

THE RELATION BETWEEN CONFIDENCE LEVEL TOWARDS ARCHERY ABILITY AT 50 METERS DISTANCE ON ARCHERY ATHELETES

Betrix Teofa Perkasa Wibafiet Billy Yachsie¹, Yudik Prasetyo¹, I Putu Agus Dharma Hita¹

¹ Pascasarjana, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

betrixbilly12@gmail.com, yudik@uny.ac.id, putuagusdharma@yahoo.com

Abstract

Self-confidence is very important needed for archery athletes who aim study aims to determine relationship between level of self-confidence and the 50 meter distance archery ability of archery athletes. Instrument used was an athlete confidence questionnaire with 20 questions and an ability test archery with a distance of 50 meters. Normality test using the technique Kolmogorov Smirnov results obtained were sig 0,167 (self-confidence) and sig 0,200 (archery distance 50m) $p > 0.05$, it can be concluded that the data are normally distributed. Homogeneity test using the Levene's Test of Equality technique obtained a sig value of 0.133 ($p > 0.05$), so it can be concluded that the data is homogeneous. Based on the results of the test self-confidence using a questionnaire, it was found that there were 4 athletes (33.3%) whose level of confidence was in the very high category, 2 athletes (16.7%) were in the high category, 3 athletes (25%) were in the moderate category and 3 athletes (25%) in the low category. Then proceed with data analysis techniques using simple linear regression techniques. The results of this study indicate that there is a significant relationship between the level of self-confidence on the ability athlete's archery at a distance of 50 meters with the sig 0.000 ($p < 0.05$), which means archery requires good confidence.

Keywords: Confidence, Athletes, Archery

HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KEMAMPUAN MEMANAH JARAK 50 METER PADA ATLET PANAHAN

Abstrak

Kepercayaan diri sangat penting dibutuhkan untuk atlet panahan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap kemampuan memanah jarak 50 meter pada atlet panahan. Jenis penelitian ini korelasi. Sampel ditentukan dengan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 12 atlet panahan di Kabupaten Banyumas yang masih berstatus Sekolah Menengah Atas (SMA). Instrumen yang digunakan adalah angket kepercayaan diri atlet dengan pertanyaan sebanyak 20 butir soal dan test kemampuan memanah dengan jarak 50 meter. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* didapatkan hasil sig 0.167 (kepercayaan diri) dan sig 0.200 (memanah jarak 50m) $p > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas menggunakan teknik *Levene's Test of Equality* didapatkan nilai sig 0.133 ($p > 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen. Berdasarkan hasil dari tes kepercayaan diri menggunakan kuisoner didapatkan hasil bahwa terdapat 4 atlet (33,3%) yang tingkat kepercayaan dirinya dalam kategori sangat tinggi, 2 atlet (16,7%) dalam kategori tinggi, 3 atlet (25%) dalam kategori sedang, dan 3 atlet (25%) dalam kategori rendah. Kemudian dilanjutkan dengan teknik analisis data menggunakan teknik *regresi linier* sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri terhadap kemampuan memanah atlet pada jarak 50meter dengan hasil sig 0.000 ($p < 0.05$), yang berarti memanah membutuhkan kepercayaan diri yang baik.

Kata kunci : Kepercayaan diri, Atlet, Panahan.

PENDAHULUAN

Panahan yaitu olahraga yang sudah ada pada zaman dahulu kala. Olahraga panahan ini merupakan olahraga elit yang bisa di kelompokkan dengan olahraga elit lainnya, menurut (Putri, 2019) panahan ini merupakan cabang olahraga yang membutuhkan pengeluaran biaya lebih tinggi dibanding olahraga yang lainnya karena membutuhkan busur, aksesoris, anak panah dan sasaran tembak. Oleh karena itu dapat di kategorikan elit seperti menembak, golft, berkuda, paralayang, yang membutuhkan biaya yang tidak sedikit untuk bisa menguasai atau membidangi olahraga panahan ini.

Cabang olahraga sudah ada dari tahun 1676 di perkenalkan oleh Raja Charles II di Inggris. Olahraga panahan di Indonesia mulai di resmikan oleh organisasi yang bernama Perpani (Persatuan Panahan Indonesia) tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta (Prasetyo, 2013). Pada ajang pertandingan olimpiade di Rio De Janeiro ada 4 atlet panahan indonesia yang memperoleh medali salah satunya Hendra Purnama yang merupakan atlet panahan dari kota Yogyakarta. Kemudian pada pertandingan Sea Games 2017 atlet panahan indonesia memperoleh medali emas atas nama Prima Wisnu Wardana yang merupakan atlet panahan asal Yogyakarta juga.

Cabang olahraga ini adalah kombinasi dari seni dan olahraga. Seni di artikan membutuhkan jiwa sabar dan tekun. Sedangkan olahraga di artikan menggunakan otot dan menyebabkan tubuh berkeringat. (Nawir, 2011). Panahan juga di sebut olahraga ketahanan selain menggunakan fisik yang optimal namun ketahanan hati juga berpengaruh (Sezer, 2017). atau dapat di artikan perasaan tidak bosan - bosannya melepaskan anak panah. Panahan adalah olahraga presisi yang membutuhkan konsistensi dan stabilitas gerakan yang stabil agar perkenaan anak panah akurat (Lo Presti et al., 2019). Selanjutnya olahraga panahan ditinjau dari komponen yang mempengaruhi performa atlet panahan adalah fisik, taktik, teknik, dan mental. Sebagai contoh keterampilan menarik pelatuk senapan yang membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi, sama saja dengan keterampilan melepas anak panah pada cabang olahraga panahan. Sama halnya dengan keterampilan fisik, penyiapan kondisi mental atlet juga memiliki peran penting dalam mempersiapkan peningkatan performa atlet dalam cabang olahraga panahan. Sikap percaya diri ini pada seseorang merupakan salah satu dari beberapa bentuk aktualisasi potensi yang ada dalam diri seseorang.

Mengembangkan kepercayaan diri adalah hal terpenting agar olahragawan mencapai kepercayaan diri yang tinggi dan mencapai kinerja optimal atau puncak (Yulianto, 2006). Kepercayaan diri ini juga dapat mempengaruhi kecemasan dan kinerja atlet saat bertanding. Jika seorang atlet punya kepercayaan tinggi terhadap dirinya sendiri maka atlet tersebut dapat mengurangi kecemasannya saat bertanding (Heny et al., 2014).

Atlet yang dewasa percaya dirinya lebih tinggi di banding dengan atlet muda, faktor tersebut mendukung kepercayaan diri yang berasal dari dukungan ilmu pengetahuan. Salah satu dukungan ilmu pengetahuan dalam mendukung prestasi atlet adalah melalui pendekatan psikologi. Psikologi olahraga adalah bidang psikologi dalam pengaturan olahraga untuk meningkatkan kualitas kepribadian dan kinerja individu atlet, yang dicirikan oleh beberapa interaksi dengan individu lain dan situasi eksternal yang memicunya (Nurhayati, 2018).

Kepercayaan diri adalah aspek fundamental dari seseorang untuk mencapai suatu prestasi. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri pasti mampu dan percaya dapat menggapai tujuan yang mereka impikan (Supriyatna et al., 2019). Profil seorang atlet juga mempengaruhi rasa percaya diri yang dimiliki oleh atlet seperti riwayat prestasi atlet tersebut, dan juga kegagalan yang dialami oleh atlet tersebut dapat mempengaruhi rasa percaya dirinya. Percaya diri merupakan hal utama untuk melakukan kegiatan, karena percaya diri tanda bahwa atlet yakin dengan aktivitas yang dilakukannya (Wardhani, 2020). Rasa percaya diri atlet yang bagus dapat membentuk karakter atlet dan tentunya berdampak positif terhadap hasil belajar (Sumpena, 2017). Percaya diri yang tinggi juga berpengaruh pada performa yang baik, membuat atlet memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang positif (Hays et al., 2009). Menurut (Sutoro et al., 2020) selalu berhati-hati dengan rasa ketakutan yang akan membawa pikiran negatif masuk kedalam pikiranmu sendiri hingga menjadi stres atau berujung dengan depresi. Atau bisa dengan cara mencoba untuk berlatih memvisualisasikan pandangan masa depan dalam fantastis saat mencapai tujuan guna meningkat kan percaya diri (Sartono et al., 2020). Jadi lakukan hal-hal yang membuat rileks dan nyaman pada diri sendiri agar nantinya dapat mengontrol kepercayaan diri. Kesalahan performa atlet biasanya ketika berada di situasi pertandingan atau latihan karena di latihan maupun di pertandingan harusnya sama saja (Jannah, 2017).

Dari data evaluasi hasil *scoring* pertandingan POPDA di dapat, jarak 40 meter dan 30 meter memiliki selisih *scor* tidak terlalu jauh dengan angka 300-312 namun di jarak 50 meter *scor* sangat rendah dengan angka 200-180, oleh karena itu pengambilan test kecemasan di ambil di jarak 50 meter. Berdasarkan hasil observasi dan menganalisis dari hasil *scoring* setiap satu bulan sekali di jarak 50 meter yang dilakukan di Kabupaten Banyumas ditemukan ada siswa yang kurang percaya diri sehingga *score* yang di dapatkan cukup rendah, kemudian saat proses *scoring* atlet yang kurang percaya diri merasa tehnik yang di lakukan sudah benar namun ternyata tehnik yang di lakukan berbeda dengan yang diajarkan pelatih, itu akan berpengaruh terhadap hasil dari anak panah yang di lepaskan.

Pada cabang olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang dilakukan di luar ruangan atau *outdoor* maka angin sangat berpengaruh saat melepaskan anak panah, karena permasalahan ini sangat berpengaruh terhadap performa atlet saat bertanding. Oleh itu, di lakukan penelitian agar diketahui adanya tingkat kepercayaan diri terhadap kemampuan memanah. Penelitian ini dinilai sangat efektif untuk mendapatkan *score* tinggi di jarak 50 meter, agar nantinya unggul pada total jarak yaitu total *score* dari jarak 40 meter dan 30 meter, di jarak 50 meter ini merupakan jarak paling jauh dan yang memiliki peluang tinggi karena lawan akan kesulitan dalam memanah, dikarenakan angin yang kencang dan faktor kondisi mental atlet sangat berpengaruh, karena kepercayaan yang tinggi akan membuat atlet merasa yakin pada saat melepaskan anak panah. Dikarenakan belum ada penelitian tentang pengaruh kepercayaan diri dalam kaitannya dengan hasil memanah jarak lima puluh meter tersebut, penulis merasa tertarik untuk membuat kajian ini.

METODE

Penelitian ini adalah korelasional. Instrumen ini angket kepercayaan diri atlet dengan jumlah pernyataan sebanyak 20 butir soal dengan faktor - faktor yang mempengaruhi dalam memanah dan kesalahan yang sering muncul dalam memanah jarak 50 meter serta melakukan *test scoring* memanah di jarak 50 meter.

Tabel 1. Faktor-faktor dan Indikator

Variabel	Faktor-Faktor	Indikator
Kepercayaan diri	1. Saat menarik busur	1. Melakukan tehnik dengan benar dan yakin. 2. Tarik busur dengan maksimal. 3. Saat posisi <i>stand</i> keyakinan tertuju pada <i>fisir</i> /alat bidik. 4. Atur emosi saat akan melepaskan anak panah. 5. Jangan tergesa-gesa saat sudah yakin dengan anak panah akan tepat sasaran. 6. Fokus dan yakin saat anak panah lepas dari busur. 7. Tangan kiri tidak boleh turun sebelum anak panah menancap pada bantalan.
	2. Masalah yang sering terjadi	1. Sering terjadinya panah mis dikarenakan saat melepaskan anak panah atlet merasa ragu-ragu. 2. Angin yang cukup kencang menyebabkan tangan bergoyang. 3. Kurang yakin dengan tehnik yang dikuasai. 4. Tidak bisa stabil saat melepaskan anak panah.

Angket kepercayaan diri ini di uji validitasnya dengan rumus korelasi *product moment* dan uji reliabilitas *cronbach's alpha* dengan nilai 0,896, yang berarti angket sudah valid dan reliabel. Subjek penelitian ini adalah 12 atlet yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yakni masih berstatus Sekolah Menengah Atas (SMA), rutin mengikuti latihan untuk kompetisi, tidak sedang cedera atau dalam perawatan dokter, dan bersedia menjadi subjek penelitian. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket kuisioner sebanyak 20 pertanyaan kepercayaan diri kepada 12 atlet panahan di Kabupaten Banyumas yang masih berstatus Sekolah

Menengah Atas (SMA), kemudian setelah di beri kuisoner maka atlet di berikan test scoring di jarak 50 meter. Setelah data didapatkan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas memakai *teknik kolmogorov smirnov* sedangkan uji homogenitas memakai teknik *levene's test of equality* taraf signifikan 5%. Selanjutnya akan dilakukan uji hipotesis menggunakan *regresi sederhana*, supaya diketahui adanya hubungan dari kepercayaan diri terhadap memanah di jarak 50 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Uji normalitas

		Kepercayaan Diri	Hasil Memanah
<i>N</i>		12	12
Normal	<i>Mean</i>	2.42	205.33
Parameters	<i>Std. Deviation</i>	1.240	75.476
	<i>Test Statistic</i>	.207	.147
	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.167	.200

Hasil uji normalitas menggunakan teknik *kolmogorov smirnov* diperoleh hasil *sig* 0.167 (kepercayaan diri) dan *sig* 0.200 (memanah jarak 50m) $p > 0.05$, oleh karena itu didapat hasil data yang berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji homogenitas

<i>F</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
2.508	3	8	.133

Dari tabel uji homogenitas memakai teknik *levene's test of equality*, hasil nilai *sig* 0.133 ($p > 0.05$) dapat disimpulkan data homogen. Setelah dilakukan dengan uji normalitas dan uji homogenitas, selanjutnya data akan di uji hipotesis dengan metode regresi sederhana.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Sangat Tinggi	4	33.3	33.3
	Tinggi	2	16.7	50.0
	Sedang	3	25.0	75.0
	Rendah	3	25.0	100.0
	Total	12	100.0	

Hasil tabel distribusi frekuensi kepercayaan diri, didapat hasil tes kepercayaan diri menggunakan kuisoner didapatkan hasil bahwa terdapat 4 atlet (33,3%) yang tingkat kepercayaan dirinya dalam kategori sangat tinggi, 2 atlet (16,7%) dalam kategori tinggi, 3 atlet (25%) dalam kategori sedang, dan 3 atlet (25%) dalam kategori rendah.

Tabel 5. Uji hipotesis

Model	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Regression</i>	55123.869	1	73.120	.000
<i>Residual</i>	7538.798	10		
Total	62662.667	11		

Berdasarkan tabel diatas, pada bagian *sig regression* didapatkan hasil nilai sig 0.000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan hasil data ini terdapat hubungan yang signifikan dari kepercayaan diri pada saat memanah atlet di jarak 50 meter.

Penelitian ini mendapat hasil yaitu, terdapat hasil yang signifikan dari hubungan kepercayaan diri ini dalam kemampuan memanah. Tingginya tingkat percaya diri akan berdampak pada keberhasilannya, sedangkan atlet memiliki kepercayaan diri rendah akan mempengaruhi keberhasilannya dalam mencapai hasil yang maksimal dalam menembakan bola saat *smash* dalam cabang olahraga voli (Purnomo & Hariono, 2020). (Ilham, 2014) menyatakan bahwa jika kepercayaan diri seseorang terganggu maka konsentrasi saat melakukan tehnik panahan akan berdampak pada hasil perkenaan anak panah tidak tepat sasaran, walau dalam latihan ataupun dalam kompetisi dapat menimbulkan berbagai masalah seperti akurasi berkurang dan tidak mengingat tehnik. Penelitian yang dilakukan oleh (Hardi et al., 2020) juga mengungkapkan rasa percaya diri dan fokus merupakan faktor penting dalam performa atlet, seringkali seorang pemanah merasakan kurang percaya diri dan tidak fokus yang menyebabkan pemanah tidak mampu memanah yang akurat walaupun pada dasarnya pemanah tersebut memiliki kemampuan yang baik. (Khatimah & Komarudin, 2018) juga mengungkapkan agar pelatih tidak selalu fokus melatih tehnik, taktik, dan fisik saja, tetapi mental juga harus dilatih agar aspek mental atlet sudah siap untuk berkompetisi, meskipun aspek mental ini dapat meningkat dengan pengalaman bertanding, tetapi alangkah baiknya jika menyisipkan latihan mental agar kemampuan atlet pada saat melepaskan anak panah dapat meningkat baik saat berlatih maupun saat pertandingan. Dalam olahraga panahan ini kesabaran, ketekunan, kepercayaan diri dan kestabilan sangat di butuhkan agar nantinya hasil akurasi perkenaan anak panah akan tepat sasaran.

Melatih mental dapat dilakukan dimana saja bisa dari pengalaman pribadi maupun dari orang lain. Menurut (Eling et al., 2010) ada beberapa cara melatih mental, yaitu:

- 1) Membuat catatan latihan merupakan catatan harian yang ditulis setiap selesai melakukan latihan, pertandingan, atau acara lain yang berkaitan dengan olah raganya. Dalam buku catatan latihan mental ini dapat dituliskan pikiran, bayangan, ketakutan, emosi, dan hal lain-lain yang dianggap penting dan relevan. catatan ini semestinya dapat menceritakan bagaimana atlit berpikir, bertindak, bereaksi, juga merupakan tempat untuk mencurahkan segala perasaan negatif jika melakukan kegagalan atau tampil buruk.
- 2) Penetapan sasaran (goal setting) perlu dilakukan agar atlit memiliki arah yang harus dituju. Penetapan sasaran ini sedapat mungkin harus bisa diukur agar dapat melihat perkembangan dari pencapaian sasaran yang ditetapkan. Sasaran ini sebaiknya dikonsultasikan juga dengan pelatih. Sasaran tersebut harus membuat atlit tertantang tetapi tidak boleh terlalu mudah atau terlalu sulit agar dapat berfungsi juga sebagai pembangkit motivasi.
- 3) Latihan relaksasi, seperti latihan manajemen stress adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan fisik maupun psikologis. Ada berbagai macam bentuk latihan relaksasi, namun yang paling mendasar adalah latihan relaksasi otot secara progresif. Tujuan daripada latihan ini adalah agar atlit dapat mengenali kapan saatnya harus rileks dan membedakannya dengan keadaan tegang.
- 4) Latihan visualisasi (mental imagery) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan imajeri antara lain adalah untuk mempelajari tehnik baru, memperbaiki Teknik yang masih salah atau belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, dan latihan bagi atlit yang sedang rehabilitasi cedera. Di dalam imajeri atlit bukan hanya ‘melihat’ dirinya melakukan tehnik-tehnik, tapi juga memfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecap. Untuk dapat menguasai latihan imajeri, seorang atlit harus mahir dalam melakukan latihan relaksasi.
- 5) Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lesutan, lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran.

Selaras dengan pendapat (Suryanto, 2015) latihan mental yang dapat digunakan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet dengan motivasi atlet dari awal mengenal panahan, berkomunikasi

dengan baik agar atlet merasa nyaman, mengajak atlet untuk melakukan uji tanding dengan teman berlatih, memberikan keyakinan dan kepercayaan kepada atlet dan selalu mengajarkan atlet untuk mandiri agar tidak ketergantungan dengan pelatih atau orang lain. Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan latihan kepercayaan diri ini merupakan komponen yang dapat di latih dan di maksimalkan dengan terkordinasi, dengan harapan saat sudah dalam pertandingan mental atlet sudah siap.

Penyebab kepercayaan diri yang rendah dalam sebuah kompetisi ini dikarenakan atlet diharuskan tidak melakukan kesalahan yang merugikan kawan, dan atlet wajib menang dalam setiap kompetisi serta diharuskan menjadi juara saat kompetisi (Sartono et al., 2020). Memanah di jarak lima puluh meter merupakan bagian pembuka karena peraturan dari penyelenggara sebuah kompetisi di ronde standar *bow* yaitu dari jarak yang jauh ke dekat walapun peraturan pertandingan dapat berubah - rubah namun untuk peraturan resmi dari PERPANI adalah melepas anak panah jarak lima puluh, empat puluh dan tiga puluh meter kemudian hasil *score* di total pada kompetisi di Divisi Standar *Bow*, oleh karena itu di jarak lima puluh meter ini sangat menentukan untuk perhitungan *score* di kompetisi panahan. Seorang atlet panahan wajib punya rasa percaya diri dan fokus yang sangat tinggi, karena ini merupakan faktor penting bagi para atlet karena jika seorang atlet tidak percaya diri maka hasil dari sebuah kompetisi tidak akan maksimal (Heny et al., 2014).

Fokus di sini di artikan pada proses bukan hasil ini merupakan point penting karena pada saat fokus pada proses maka hasil akan mengikuti dari hasil tersebut (Santana et al., 2013). Pada saat proses di lakukan dengan maksimal dan sungguh-sungguh maka hasil juga pasti bagus. Selaras dengan penelitian (Guyatt et al., 2011) proses tidak akan mengecewakan hasil tetapi jika berfokus pada hasil maka hasil tersebut tidak akan maksimal. Oleh karena itu atlet di tuntut fokus, kalau bisa harus belajar hal-hal yang baru.

Belajar hal-hal baru ini merupakan proses yang harus di lalui semua manusia, karena dalam kehidupan pasti membutuhkan pembelajaran oleh itu belajar hal baru ini sangat bermanfaat untuk pendewasaan seseorang agar menambah ilmu dan pengalaman (Gorges et al., 2016). Selaras dengan penelitian (Overview, 2010) proses belajar hal baru merupakan kondisi di mana seseorang membutuhkan ilmu/ hal yang baru agar nantinya menambah pengetahuan. Oleh karena itu atlet bisa memahami kondisi di lapangan, karena setiap lapangan pertandingan berbeda-beda kondisinya dari kemiringan lapangan bahkan medan lapangan yang tidak rata itu bisa membuat atlet hilang rasa percaya dirinya.

Seorang atlet panahan harus menguasai teknik memanah dengan sempurna dan harus paham mengenai parameter biomekanik seperti aktivitas otot, detak jantung, keseimbangan, dan postur tubuh serta *draw force line* yang dipilih sebagai parameter yang penting untuk performa atlet (Ahmad et al., 2014), sehingga penggunaan kriteria ilmiah dalam proses identifikasi bakat bisa dilakukan pada cabang panahan (Prasetyo et al., 2018). Memperhatikan 9 teknik dasar memanah agar berprestasi bagi atlet panahan, yaitu: *stand, nocking arow, drawing, set up, anchoring, holding, aiming, release, follow through* (Prasetyo, 2013). Faktor lain yang menunjang keberhasilan memanah, meliputi cepat melepaskan anak panah, bisa melihat situasi, dan mampu menguasai emosi (Abu Samah et al., 2019).

Dalam olahraga panahan atlet harus bisa membaca arah mata angin karena pada saat menarik busur dan mempertahankan posisi *holding* (sikap memanah) dan *aiming* (membidik) seorang atlet harus bisa cepat ambil keputusan untuk melepaskan anak panahnya karena semakin lama menahan busur maka tangan akan semakin *tremor* dikarenakan busur yang cukup berat (Yachsie, 2019). Teknik melepas anak panah dapat menunjang pencapaian prestasi, dalam menguasai teknik yang sempurna akan muncul kejegan (Baskoro, 2016). Di jarak 50 meter ini seorang atlet harus menyiapkan mental dan memahami betul karakteristik jarak 50 meter tersebut. Agar dapat melakukan teknik memanah yang benar, seorang atlet harus mampu merasakan tehnik, percaya diri dan mengontrol kecemasan untuk mendapatkan akurasi yang tinggi di jarak 50 meter. Dalam cabang olahraga panahan sangat dibutuhkan teknik memanah yang benar dan konsisten dari tehnik yang sudah di kuasai (Humaid, 2014). Dari kutipan tersebut dapat di simpulkan atlet harus mampu merasakan tehniknya dan mengontrol kecemasannya serta sikap percaya diri akan meningkatkan akurasi memanah di jarak 50 meter.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa tingkat kepercayaan diri pada atlet sangat berpengaruh pada performa saat bertanding, dengan percaya diri ini atlet akan meningkatkan performanya dengan maksimal pada saat melepaskan anak panah. Hal ini ditinjau dari semangat untuk berlatih, usaha

berprestasi lebih tinggi, dan kepercayaan diri yang tinggi dari atlet itu sendiri yang membuat fokus ke arah yang dituju dari arah ke sasaran memanah. Tidak kalah penting yaitu prestasi yang tinggi dari atlet tersebut. Dengan demikian penelitian ini di harapkan menjadi salah satu sumbangan ilmu agar pelatih dan orang tua atlet mengetahui bahwa kepercayaan diri sangat penting untuk di latih untuk atlet panahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Samah, I. H., Shamsudin, A. S., & Darus, A. (2019). Psychological Relatedness Factor influencing Performance in Archery. *International Journal of Innovative Technology and Interdisciplinary Sciences*, 2(1), 192–199. <https://doi.org/10.15157/IJITIS.2019.2.1.192-199>
- Ahmad, Z., Taha, Z., Hassan, H. A., Hisham, M. A., Johari, N. H., & Kadirgama, K. (2014). Biomechanics measurements in archery. *Journal of Mechanical Engineering and Sciences*, 6(June), 762–771. <https://doi.org/10.15282/jmes.6.2014.4.0074>
- Baskoro, D. A. (2016). *Persepsi Kinestetik Terhadap Akurasi Tembakan Jarak 50 Meter Pada Atlet Pplp Panahan Jawa Tengah Tahun 2016 Skripsi*. 9.
- Eling, N., Krasnova, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2010). Will you accept an app? Empirical investigation of the decisional calculus behind the adoption of applications on Facebook. *International Conference on Information Systems (ICIS 2013): Reshaping Society Through Information Systems Design*, 5, 4815–4834.
- Fitri Yulianto, H. F. N. (2006). Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol.3 No. 1, Juni 2006. *Universitas Stuttgart*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14710/jpu.3.1.1%20-%209>
- Gorges, J., Maehler, D. B., Koch, T., & Offerhaus, J. (2016). Who likes to learn new things: measuring adult motivation to learn with PIAAC data from 21 countries. *Large-Scale Assessments in Education*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/s40536-016-0024-4>
- Guyatt, G., Oxman, A. D., Akl, E. A., Kunz, R., Vist, G., Brozek, J., Norris, S., Falck-Ytter, Y., Glasziou, P., Debeer, H., Jaeschke, R., Rind, D., Meerpohl, J., Dahm, P., & Schünemann, H. J. (2011). GRADE guidelines: 1. Introduction - GRADE evidence profiles and summary of findings tables. *Journal of Clinical Epidemiology*, 64(4), 383–394. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2010.04.026>
- Hardi, V. J., Budiman, A., & Fadhilah, A. N. (2020). *Persepsi hubungan teknik blindshoot terhadap ketepatan menembak pada olahraga panahan Perception of the relationship between blindshoot technique and shooting accuracy in archery*. 2(1), 135–141.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- Heny, M., Pada, T., Wushu, A., & Tengah, J. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui Imagery Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 48–59. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3012>
- Humaid, H. (2014). Influence of arm muscle strength, draw length and archery technique on archery achievement. *Asian Social Science*, 10(5), 28–34. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p28>
- Ilham, M. (2014). Hubungankonsentrasi Kekuatanotot Lengan Dan Keseimbangan Tangan Denganketepatanmemanah. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(2), 19–24.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan*

Terapan, 8(1), 53–60.

- Khatimah, N. U., & Komarudin. (2018). *Pengaruh Pelatihan Brain Jogging Terhadap Percaya Diri Dan Hasil Belajar Keterampilan Atlet Pada Cabang Olahraga Panahan*. 10(1), 34–44.
- Lo Presti, D., Romano, C., Massaroni, C., D'Abbraccio, J., Massari, L., Caponero, M. A., Oddo, C. M., Formica, D., & Schena, E. (2019). Cardio-respiratory monitoring in archery using a smart textile based on flexible fiber bragg grating sensors. *Sensors (Switzerland)*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/s19163581>
- Nawir, N. (2011). Kontribusi Kekuatan Otot Tangan Dan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter Pada Atlet Panahan Sulawesi Selatan. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 2(3), 122–132.
- Nurhayati, T. (2018). Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10461>
- Overview, E. (2010). An Examination of Knowledge Workers' Energy Management. *Academy of Management Perspectives ARTICLES*, 28–40. http://www.neeley.tcu.edu/uploadedfiles/academic_departments/management/its_the_little_things_that_matter.pdf
- Prasetyo, Y., Nasrulloh, A., & Komarudin, K. (2018). Identifikasi Bakat Istimewa Panahan Di Kabupaten Sleman. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 195–205. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23830>
- Purnomo, A., & Hariono, A. (2020). *Kepercayaan diri pada kemampuan smash tiga meter pada bolavoli Self-confidence due to ability of Three Meter Smash in Volleyball Volleyball is a sport that is played by twelve people on the field , the twelve people are divided into two teams , so each te*. 6(2), 541–549.
- Putri, H. berliana. del. (2019). profil status sosial ekonomi orang tua lingkungan sosial dan motivasi atlet panahan di Kabupaten Klaten. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Santana, R. C., Perrechil, F. A., & Cunha, R. L. (2013). High- and Low-Energy Emulsifications for Food Applications: A Focus on Process Parameters. *Food Engineering Reviews*, 5(2), 107–122. <https://doi.org/10.1007/s12393-013-9065-4>
- Sartono, S., Suryaman, O., Hadiana, O., & Ramadan, G. (2020). Hipnoterapi untuk kecemasan: sebuah uji coba pada pemain sepakbola. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 216–225. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13832
- Sezer, S. Y. (2017). The Impact of Hand Grip Strength Exercises on the Target Shooting Accuracy Score for Archers. *Journal of Education and Training Studies*, 5(5), 6. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i5.2194>
- Sumpena, A. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Personal (Personal Models) Terhadap Kepercayaan Diri Dan Hasil Belajar Bermain Futsal Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i1.6395>
- Supriyatna, Y., Kusmaedi, N., Hidayat, Y., & Hambali, B. (2019). Regression Equation Model of Motivation, Self-Confidence, and Anxiety Variables in Mastering Badminton Games Learning Outcome Test. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 111–117. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.18677>

- Suryanto, S. (2015). Identifikasi Kondisi Psikologis (Mental) Pemanah Junior Di Diy. *Medikora*, 1, 37–50. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4659>
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., & Putra, M. F. P. (2020). Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik? *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 63–76. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30312>
- Wardhani. (2020). *Pengaruh outbound management training dalam pembelajaran outdoor education untuk penanaman kepercayaan diri siswa I*. 111–120.
- Yachsie, B. T. P. W. B. (2019). Pengaruh Latihan Dumbell-Thera Band Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Dan Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan. *Medikora*, 18(2), 79–85. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29200>
- Yudik prasetyo. (2013). Olahraga Panahan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>