

**ANALISIS GERAK DALAM KEMAMPUAN MEMANAH PADA ATLET
PANAHAH DI CLUB *EXCELENT ARCHERY TRAINING* (EAT)
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh,
Zuhri Satria Ramadhan
NIM. 1104474/2011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Gerak dalam Kemampuan Memanah pada Atlet Panahan
di Club *Excelent Archery Training* (Eat) Kota Padang

Nama : Zuhri Satria Ramadhan

NIM : 1104474

Program Studi : pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

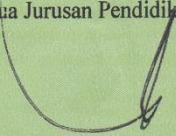
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

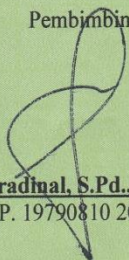
Padang, Agustus 2018

Disetujui Oleh :

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M. Kes.
NIP. 19611230198803 1 003

Pembimbing


Atradinah, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19790810 200604 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Analisis Gerak dalam Kemampuan Memanah pada Atlet
Panahan di Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota
Padang
Nama : Zuhri Satria Ramadhan
NIM : 1104474
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

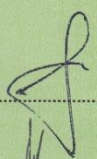
Padang, Agustus 2018

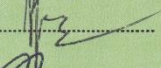
Tim Penguji

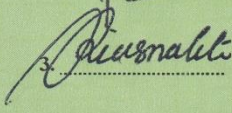
Ketua : Atradinal, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris : Drs. Nirwandi, M.Pd

Anggota : Arie Asnaldi, SPd., M.Pd

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini Saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya Saya sendiri. sepanjang pengetahuan Saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.



Padang, Agustus 2018


Zuhri Satria Ramadhan

ABSTRAK

Judul : Analisis Gerak dalam Kemampuan Memanah pada Atlet Panahan di Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang

Peneliti : Zuhri Satria Ramadhan

Pembimbing : Atradinal, S.Pd., M.Pd.

Panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik pada event daerah, event nasional maupun pada even internasional. Permasalahan pada penelitian ini adalah gerak dalam kemampuan memanah sebagai salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya *accuracy* tembakan panahan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gerak dalam kemampuan memanah dengan menganalisis *Accuracy* tembakan atlet *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang dan faktor-faktor penyebabnya.

Penelitian ini adalah penelitian dengan jenis deskriptif. Subjek penelitiannya adalah atlet panahan yang berada pada club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang. Subjek penelitian ini diambil dengan teknik *total sampling* sehingga diperoleh sampel berjumlah 10 orang. Data diperoleh berdasarkan kemampuan gerak dalam memanah dan hasil tembakan dengan menggunakan aplikasi Android *My Target*. Data hasil penelitian diolah dengan menggunakan teknik persentase.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa gerak dalam kemampuan memanah pada atlet panahan di *Club Excelent Archery Training* (EAT) kota padang yang terlaksana sebanyak 91,11 % dan gerak tidak terlaksana sebanyak 7,80 %. Dengan demikian disimpulkan bahwa gerak dalam kemampuan memanah atlet *Club Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang dapat dikategorikan Baik. Sementara itu *accuracy* tembakannya diperoleh 3 orang yang memiliki tembakan Baik Sekali dengan frekuensi relatif 30%. Tidak Ada (0) orang yang memiliki tembakan Baik dengan frekuensi relatif 0%. 4 orang yang memiliki tembakan Cukup dengan frekuensi relatif 40%. 3 orang yang memiliki tembakan Kurang dengan frekuensi relatif 30%. Tidak ada (0) orang yang memiliki tembakan Kurang Sekali dengan frekuensi relatif 30%. Pada hasil analisis tersebut dari 10 orang sampel dilihat hanya 3 orang yang memiliki kemampuan tembakan yang baik sekali dan 7 orang dikatagorikan Cukup dan Kurang. Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa secara umum, gerak dalam kemampuan memanah atlet *Club Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang masih kurang.

Kata Kunci: Analisis Gerak Memanah

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT. Atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul, “Analisis Gerak dalam Kemampuan Memanah pada Atlet Panahan di Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang”. Dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes., selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian skripsi.
2. Bapak Atradinal, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan, arahan, ilmu, gagasan, semangat, dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd, dan Bapak Arie Asnaldi, SPd., M.Pd selaku penguji skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu mendiskusikan pembahasan skripsi ini, dan memberikan masukan, saran serta motivasi, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
4. Bapak Prof. Dr. Syahrial Bahtiar, M.Pd, yang telah meluangkan waktu dan berkesempatan untuk membimbing, memberi arahan dan motivasi sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.

5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang telah membimbing dan membantu peneliti dalam perkuliahan.
6. Staf administrasi jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang telah membantu peneliti selama penyelesaian perkuliahan.
7. Para Atlet Panahan di *Club Excelent Archery Training (EAT)* Kota Padang yang Peneliti banggakan. Terima kasih telah memberikan kesempatan dan bantuan peneliti untuk melakukan penelitian pada Club sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
8. Kedua Orangtua, Papa Drs. Warman dan Mama Ratna, S.Pd., atas Ridho papa dan mama, Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk tetap sabar dalam menasehati, memotivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materil untuk penyelesaian skripsi ini.
9. Kakak dan adik tercinta; Dewi Novratiwi, S.Pd., Dodi Alexa, Ayu Nurhasanah, S.Pd., Eko Suryadi, dan Dina Rahmayani yang telah memberikan motivasi dan semangat sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
10. Opi Andriani, S.Pd., seseorang yang spesial selalu senantiasa memberikan motivasi yang luar biasa sehingga peneliti semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman angkatan tahun 2011 jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan disisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih ada

kekurangan. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun untuk perbaikan penulisan di masa yang akan datang. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Agustus 2018

Zuhri Satria Ramadhan

DAFTAR ISI

Abstrak.....	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vii
Daftar Gambar	viii
Daftar Lampiran	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Sejarah	8
2. Perkembangan Olahraga Panahan di Indonesia.....	9
3. Pengertian Panahan.....	10
4. Teknik-Teknik Dasar Panahan.....	11
5. Ketepatan memanah (<i>Accurasy of Archery</i>)	24
6. Peraturan Olahraga Panahan.....	27
7. Poros Gerak dalam Panahan	28
B. Kerangka Konseptual.....	31
C. Pertanyaan Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi.....	33

2. Sampel.....	34
D. Jenis dan Sumber Data.....	34
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	35
F. Teknik Analisa Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Deskripsi Data	39
B. Hasil Penelitian	39
1. Gerak dalam Kemampuan Memanah	39
2. <i>Accurasy</i> Tembakan	42
C. Pembahasan	44
1. Gerak dalam Kemampuan Memanah	45
2. <i>Accurasy</i> Tembakan	45
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	48
Kepustakaan.....	49
Lampiran	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala Nilai untuk Tes Ketepatan Memanah.....	36
Tabel 2. Kemampuan Memanah	40
Tabel 3. Hasil Pengolahan Distribusi Frekuensi Kemampuan Memanah	41
Tabel 4. Hasil Kemampuan Memanah.....	43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Accurasy</i> Tembakan	44

DAFTAR GAMBAR

	Hal.
Gambar 1. Sikap atau Cara Berdiri	15
Gambar 2. Cara Memasang Ekor Panah	16
Gambar 3. Cara Mengangkat Lengan	17
Gambar 4. Cara Menarik Tali Busur.....	19
Gambar 5. Cara Mengangkat Tangan Penarik	20
Gambar 6. Menahan Sikap Memanah.....	21
Gambar 7. Cara Membidik	22
Gambar 8. Cara Melepaskan Tali/Panah	23
Gambar 9. Cara Menahan Sikap Setelah Memanah	24
Gambar 10. Kerangka Konseptual	31
Gambar 11. Tes Ketepatan Memanah.....	36
Gambar 12. Histogram Kemampuan Memanah	41
Gambar 13. Histogram <i>Accurasy</i> Tembakan	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Kemampuan Memanah	51
Lampiran 2. Tabulasi Data Hasil Kemampuan Memanah.....	52
Lampiran 3. Dokumentasi kegiatan memanah pada saat pengambilan data	58
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	61
Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari <i>Club Excelent Archery Training</i> Kota Padang.....	62

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu. Salah satu tujuan olahraga adalah memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kualitas hidup. Selanjutnya, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga juga dapat dikatakan sebagai alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.

Pentingnya peran olahraga dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia merupakan salah satu bagian yang mendapatkan perhatian besar dari pemerintah. Hal ini sesuai dengan apa yang tercantum dalam Undang-Undang RI No.3 tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional, berbunyi: "Olahraga bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, martabat dan kehormatan bangsa".

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa salah satu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dapat ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan referensi yang membahas tentang olahraga, menurut Edward (1998:6) mengungkapkan bahwa "olahraga harus bergerak dari konsep, games dan sport".

Dalam ruang lingkup games mempunyai karakteristik berdasarkan kompetisi hasil yang ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi dan kesempatan. Untuk mencapai suatu prestasi baik itu dalam cabang olahraga panahan maupun cabang olahraga lainnya.

Panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik pada event daerah, event nasional maupun pada even internasional. Di Indonesia panahan baru dipertandingkan pada PON yang ke 2 (dua) dan pada PON berikutnya menjadi salah satu nomor perlombaan yang selalu diperlombakan. Sebagaimana diketahui bahwa PON pertama berlangsung sesudah perang kemerdekaan melawan penjajah, memang olahraga juga digunakan untuk menggalang dan menggelorakan tekad bangsa dalam berjuang.

Pada PON II sampai dengan PON IV, perlombaan panahan masih memperlombakan nomor tradisional. Nomor tradisional dalam panahan dilakukan secara duduk bersila sambil memanah. Untuk jenis lomba yang menggunakan peralatan yang sederhana dan bersifat intensif (*modern*) ini masih tetap diperlombakan sampai sekarang. Kemudian dikenal dengan nama ronde FITA, yaitu singkatan dari *Federation International De a l' Arc* dalam bahasa Prancis dan kemudian diresmikan dalam bahasa Inggris adalah *International Archery Federation*, yang berdiri sejak tahun 1931. Indonesia bergabung menjadi anggota pada tahun 1959 pada kongres FITA di Oslo Norwegia.

Sejak PON II sampai sekarang atlet-atlet panahan terus berlatih untuk mencapai target atau medali, begitu juga dengan setiap daerah-daerah yang ada di Indonesia khususnya Sumatera Barat. Para atlet tersebut dengan penuh semangat

dan tekad terus berlatih untuk menjadi juara di event daerah, nasional dan internasional. Hal ini dilakukan oleh para atlet pada umumnya. Semangat dan tekad adalah salah satu sumbangan psikis yang dapat membantu seorang atlet saat melakukan latihan. Tujuan dari latihan yang dilakukan adalah untuk melatih konsentrasi yang mempengaruhi ketepatan (*acuracy*) dalam menembak target sehingga mencapai skor yang maksimal.

Di Sumatera Barat salah satunya di kota Padang ada sebuah Club panahan yang diberi nama Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang. Club ini merupakan kelompok memanah yang berlokasi di Gor Agus Salim yang saat ini memiliki anggota lebih kurang 25 orang, namun dari jumlah tersebut yang aktif melakukan kegiatan dilapangan lebih kurang 14 orang. Pada umumnya atlet panah di Club EAT ini memiliki kelemahan yang menjadi kendala dalam memperoleh skor yang maksimal.

Kendala tersebut biasanya disebabkan oleh kurangnya konsentrasi saat menembak untuk mencapai target atau sasaran yang dituju sehingga hasil yang diperoleh tidak maksimal. Adhi Purnomo (2005:203-220) mengungkapkan bahwa panahan adalah olahraga ketepatan sasaran, karena tujuannya menembak anak panah ke sasaran setepat mungkin. Selain faktor konsentrasi tersebut, faktor kebugaran fisik dan kemampuan teknik memanah yang menjadi faktor penentu gaya bidikan dan ketepatan masih sangat rendah sehingga menghasilkan kemampuan *acuracy* yang tidak maksimal. Selanjutnya ketidakmampuan dalam menguasai teknik juga akan mempengaruhi ketepatan atlet saat memanah. Jika kemampuan teknik rendah maka capaian skor tidak maksimal. Sementara itu,

Susanto, S. (2015) mengungkapkan teknik memanah yang tepat dan benar sangat menunjang pencapaian prestasi panahan yang optimal. Dengan dikuasainya teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan keajegan (*consistency*) gerakan memanah baik dalam latihan maupun kompetisi. Kemampuan teknik yang tinggi sangat membantu dalam membidik sasaran target pada olahraga panahan.

Fenomena yang ditemukan pada pertandingan Piala Open Tournamen Merah Putih yang dilaksanakan di Kabupaten Bogor pada tanggal 10 November 2017 Atlet Panahan Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang menjadi perwakilan dari Provinsi Sumatera Barat. Hasil peringkat yang diraih oleh Atlet Panahan Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang yaitu hanya peringkat V (lima). Dari peringkat tersebut dapat dipahami bahwa atlet tersebut mendapatkan skor yang kurang maksimal disebabkan *accuracy* yang kurang baik. Dalam arti kata para atlet belum mempunyai atlet panahan untuk mencapai prestasi yang gemilang. Sedangkan berbagai kemampuan harus dikuasi oleh atlet panahan dalam upaya untuk mencapai prestasi.

Menurut PB. Perpani (1994:1) bahwa unsur- unsur yang diperlukan untuk mencapai prestasi panahan adalah: (1) Adanya para atlet dan pelatih yang berkualitas, baik dilihat dari segi fisik, teknik, mental maupun dalam hal pengalaman berlomba dan pengalaman melatih (pelatih). (2) Adanya prasarana dan peralatan panahan yang baik. (3) Adanya lingkungan sosial yang mendukung atau sekurang-kurangnya masyarakat bersifat positif terhadap panahan.

Hasil observasi khusus yang telah dilaksanakan pada bulan Desember 2017 sampai 8 Februari 2018 ditemukan bahwa pada umumnya masih rendah prestasi atlet panahan di Club *Excelent Archery Training* (EAT) di kota padang. Hal ini ada kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor seperti motivasi diri atlet dan atau motivasi dari orangtua yang masih minim. Hal ini dilihat dari kurang disiplinnya atlet dalam melakukan latihan rutin panahan sehingga teknik jarang dipakai menyebabkan *acuracy* dalam menembak tidak maksimal. Sarana dan prasarana pokok seperti peralatan memanah yang belum memadai, bantalan atau target yang masih kurang jumlahnya dan lapangan yang digunakan masih kurang kondusif untuk dijadikan lapangan panahan. Kondusif maksudnya adalah lapangan yang memiliki fasilitas yang mendukung para pengguna lapangan atau atlet panahan untuk melakukan aktivitas yang wujudnya menyenangkan dan nyaman saat memanah.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis berkeinginan untuk meneliti tentang “ Analisis Gerak alam Kemampuan Memanah pada Atlet Panahan Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Dari hasil temuan yang di dapatkan pada latar belakang masalah, maka peneliti akan mengidentitaskan masalah tersebut yaitu :

1. Gerak dalam kemampuan memanah Atlet Panahan Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang.

2. Konsentrasi Atlet Panahan Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang.
3. Kebugaran jasmani Atlet Panahan Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang.
4. Peringkat tanding Atlet Panahan Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang
5. Motivasi diri atlet rendah
6. Motivasi eksternal seperti minimnya dukungan orang tua dalam bentuk verbal
7. Latihan yang tidak disiplin
8. Sarana dan prasarana yang tidak memadai seperti peralatan memanah, bantalan target yang masih kurang.
9. Lapangan yang masih kurang kondusif untuk dijadikan lapangan panahan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan banyaknya masalah yang peneliti identifikasikan, maka peneliti akan membatasi masalah tersebut yaitu : “Analisis Gerak dalam Kemampuan memanah Atlet Panahan Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang”.

D. Perumusan Masalah

Setelah masalah dibatasi, maka peneliti akan merumuskan masalah tersebut yaitu : Bagaimana Gerak dalam Kemampuan memanah Atlet Panahan Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini tujuannya adalah mengetahui Gerak dalam Kemampuan memanah Atlet Panahan Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberi manfaat, sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, Persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk Fakultas Ilmu Keolahragaan, diharapkan menambah bahan atau literatur bacaan atau referensi di perpustakaan.
3. Untuk Atlet Panahan Club *Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang mengetahui tentang pentingnya gerak dalam kemampuan memanah.
4. Sebagai bahan acuan bagi pelatih, pembina dan pengurus olahraga Panahan.
5. Untuk mahasiswa jurusan pendidikan olahraga sebagai penambah wawasan tentang panahan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini adalah :

1. Temampuan memanah atlet *Club Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang dikategorikan Baik hal tersebut dapat dilihat pada terlaksana atau tidaknya gerakan pada memanah. Hasil Terlaksana sebanyak 82 kali dan data Tidak Terlaksana sebanyak 7 kali. Hasil pengolahan deskriptif didapatkan Terlaksana sebanyak 91,11 % dan data Tidak Terlaksana sebanyak 7,80 %. Dengan demikian disimpulkan bahwa kemampuan memanah atlet *Club Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang berada pada kategori Baik.
2. *Accuracy* Tembakan atlet *Club Excelent Archery Training* (EAT) Kota Padang dikategorikan Kurang. Diperoleh 3 orang yang memiliki tembakan Baik Sekali dengan frekuensi relatif 30%. Tidak Ada (0) orang yang memiliki tembakan Baik dengan frekuensi relatif 0%. 4 orang yang memiliki tembakan Cukup dengan frekuensi relatif 40%. 3 orang yang memiliki tembakan Kurang dengan frekuensi relatif 30%. Tidak ada (0) orang yang memiliki tembakan Kurang Sekali dengan frekuensi relatif 30%. Pada hasil analisis tersebut dari 10 orang sampel dilihat hanya 3 orang yang memiliki *accuracy* tembakan yang baik sekali selebihnya dikategorikan Cukup dan Kurang. Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa gerak dalam

kemampuan memanah atlet *Club Excelent Archery Trainning* (EAT)

Kota Padang berada pada kategori kurang.

D. Saran

Saran pada penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini hendaknya dilanjutkan nantinya oleh peneliti lainnya yang tertarik dalam membahas olahraga panahan.
2. Penelitian ini hendaknya dapat dilakukan di seluruh Club Panahan terutama di Sumatera Barat bukan di Kota Padang saja.
3. Pengambilan data hendaknya dilakukan dengan kondisi yang baik, baik pada kondisi atlet (sampel) dan kondisi cuaca di lapangan.
4. Sarana dan prasarana pengambilan data hendaknya yang memiliki standarisasi dari PERPANI.

KEPUSTAKAAN

- A. Muri Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Pres.
- Anas Sudijono.(2004). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Rajawali
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2007). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adhi Purnomo. (2005). *Keterampilan Memanah*. Jakarta: Iptek Olahraga
- Christian, A. (2016). Catatan perolehan medali Indonesia di Olimpiade. (Online). <http://www.olahraga.kompas.com/read/2016/08/18/00061331/catatan.perolehan.medali.indonesia.di.olimpiade> (diakses tanggal 23 April 2018)
- Diah, F. (2017). Malaysia juara umum panahan, Indonesia runner-up. (Online: <http://www.sport.detik.com/sport-lain/d-3609665/malaysia-juara-umum-panahan-indo-nesia-runner-up>). Diakses tanggal 23 April 2018.
- Haniy, S. U. (2016, August 4). Tim panahan Indonesia ingin mengulang sejarah 3 srikandi [Online]. Retrieved from <http://www.rappler.com/indonesia/141837-profil-atlet-panahan-indonesia-olimpiade-rio-2016>
- Husni, A., & Gayo, M. A. R. (1990). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: CV Mawar Gempita.
- Ilham, M. (2016). Hubungan Konsentrasi Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Tangan dengan Ketepatan Memanah. *Jurnal Sport Pedagogy: Program Pascasarjana Unsyiah*, 4(2).
- Indahwati, N., & Ristanto, K. O. (2016). The application of pettlep imagery exercise to competitive anxiety and concentration in Surabaya archery athletes. *International Journal of Educational Science and Research*, 6(3), 131-138.
- Johan, R. (2012). *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai Keseimbangan dan Panjang Tungkai dengan Ketepatan Hasil Operan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Kabupaten Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maxson, L. W. (2013). *The archery: The history of archery series*.