

TESIS

**EFEKTIVITAS INTEGRASI METODE *SPT-DRILL* DENGAN *IMAGERY*:
TREATMENT DALAM MENGENDALIKAN TARGET PANIK
PADA OLAHRAGA PANAHAN DISABILITAS**

MUHAMMAD AMIN PRIAMBUDI
2220129310059



**PROGRAM STUDI MAGISTER
PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2024**

TESIS

**EFEKTIVITAS INTEGRASI METODE *SPT-DRILL* DENGAN *IMAGERY:*
TREATMENT DALAM MENGENDALIKAN TARGET PANIK
PADA OLAHRAGA PANAHAN DISABILITAS**

**MUHAMMAD AMIN PRIAMBUDI
2220129310059**



**PROGRAM STUDI MAGISTER
PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
202**

TESIS

**EFEKTIVITAS INTEGRASI METODE *SPT-DRILL* DENGAN *IMAGERY:*
TREATMENT DALAM MENGENDALIKAN TARGET PANIK
PADA OLAHRAGA PANAHAN DISABILITAS**

**MUHAMMAD AMIN PRIAMBUDI
2220129310059**

Tesis

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI MAGISTER
PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2024**

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

Judul Tesis : Efektivitas Integrasi Metode *SPT-Drill* dengan *Imagery: Treatment* dalam Mengendalikan Target Panik pada Olahraga Panahan Disabilitas
Nama : Muhammad Amin Priambudi
NIM : 2220129310059

disetujui,

Komisi Pembimbing



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
Pembimbing Utama



Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.
Pembimbing Pendamping

diketahui,

Koordinator Prodi Magister
Pendidikan Jasmani



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002

Direktur Program Pascasarjana ULM



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.
NIP. 19680507 199303 1 020

Tanggal Lulus:

Tanggal Wisuda:

HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

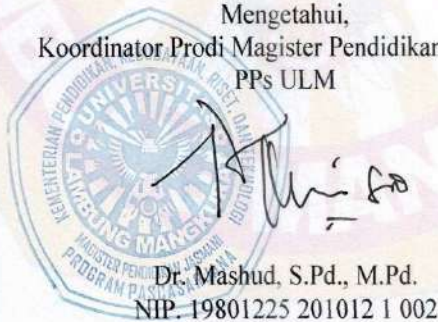
Judul Tesis : Efektivitas Integrasi Metode *SPT-Drill* dengan *Imagery: Treatment* dalam Mengendalikan Target Panik pada Olahraga Panahan Disabilitas
Nama : Muhammad Amin Priambudi
NIM : 2220129310059

disetujui,

Komisi Penguji Tesis

1. Dr. Herita Warni, M.Pd. Ketua Penguji
2. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. Pembimbing Utama
3. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. Pembimbing Pendamping
4. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. Penguji I
5. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Penguji II

Mengetahui,
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani
PPs ULM



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
PROGRAM PASCASARJANA**

SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

NOMOR : 069/UN8.4/SE/2024

Sertifikat ini diberikan kepada:

Muhammad Amin Priambudi

Dengan Judul Tesis:

Efektivitas Integrasi Metode SPT-Drill dengan Imagery:
Treatment dalam Mengendalikan Target Panic pada Olahraga Panahan Disabilitas
Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi $\leq 20\%$, dan
dinyatakan Bebas dari Plagiasi.

Banjarmasin, 1 Februari 2024

Direktur,



Prof. Dr. D. Daifang Biyatmoko, M.Si.
NIP. 196805071993031020

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam tesis ini:

Nama : Muhammad Amin Priambudi
NIM : 2220129310059
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani
Judul Tesis : Efektivitas Integrasi Metode *SPT-Drill* dengan *Imagery: Treatment* dalam Mengendalikan Target Panik pada Olahraga Panahan Disabilitas

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa hasil penelitian saya tidak terdapat unsur-unsur plagiarisme atau meniru hasil dari penelitian lain yang sudah dibuat oleh orang lain kecuali yang secara dikutip di dalam naskah ini dan direferensikan pada daftar pustaka atau daftar rujukan.

Jika dikemudian waktu ternyata hasil dari penelitian ini terbukti terdapat unsur plagiarisme, maka saya siap untuk diproses secara undang-undang yang berlaku. Demikian surat ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Hormat saya,



Muhammad Amin Priambudi

ABSTRAK

Muhammad Amin Priambudi. 2024. Efektivitas Integrasi Metode *SPT-Drill* dengan *Imagery: Treatment* dalam Mengendalikan Target Panik pada Olahraga Panahan Disabilitas. Pembimbing I: Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd., Pembimbing II: Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.

Idealnya atlet panahan memiliki teknik memanah yang sederhana dan natural, dimana semua gerakan dilakukan dengan lembut tanpa ketengangan dan sinergi antara tubuh pemanah dan busur. Pada aspek mental, pemanah harus memiliki kenyamanan, konsentrasi dan fokus yang tinggi, kontrol emosional yang baik, dan selalu berpikir positif. Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi adalah target panik. Target panik meliputi fisik dan mental, SPT-Drill dan imagery dipilih sebagai metode untuk mengintervensi masalah tersebut.

Penelitian ini untuk mengetahui keefektifitasan integrasi metode Specific Physical Training (SPT-Drill) dengan imagery sebagai treatment dalam mengendalikan gejala target panic pada atlet olahraga panahan disabilitas NPCI Kalimantan Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan olahraga dengan intervensi sebanyak dua siklus, melibatkan 12 atlet yang terdiri dari 9 laki-laki dan 3 perempuan dengan klasifikasi disabilitas W2 dan Standing, umur 21-46 tahun, dan pengalaman 1-9 tahun. Pada observasi awal dari 12 atlet hanya 3 orang atau 25% yang memenuhi kriteria dan 9 orang atau 75% yang belum memenuhi kriteria. Selanjutnya dilakukan intervensi latihan selama 2 minggu 8 kali pertemuan pada siklus I. Hasil siklus I terjadi peningkatan sebesar 66,67% dan penurunan sebesar 22,22%. Setelah siklus I belum memenuhi syarat $75 \geq x \leq 100$ dilanjutkan lagi Siklus II selama 2 minggu sebanyak 8 kali pertemuan. Pada Siklus II mengalami peningkatan sebesar 99,98% dan penurunan sebesar 28,58%. Hasil akhir observasi pada Siklus II hanya 2 orang atau 16,67% yang belum memenuhi kriteria dan 10 orang atau 83,33% memenuhi kriteria mampu mengendalikan target panik.

Hasil penelitian disimpulkan bahwa latihan dengan menerapkan integrasi metode SPT-Drill dengan imagery efektif dalam permasalahan pemanah mengendalikan gejala target panik. Efektivitas peningkatan keterampilan juga dipengaruhi kemampuan kognitif dan psikis mental atlet. Jika pemanah menganggap sebuah masalah yang datang itu sebagai tantangan dengan mental yang kuat pula maka akan berdampak positif. Sebaliknya, jika atlet menganggap itu sebagai ancaman diikuti mental yang buruk maka akan berdampak negatif. Hal ini dikarenakan pada dasarnya target panik adalah gerakan yang tidak disengaja, maka jika pemanah menyadari setiap gejala target panik yang muncul maka pemanah tersebut akan cepat memulihkan kondisinya.

Kata Kunci: efektivitas, SPT-Drill, imagery, target panik, panahan.

ABSTRACT

Muhammad Amin Priambudi. 2024. *Effectiveness of Integrating SPT-Drill Method with Imagery: Treatment in Controlling Target Panic in Disabled Archery Athletes. Supervisor I: Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd., Supervisor II: Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.*

Keywords: *effectiveness, SPT-Drill, imagery, target panic, archery.*

Ideally, an archer has a simple and natural archery technique, where all movements are performed gently without tension and synergy between the archer's body and the bow. Mentally, archers must have high comfort, concentration, focus, good emotional control, and always think positively. One of the common psychological problems is target panic. Target panic involves both physical and mental aspects, and SPT-Drill and imagery were chosen as methods to intervene in this problem.

This study aimed to determine the effectiveness of integrating the Specific Physical Training (SPT-Drill) method with imagery as a treatment for controlling target panic symptoms in disabled archery athletes of NPCI South Kalimantan. The research method used was a sports action research with two intervention cycles, involving 12 athletes consisting of 9 men and 3 women with W2 and Standing disability classifications, aged 21-46 years, and 1-9 years of experience. In the initial observation of the 12 athletes, only 3 people, or 25% met the criteria and 9 people or 75% did not meet the criteria. Furthermore, training intervention was carried out for 2 weeks with 8 meetings in cycle I. The results of the cycle I showed an increase of 66.67% and a decrease of 22.22%. After cycle I did not meet the requirements of $75 \geq x \leq 100$, Cycle II was continued for 2 weeks with 8 meetings. In Cycle II, there was an increase of 99.98% and a decrease of 28.58%. The final observation results in Cycle II showed that only 2 people or 16.67% did not meet the criteria and 10 people or 83.33% met the criteria for being able to control target panic.

The results of the study concluded that training by applying the integration of the SPT-Drill method with imagery was effective in solving the problem of archers controlling target panic symptoms. The effectiveness of increasing skills was also influenced by the athlete's cognitive and mental abilities. If an archer considers a problem that comes as a challenge with a strong mentality as well, then it will have a positive impact. Conversely, if the athlete considers it a threat followed by a bad mentality, then it will have a negative impact. This is because basically, target panic is an unintentional movement, so if the archer is aware of every symptom of target panic that appears, then the archer will quickly recover their condition.

Banjarmasin, August 13, 2024

Approved by:

Head of Language Center



Dr. Jumariati, M. Pd.

NIP. 197608062001122002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
UPA BAHASA ULM

Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin
Telepon/Fax.: (0511) 3308140
Email: uptbahasa@ulm.ac.id

SURAT KETERANGAN

NO: 182/UN8.16/BS/2024

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis:
“Effectiveness of Integrating SPT-Drill Method with Imagery: Treatment in Controlling Target Panic in Disabled Archery Athletes” yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : Muhammad Amin Priambudi
Nim : 2220129310059
Jurusan/Fakultas : PJOK
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari abstrak asli yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Abstrak terlampir) Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, August 13, 2024
Kepala,



Dr. Jumariati, M.Pd.
NIP. 197608062001122002

RIWAYAT HIDUP



Muhammad Amin Priambudi lahir di Kandangan pada tanggal 2 April 1998 dari pasangan suami istri Bapak Drs. Adi Priono dan Ibu Linda Wati. Penulis anak ketiga dari tiga bersaudara dan telah menikah dengan wanita bernama Irma Yunita. Pendidikan sekolah dasar di SDN Kandangan Barat 2 lulus tahun 2010, melanjutkan bangku sekolah menengah di SMPN 1 Kandangan hingga 2013 dan SMAN 1 Kandangan lulus tahun 2016. Memiliki kesenangan olahraga memanah mulai dari akhir masa SMP dengan berhasil menorehkan sederet prestasi membuat penulis melanjutkan pendidikan tinggi melalui jalur prestasi.

Penulis menyelesaikan S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Lambung mangkurat tahun 2020. Berbekal keilmuan yang didapat, penulis tidak langsung mengajar di sekolah, tetapi berkarir sebagai Pelatih Panahan di NPCI Kalimantan Selatan hingga sekarang. Penulis juga pernah menjadi Guru Honorer tahun 2022 di SMPN 1 Daha Selatan dan SMPN 1 Padang Batung. Kemudian pada awal tahun 2023 menjadi Guru Honorer di SLBAN 3 Martapura dan tercatat hingga sekarang. Sembari bekerja menjadi pelatih dan guru, penulis melanjutkan studi S-2 Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat.

Alhamdulillah penulis mampu menyelesaikan studi Magister dengan waktu 3 semester. Dengan menyelesaikan studi S-2 Magister Pendidikan Jasmani ini, penulis menaruh harapan dan mampu melanjutkan cita-cita untuk dapat melanjutkan studi S-3 dan menjadi Dosen.

PRAKATA

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah *Subhanahu wata'ala*, Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmatNya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan proposal tesis yang berjudul "*Efektivitas Integrasi Metode SPT-Drill dengan Imagery: Treatment dalam Mengendalikan Target Panic pada Olahraga Panahan Disabilitas*". Tesis ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan tesis ini, terutama ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S. E., M. Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin
2. Direktur Program Pasacasarjana Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin dalam bidang sarana dan prasarana fasilitas perkuliahan.
3. Dr. Mashud, S. Pd., M. Pd. Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, pada PPs Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
4. Dr. Mashud, S. Pd., M. Pd. Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan masukan selama penulisan tesis ini.
5. Dr. H. Syamsul Arifin, M. Pd. Dosen Pembimbing Pendamping yang telah banyak membantu, membimbing dan memberikan masukan selama penulisan proposal tesis ini.

6. Seluruh Dosen Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmunya dengan ikhlas selama memberikan perkuliahan.
7. Irma Yunita, istriku tercinta, yang senantiasa memberikan support yang luar biasa dalam penyelesaian penulisan proposal tesis ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penyusunan proposal tesis ini, namun dalam kesempatan ini tidak disebutkan secara satu persatu.

Banjarbaru, Januari 2024

Muhammad Amin Priambudi

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------|---|
| I. PENDAHULUAN | |
| 1.1 | Latar Belakang.....1 |
| 1.2 | Identifikasi Masalah.....3 |
| 1.3 | Fokus Masalah3 |
| 1.3.1 | Batasan Masalah.....4 |
| 1.3.2 | Rumusan Masalah4 |
| 1.4 | Tujuan Penelitian4 |
| 1.5 | Hasil Guna Penelitian5 |
| 1.5.1. | Manfaat Teoritis5 |
| 1.5.2. | Manfaat Praktis5 |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1. | Efektivitas7 |
| 2.2. | Olahraga Panahan dan Olahraga Panahan Disabilitas8 |
| 2.3. | Teknik Dasar Memanah.....10 |
| 2.4. | Faktor-faktor Psikologis.....16 |
| 2.5. | Aspek Psikologi Olahraga Panahan (<i>Target Panic</i>)26 |
| 2.5.1. | <i>Flinching</i>27 |
| 2.5.2. | <i>Snap Shooting</i>28 |
| 2.5.3. | <i>Freezing</i>29 |
| 2.5.4. | <i>Punching</i>30 |
| 2.6. | <i>Specific Physical Training-Drill</i> pada Olahraga Panahan31 |
| 2.7. | <i>Imagery Training</i>35 |
| 2.8. | Integrasi Metode <i>SPT-Drill</i> dengan <i>Imegery</i>36 |
| 2.9. | Penelitian Relevan yang telah dilakukan37 |
| 2.10. | Kerangka Berfikir39 |
| 2.11. | Hipotesis41 |
| III. METODE PENELITIAN | |
| 3.1. | Jenis dan Desain Penelitian.....43 |
| 3.2. | Prosedur Penelitian45 |
| 3.2.1. | Tahap Perencanaan Tindakan45 |
| 3.2.2. | Tahap Pelaksanaan Tindakan.....45 |

| | |
|--|----|
| 3.2.3. Observasi..... | 48 |
| 3.2.4. Refleksi | 49 |
| 3.3. Waktu dan tempat | 49 |
| 3.4. Subjek Penelitian | 50 |
| 3.5. Teknik dan Instrumen Penelitian | 50 |
| 3.6. Uji Validitas Instrumen..... | 52 |
| 3.7. Analisis Data..... | 53 |
| | |
| IV. HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1. Hasil Penelitian | 55 |
| 4.1.1. Jenis Kelamin | 55 |
| 4.1.2. Usia | 56 |
| 4.1.3. Lama Berlatih..... | 57 |
| 4.1.4. Tingkatan..... | 58 |
| 4.1.5. Pra Siklus | 59 |
| 4.1.6. Siklus I | 61 |
| 4.1.7. Siklus II..... | 69 |
| 4.2. Pembahasan..... | 78 |
| 4.3. Rekomendasi..... | 81 |
| 4.4. Implikasi | 82 |
| | |
| V. PENUTUP | |
| 5.1. Kesimpulan | 85 |
| 5.2. Saran | 85 |
| DAFTAR PUSTAKA | 87 |
| LAMPIRAN..... | 91 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|------------|---|----|
| Tabel 2.1. | Nomor perlombaan disiplin <i>target archery</i> di Indonesia..... | 10 |
| Tabel 2.2. | Integrasi Metode SPT-Drill dengan Imagery..... | 37 |
| Tabel 3.1 | Model Integrasi SPT-Drill & Mental Imagery Training..... | 47 |
| Tabel 3.2 | Sintaks Latihan Model Integrasi <i>SPT-Drill & Mental Imagery</i> | 47 |
| Tabel 3.3 | Waktu Pelaksanaan Penelitian | 50 |
| Tabel 3.4 | Karakteristik subjek partisipan | 50 |
| Tabel 3.5 | Lembar observasi Keterampilan Mengendalikan Target Panic | 51 |
| Tabel 3.6 | Perbandingan nilai r hitung dengan r tabel | 52 |
| Tabel 4.1 | Jenis Kelamin Subjek Penelitian..... | 55 |
| Tabel 4.2 | Usia Subjek Penelitian | 56 |
| Tabel 4.3 | Lama Berlatih Subjek Penelitian..... | 57 |
| Tabel 4.4 | Tingkatan Subjek Penelitian | 58 |
| Tabel 4.5 | Hasil Tes Pra Siklus | 59 |
| Tabel 4.6 | Jadwal Latihan Siklus I..... | 61 |
| Tabel 4.7 | Lembar Observasi Aktivitas Pelatih..... | 62 |
| Tabel 4.8 | Rangkaian Kegiatan Pelaksanaan Program Latihan | 63 |
| Tabel 4.9 | Hasil Tes Siklus I | 67 |
| Tabel 4.10 | Jadwal Latihan Siklus II..... | 70 |
| Tabel 4.11 | Lembar Observasi Aktivitas Pelatih..... | 70 |
| Tabel 4.12 | Rangkaian Kegiatan Pelaksanaan Program Latihan | 71 |
| Tabel 4.13 | Hasil Tes Siklus II..... | 76 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1. Busur Recurve..... | 8 |
| Gambar 2.2. Busur Compound | 9 |
| Gambar 2.3. Busur Ronde Nasional | 9 |
| Gambar 2.4. <i>SPT-Drill</i> fleksibilitas | 32 |
| Gambar 2.5. Menarik busur. | 34 |
| Gambar 2.6. <i>SPT-Drill</i> power..... | 34 |
| Gambar 2.7. Kerangka Berpikir..... | 41 |
| Gambar 3.1. Siklus pelaksanaan penelitian tindakan | 44 |
| Gambar 3.2. Sintak Model Integrasi <i>SPT-Drill</i> dengan <i>Imagery</i> | 46 |
| Gambar 3.3. Uji Validitas Instrumen Penelitian..... | 52 |
| Gambar 4.1. Diagram Jenis Kelamin Subjek Penelitian..... | 55 |
| Gambar 4.2. Grafik Usia Subjek Penelitian..... | 56 |
| Gambar 4.3. Diagram Lama Berlatih Subjek Penelitian | 57 |
| Gambar 4.4. Diagram Tingkatan Subjek Penelitian | 58 |
| Gambar 4.5. Diagram Data Observasi Awal | 60 |
| Gambar 4.6. Perbandingan Persentase Siklus I | 68 |
| Gambar 4.7. Perbandingan Persentase Siklus II..... | 76 |

DAFTAR IAMPIRAN

| | | |
|--------------|---|-----|
| Lampiran 1. | Surat Permohonan Validasi Instrumen | 91 |
| Lampiran 2. | Surat Keterangan Validasi Instrumen | 92 |
| Lampiran 3. | Hasil Tes Awal As'ari | 93 |
| Lampiran 4. | Hasil Tes Awal Deni Aldiani | 94 |
| Lampiran 5. | Hasil Tes Awal Muhammad Rafii..... | 95 |
| Lampiran 6. | Hasil Tes Awal Rianti Ananda..... | 96 |
| Lampiran 7. | Hasil Tes Awal Hafizian Nor | 97 |
| Lampiran 8. | Hasil Tes Awal Kartasiah..... | 98 |
| Lampiran 9. | Hasil Tes Awal Milawati | 99 |
| Lampiran 10. | Hasil Tes Awal Muhammad Ilyas | 100 |
| Lampiran 11. | Hasil Tes Awal Sadikin | 101 |
| Lampiran 12. | Hasil Tes Awal Hidayatturahman | 102 |
| Lampiran 13. | Hasil Tes Awal Khairil Rahyudi | 103 |
| Lampiran 14. | Hasil Tes Awal Muhamad Ali..... | 104 |
| Lampiran 15. | Hasil Tes Siklus I As'ari..... | 105 |
| Lampiran 16. | Hasil Tes Siklus I Deni Aldiani..... | 106 |
| Lampiran 17. | Hasil Tes Siklus I Muhammad Rafii | 107 |
| Lampiran 18. | Hasil Tes Siklus I Rianti Ananda | 108 |
| Lampiran 19. | Hasil Tes Siklus I Hafizian Nor..... | 109 |
| Lampiran 20. | Hasil Tes Siklus I Kartasiah | 110 |
| Lampiran 21. | Hasil Tes Siklus I Milawati | 111 |
| Lampiran 22. | Hasil Tes Siklus I Muhammad Ilyas | 112 |
| Lampiran 23. | Hasil Tes Siklus I Sadikin | 113 |
| Lampiran 24. | Hasil Tes Siklus I Hidayatturahman..... | 114 |
| Lampiran 25. | Hasil Tes Siklus I Khairil Rahyudi..... | 115 |
| Lampiran 26. | Hasil Tes Siklus I Muhamad Ali | 116 |
| Lampiran 27. | Hasil Tes Siklus II As'ari | 117 |
| Lampiran 28. | Hasil Tes Siklus II Deni Aldiani | 118 |
| Lampiran 29. | Hasil Tes Siklus II Muhammad Rafii..... | 119 |
| Lampiran 30. | Hasil Tes Siklus II Rianti Ananda | 120 |
| Lampiran 31. | Hasil Tes Siklus II Hafizian Nor | 121 |
| Lampiran 32. | Hasil Tes Siklus II Kartasiah..... | 122 |

| | |
|---|-----|
| Lampiran 33. Hasil Tes Siklus II Milawati..... | 123 |
| Lampiran 34. Hasil Tes Siklus II Muhammad Ilyas | 124 |
| Lampiran 35. Hasil Tes Siklus II Sadikin | 125 |
| Lampiran 36. Hasil Tes Siklus II Hidayatturahman | 126 |
| Lampiran 37. Hasil Tes Siklus II Khairil Rahyudi | 127 |
| Lampiran 38. Hasil Tes Siklus II Muhamad Ali..... | 128 |
| Lampiran 39. Foto Bersama Atlet Panahan NPCI Kalsel..... | 129 |
| Lampiran 40. Foto Pelatih Mengawasi Latihan | 130 |
| Lampiran 41. Foto Kegiatan Latihan Repitisi..... | 131 |
| Lampiran 42. Foto Atlet Melakukan SPT-Drill & imagery..... | 132 |
| Lampiran 43. Atlet Amputasi Lengan Melakukan Latihan SPT-Drill..... | 133 |
| Lampiran 44. Foto Kegiatan Latihan | 134 |
| Lampiran 45. Foto Tes Akhir..... | 135 |
| Lampiran 46. Lembar Observasi Pertemuan PTO Siklus 1 | 138 |
| Lampiran 47. Lembar Observasi Pertemuan PTO Siklus II | 139 |
| Lampiran 48. Jurnal Harian Pelatih | 140 |
| Lampiran 49. Surat Izin Penelitian | 155 |