi syarat
Pada tanggal 9 Juli 2019

Kepala Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan
Pascasarjana Universitas Sebelas Maret


Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or.
NIP.197011022005011002

**PENGEMBANGAN MODEL *MENTAL SKILL TRAINING*
DALAM OLAHRAGA PANAHAN**
(Studi pada Atlet Panahan Tingkat *Intermediate* di Provinsi Jambi)

TESIS


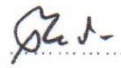


Oleh

Wanti Hasmar

NIM A121708046

Telah dipertahankan di depan penguji
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Pada tanggal 09 Juli 2019


Tim Penguji :

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP. 196511281999003001		09/07/2019
Sekretaris	Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr. MARS.AIFO. NIP. 194805311976031001		09/07/2019
Anggota	Prof. Dr. Sugiyanto. NIP. 194911081976091001		9-7-2019
Anggota	Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or. NIP. 197011022005011002		9-7-2019

Direktur
Program Pascasarjana



Kepala Program Studi
Magister Ilmu Keolahragaan


Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or.
NIP. 197011022005011002

PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Tesis yang berjudul: **“Pengembangan Model *Mental Skill Training* Dalam Olahraga Panahan (Studi Pada Atlet Panahan Tingkat *Intermediate* Di Provinsi Jambi)”** ini adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata di dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik Tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi Tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim promotor sebagai *author* dan PPs UNS sebagai institusinya. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi ini, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Surakarta, 9. Juli 2019

Mahasiswa,



Wanti Hasmar

A121708046

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Dengan memanjatkan Puji dan Syukur kehadiran Allah Subhanallahu Wata'alla yang telah melimpahkan berkat dan Rahmat Nya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. Tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini perkenankanlah saya menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Dr. Jamal Wiwoho, SH.,M.Hum. sebagai Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. **Prof. Drs. Sutarno, M.Sc., Ph.D.** sebagai Direktur Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or. sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Prof. Dr. Sugiyanto. sebagai pembimbing I yang telah secara seksama dan dengan penuh kesabaran dalam mencurahkan pikiran, waktu, serta tenaga untuk memberikan bimbingan sampai tesis ini dapat selesai.
5. Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or. sebagai pembimbing II yang telah secara seksama dan dengan penuh kesabaran dalam mencurahkan pikiran, waktu, serta tenaga untuk memberikan bimbingan sampai tesis ini dapat selesai.
6. Rekan-rekan program studi IOR angkatan 2017 yang telah membantu dalam proses penyelesaian penulisan tesis ini.
7. Terhusus orangtua tercinta yang selalu memberikan support, doa serta semangat sehingga dapat terselesaikan tesis ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas bantuan baik moril atau materil sehingga dapat terselesaikan penulisan tesis ini.

commit to user

Semoga Allah Subhanallah Wata'alla memberikan balasan atas semua kebaikan yang diberikan dengan tulus dan ikhlas. Penulis menyadari tesis ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharap saran dan kritik yang bersifat membangun sebagai bekal demi kesempurnaan tesis ini.

Surakarta, Juli 2019

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN DAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Olahraga Panahan	6
a. Teknik dasar panahan	8
b. Prestasi olahraga panahan	12
c. Kondisi mental dalam panahan	13
d. Faktor yang berpengaruh terhadap prestasi	14
e. Program Latihan Olahraga Panahan	15
2. <i>Mental Skill</i>	20
3. <i>Mental Skill Training</i>	21
a. <i>Mental Practice</i>	22

b. <i>Mental Rehearsal</i>	22
c. Pengertian <i>Mental Skill Training</i>	22
d. Efektivitas <i>Mental Skill Training</i>	25
e. Metode Latihan Mental	26
f. Ruang Lingkup <i>Mental Skill</i>	27
g. Proses <i>Mental Skill Training</i>	28
h. Tahapan Latihan Mental	29
i. Teknik <i>mental skill training</i>	30
4. <i>Mental Skill Training</i> dalam Panahan	40
5. Tinjauan Aspek belajar dan perkembangan gerak.....	42
a. Komponen gerak yang efisien.....	42
b. Proses belajar gerak.....	43
c. Perkembangan gerak	44
B. Kerangka Berpikir.....	46
C. Penelitian Relevan.....	47
D. Spesifikasi Produk	48
E. Hipotesis	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Waktu dan Tempat Penelitian	50
B. Jenis Penelitian.....	51
C. Sumber Data.....	58
D. Teknik Pengumpulan Data.....	60
E. Instrumen Pengumpulan Data	60
F. Jenis Data	64
G. Teknik Analisis Data.....	65
BAB IV HASIL PENELITIAN	71
A. Gambaran Umum Hasil Penelitian	71
B. Tahap Pendahuluan	72
C. Pengembangan Produk.....	72
D. Uji Efektifitas Produk Pengembangan.....	76
E. Pembahasan Hasil Penelitian	82

BAB V PENUTUP	91
A. Kesimpulan	91
B. Implikasi	92
C. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN	98



ABSTRAK

Wanti Hasmar, A121708046. 2019. Pengembangan Model *Mental Skill Training* dalam Olahraga Panahan (Studi Pada Atlet panahan tingkat *intermediate* di Provinsi Jambi). Tesis. Pembimbing I Prof. Dr. Sugiyanto. Pembimbing II Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or. Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Latar belakang penelitian ini adalah belum adanya model-model latihan mental secara khusus yang diberikan untuk atlet panahan tingkat *intermediet* di Provinsi Jambi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyusun model MST (*mental skill training*), melaksanakan uji coba produk pengembangan, dan melaksanakan uji efektifitas produk untuk mengetahui hasil uji keefektifan model MST untuk peningkatan prestasi atlet panahan tingkat *intermediet* di Provinsi Jambi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “metode penelitian pengembangan, (*Research and Development*)”.

Hasil penelitian tahap pertama adalah analisis kebutuhan dengan menggunakan metode wawancara untuk mengetahui permasalahan latihan mental pada atlet panahan tingkat *intermediet* di Provinsi Jambi, dari hasil wawancara diketahui bahwa latihan mental belum diterapkan secara seksama dalam program latihan dan sebelum pertandingan. Tahap kedua adalah perancangan produk awal, dalam hal ini model MST didasarkan pada kajian teoritis, sehingga dirumuskan dalam susunan sebagai berikut: (1) Teori panahan, (2) Psikologi olahraga, (3) MST, (4) MST dalam panahan, (5) Model MST. Tahap ketiga adalah uji coba produk awal, uji coba yang pertama adalah uji coba ahli dengan menggunakan 1 ahli psikologi olahraga dan 2 ahli praktisi panahan dengan 23 butir pertanyaan dengan hasil 81% dan dapat diinterpretasikan bahwa rancangan produk bisa diuji cobakan pada tahap selanjutnya. Uji coba kelompok kecil dengan jumlah 5 atlet panahan menggunakan instrumen angket dengan 15 butir pertanyaan, hasil kelompok kecil adalah 78%. Uji coba kelompok besar dengan 8 atlet panahan dengan hasil 85%. Tahap keempat adalah uji efektifitas produk dengan membandingkan dua kelompok, satu kelompok diberi perlakuan produk pengembangan dan kelompok lain diberi perlakuan konvensional dengan menggunakan *pre test* dan *post test* desain. Nilai beda untuk masing-masing kelompok berdasarkan tes adalah: nilai beda kelompok eksperimen adalah 142 dan kelompok kontrol adalah 84.

Kesimpulan akhir dinyatakan bahwa produk terbukti efektif meningkatkan prestasi atlet panahan tingkat *intermediet* di Provinsi Jambi.

Kata Kunci : *Mental Skill Training, Olahraga Panahan, Tingkat Intermediet.*

ABSTRACT

Wanti Hasmar, A121708046. 2019. Development of the Mental Skill Training Model in Archery Sports (Study on intermediate archery athletes in Jambi Province). Thesis. Advisor I Prof. Dr. Sugiyanto. Advisor II Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or. Master of Sports Science Study Program, Postgraduate Program of Sebelas Maret University, Surakarta.

The background of this study is the absence of models of mental training specifically given for intermediate archery athletes in Jambi Province. The purpose of this study was to develop the MST model (mental skill training), carry out product development trials, and carry out product effectiveness tests to determine the results of the MST model effectiveness test to improve the performance of intermediate archery athletes in Jambi Province.

The research method used in this study is "development research methods (Research and Development).

The results of the first phase of the study were needs analysis using the interview method to find out the mental training problems in intermediate archery athletes in Jambi Province, from the interviews it was found that mental training had not been implemented carefully in the training program and before the match. The second stage is the design of the initial product, in this case the MST model is based on theoretical studies, so it is formulated in the following order: (1) Archery theory, (2) Sports psychology, (3) MST, (4) MST in archery, (5) MST model. The third stage is the trial of the initial product, the first trial is an expert trial using 1 sports psychologist and 2 archery practitioners with 23 questions with 81% results and can be interpreted that the product design can be tested in the next stage. Small group trials with 5 archery athletes used questionnaire instruments with 15 questions, the results of the small group were 78%. Large group trials with 8 archery athletes with 85% results. The fourth stage is the product effectiveness test by comparing the two groups, one group is given the product development treatment and the cloth group is given conventional treatment using the pre test and post test design. The different values for each group based on the test are: the difference value of the experimental group is 142 and the control group is 84.

The final conclusion was stated that the product proved to be effective in increasing the performance of intermediate archery athletes in Jambi Province.

Keywords: Mental Skill Training, Archery Sports, Intermediate Levels.