

**PENGARUH *BASIC ARCHERY TECHNIQUES* MENGGUNAKAN
RESISTANCE BAND TERHADAP KETERAMPILAN MEMANAH PADA
KLUB SEMEN PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Olahraga (S.Or)*



OLEH:

SULTAN RAJENDRA PUDISSUMA

21089173/2021

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH *BASIC ARCHERY TECHNIQUES* MENGGUNAKAN *RESISTANCE*
BAND TERHADAP KETERAMPILAN MEMANAH PADA KLUB SEMEN
PADANG**

Nama : Sultan Rajendra Pudisuma

Nim/Bp : 21089173/2021

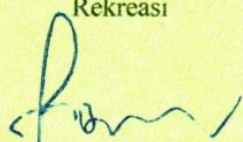
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

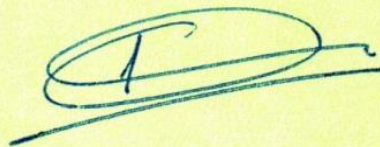
Padang, 18 Februari 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Kesehatan dan
Rekreasi



Dr. Ridho Bahtra, S. Si., M. Pd
NIP. 198705022014041001

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Dr Ahmad Chaeroni, S.Pd.,M.Pd
NIDN. 0008099701

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama: Sultan Rajendra Pudissuma

NIM/Bp: 21089173/2021

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**PENGARUH *BASIC ARCHERY TECHNIQUES* MENGGUNAKAN *RESISTANCE*
BAND TERHADAP KETERAMPILAN MEMANAH PADA KLUB SEMEN
PADANG**

Padang, 18 Februari 2026

Tim penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd, M.Pd

1.

2. Prof. Dr. Gusril, M.Pd

2.

3. Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “PENGARUH *BASIC ARCHERY TECHNIQUES* MENGGUNAKAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KETERAMPILAN MEMANAH PADA KLUB SEMEN PADANG” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 18 Februari 2026

Yang membuat pernyataan



Sultan Rajendra Pudissuma

NIM/Bp: 21089173/2021

ABSTRAK

Sultan Rajendra Pudissuma (2025). Pengaruh *Basic Archery Techniques* Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Keterampilan Memanah Pada Klub Semen Padang

Permasalahan pada penelitian ini yaitu rendahnya keterampilan memanah akibat metode latihan teknik dasar yang masih bersifat konvensional dan kurangnya media bantu latihan yang efektif untuk mempercepat penguasaan teknik dasar memanah. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan *basic archery techniques* menggunakan *resistance band* keterampilan memanah atlet di Klub Semen Padang.

Jenis penelitiannya yaitu kuantitatif dengan pendekatan eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan di lapangan panahan Semen Padang, Kota Padang pada bulan Oktober-November 2025. Populasi penelitian yakni atlet yang terdaftar di klub Semen Padang adalah sebanyak 15 orang sedangkan sampel penelitian yaitu 6 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yaitu ketepatan memanah jarak 30 meter. Teknik analisis data yaitu analisis statistik deskriptif dan uji t.

Hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh *Basic Archery Techniques* menggunakan *Resistance Band* terhadap keterampilan memanah pada Klub Semen Padang yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} (5,48) > t_{tabel} (2,45)$ dengan $\alpha = 0,05$. Bahkan dilihat dari kemampuan awal panahan klub Semen Padang yang berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 272,33 meningkat sebesar 24 menjadi kemampuan akhir dengan nilai rata-rata 296,33.

Kata Kunci: *Basic Archery Techniques*, *Resistance Band*, Keterampilan Memanah

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya yang dilimpahkan secara terus-menerus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dalam kesempatan ini penulis membuat sebuah karya dengan judul Pengaruh *Basic Archery Techniques* Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Keterampilan Memanah Pada Klub Semen Padang.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krisma Dinata, S.T., M.T., Ph.d. Selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd. Sebagai Kepala Departemen Kesehatan Dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran

yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

4. Kepada bapak Dr. Ahmad Chaeroni, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah membantu dan memberikan banyak bimbingan dalam proses skripsi ini.
5. Kepada bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd dan bapak Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or selaku dosen penguji dan kontributor yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan skripsi ini.
6. Untuk orang tua tersayang yakni Ayah Iswandi dan Ibu Susi Marianti yang telah mendukung, bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
7. Untuk adikku Rahma Araminta Pudissuma dan Batara Ramadhan Pudissuma yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi
8. Teman seperjuangan kesrek yang selalu membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Hasil Penelitian.	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Olahraga Panahan.....	9
2. Basic Archery Techniques	11
3. Keterampilan Memanah	15
4. Resistance Band	18
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	24
D. Desain Operasional Variable	26
E. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Instrumen penelitian.....	32

G. Teknik analisis data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Deskripsi Data	36
B. Hasil Penelitian.....	39
C. Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	22
Gambar 2. Target Panahan.....	30
Gambar 3. Histogram Hasil Pretest Memanah.....	37
Gambar 4. Histogram Hasil Posttest Atlet Memanah	39
Gambar 5. Perkenalan Dengan Atlet Panahan	65
Gambar 6. Pretest	65
Gambar 7. Latihan Teknik Dasar Menggunakan <i>Resistance Band</i>	66
Gambar 8. Latihan Teknik Dasar Menggunakan <i>Resistance Band</i>	66
Gambar 9. Latihan Fisik.....	67
Gambar 10. Simulasi Latihan Sederhana	67
Gambar 11. Pemanasan.....	68
Gambar 12. Persiapan Untuk Latihan Teknik Dasar	68
Gambar 13. Penyempurnaan Teknik Gerakan	69
Gambar 14. Latihan Teknik Dasar Menggunakan <i>Resistance Band</i>	69
Gambar 15. Pemanasan.....	70
Gambar 16. Posttest.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Waktu Kualifikasi Putra & Putri	29
Tabel 2. Babak Eliminasi	30
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pretest Memanah	36
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Posttest Memanah Klub Semen Padang	38
Tabel 5. Deskripsi Uji Normalitas Keterampilan Memanah.....	40
Tabel 6. Deskripsi Uji Homogenitas Keterampilan Memanah	40
Tabel 7. Deskripsi Uji T Keterampilan Memanah	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian.....	50
Lampiran 2. Data Pretest.....	51
Lampiran 3. Data Posttest	52
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas	53
Lampiran 5. Hasil Uji Homogenitas	54
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis.....	55
Lampiran 7. Tabel T.....	56
Lampiran 8. Tabel L.....	57
Lampiran 9. Program Latihan	58
Lampiran 10. Dokumentasi.....	65
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 12. Surat Permohonan Validator	72
Lampiran 13. Surat Keterangan Validator	73
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, karena tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan atau rekreasi, tetapi juga berperan besar dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat sistem kekebalan, memperbaiki fungsi kardiovaskular, serta menjaga keseimbangan kesehatan mental. Di era modern saat ini, gaya hidup masyarakat cenderung pasif dan didominasi oleh aktivitas sedentari, yang meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif. Oleh sebab itu, olahraga menjadi kebutuhan mendasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu demi mencapai kualitas hidup yang lebih sehat dan produktif (Kurniawan & Sari, 2021).

(Sukardi, 2020). Olahraga merupakan aktivitas yang tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis seseorang, seperti rasa percaya diri, disiplin, dan kemampuan mengendalikan emosi. Hal ini membuat olahraga menjadi salah satu sarana penting dalam membentuk kepribadian yang seimbang.

Cabang olahraga sendiri sangat beragam, tidak hanya terbatas pada cabang populer seperti sepak bola, bulu tangkis, atau atletik, tetapi juga mencakup cabang lain yang memiliki keunikan dan nilai tersendiri, salah satunya adalah panahan. Panahan merupakan olahraga yang menuntut ketelitian, konsentrasi, ketenangan, kekuatan otot, serta koordinasi tubuh

yang baik. Selain melatih kemampuan fisik, panahan juga mengembangkan aspek mental seorang atlet karena memerlukan fokus yang tinggi, kemampuan mengendalikan emosi, serta ketepatan dalam membidik dan melepaskan anak panah ke sasaran (Rahmadani & Yusuf, 2022).

(Lestari dan Maulana, 2023) menambahkan bahwa panahan dapat menjadi sarana pengembangan mental yang efektif, karena melatih kesabaran, ketenangan, dan konsentrasi, serta membentuk kebiasaan berpikir strategis (Ginting, 2024). Menegaskan bahwa panahan bukan sekadar olahraga kompetisi, tetapi juga bagian dari *mental discipline training*, di mana setiap tembakan mencerminkan kemampuan atlet mengendalikan diri dalam berbagai situasi.

Di Indonesia undang-undang yang mengatur tentang olahraga adalah undang-undang Nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan. Dalam konteks olahraga prestasi, yang relevan dengan penelitian Anda, UU ini menekankan pentingnya pembinaan berkelanjutan dari tingkat akar rumput (*grassroots*) hingga tingkat elite. Pasal 54 menyebutkan bahwa pembinaan olahraga prestasi dilakukan melalui sistem kompetisi yang berjenjang, penerapan sport science, penggunaan media latihan yang memadai, dan dukungan teknologi olahraga. Hal ini selaras dengan penggunaan media latihan seperti *resistance band* dalam penelitian Anda, yang merupakan bentuk inovasi peralatan untuk menunjang pembinaan atlet di tingkat klub.

Undang-undang nomor 11 2022 juga menegaskan bahwa pembinaan atlet tidak hanya berfokus pada fisik dan teknik, tetapi juga pada aspek

mental, gizi, kesehatan, dan pendidikan. Pemerintah, pemerintah daerah, organisasi olahraga, klub, pelatih, dan masyarakat memiliki tanggung jawab bersama untuk menciptakan ekosistem pembinaan yang kondusif. Pasal 60 mengatur bahwa pelatih harus memiliki kompetensi yang dibuktikan dengan sertifikat resmi, sementara sarana dan prasarana latihan harus memenuhi standar keamanan dan kualitas yang sesuai.

Kesalahan dalam penguasaan teknik dasar ini dapat berdampak signifikan terhadap konsistensi hasil tembakan dan skor pertandingan, terutama di kalangan atlet pemula pada klub-klub daerah (Yuliana dan Pramudya, 2020). Penguasaan teknik dasar yang tepat akan memberikan pondasi yang kuat bagi atlet dalam membangun kemampuan panahan secara menyeluruh, baik dari aspek fisik maupun mental.

Panahan merupakan olahraga yang menuntut keterampilan teknis tinggi, di mana penguasaan terhadap teknik dasar menjadi elemen utama untuk mencapai performa optimal dan mencetak skor yang tinggi. Di Indonesia, meskipun olahraga ini mengalami perkembangan yang cukup pesat, masih banyak atlet pemula yang mengalami kendala dalam menguasai teknik-teknik dasar seperti *stance* (posisi tubuh), *drawing* (penarikan tali busur), dan *aiming* (penentuan titik bidik secara akurat).

(Suryadi, 2021). Keberhasilan pembinaan olahraga prestasi tidak hanya bergantung pada aspek fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh pemenuhan gizi atlet, kesehatan yang terjaga, dan dukungan

pendidikan yang memadai. Kombinasi ketiga aspek ini memastikan perkembangan atlet berlangsung secara holistik dan berkelanjutan.

Klub panahan semen padang yang bernama Semen Padang *Archery Club* (SPAC). memiliki prestasi utama dalam 1-2 tahun terakhir (2024-2025) tercatat di kejuaraan regional Sumatera Barat. Semen Padang *Archery Club* (SPAC) meraih juara umum di *Sumbar Open Archery Tournament* (SOAT) 2025 pada 26-28 Desember 2025 di Lapangan Simpang Cubadak PT Semen Padang, Padang. Atlet klub panahan Semen Padang meraih 27 medali diantaranya 8 emas, 12 perak, dan 7 perunggu, mengalahkan KPP Payakumbuh (posisi 2) dan Al-Arcom Batam (posisi 3). Turnamen ini mempertandingkan nomor *barebow*, *recurve*, *compound* untuk berbagai kategori usia, sebagai persiapan Porprov Sumbar 2026. SPAC menjadi tuan rumah Padang *Open Archery Championship* 2024 pada 27-29 Desember 2024 di lapangan yang sama, meski juara umum diraih Muslim *Archery Club* dengan 6 emas. Namun begitu klub panahan Semen Padang perlu latihan panahan agar dapat meraih lebih banyak prestasi.

Berdasarkan data dari PERPANI (Persatuan Panahan Indonesia), hasil performa atlet panahan di tingkat klub sangat bervariasi, terutama pada atlet pemula. Klub-klub panahan, termasuk Klub Semen Padang, sering kali mengalami kesulitan salah satu masalah utama adalah kurangnya media bantu latihan yang efektif untuk mempercepat penguasaan teknik dasar. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan baru dalam pelatihan yang dapat menggunakan media latihan sederhana yang efektif, seperti *resistance band*.

Umumnya, media latihan yang digunakan dalam olahraga panahan memiliki biaya yang relatif tinggi dan belum tentu dapat diakses oleh seluruh atlet, terutama mereka yang berlatih di daerah dengan keterbatasan fasilitas. Oleh karena itu, pemanfaatan bahan-bahan alternatif yang murah dan mudah ditemukan, dapat menjadi solusi yang efektif dan ekonomis untuk membantu meningkatkan penguasaan teknik dasar memanah.

Media seperti *resistance band* mampu memberikan resistansi dan umpan balik motorik yang dibutuhkan dalam proses latihan, tanpa harus bergantung pada alat bantu komersial yang mahal dan sulit dijangkau (Saputra dan Hidayat, 2019). Penggunaan alat bantu sederhana yang memiliki fungsi serupa dengan media latihan profesional dapat meningkatkan efektivitas pelatihan teknik dasar, khususnya pada cabang olahraga dengan kebutuhan spesifik seperti panahan.

Beberapa studi sebelumnya tentang teknik dasar panahan menunjukkan adanya hubungan positif antara latihan teknik dasar dan peningkatan skor, tetapi penggunaan media latihan yang murah dan sederhana belum banyak dieksplorasi. Penelitian oleh (Hartono, 2019) tentang alat bantu dalam pelatihan panahan menunjukkan potensi peningkatan efektivitas latihan, tetapi belum mengkaji secara rinci penggunaan bahan murah. Selain itu, (Sugianto, 2020) menyebutkan bahwa keterbatasan fasilitas dan metode pelatihan merupakan hambatan dalam pengembangan atlet panahan di daerah, namun tidak ada penelitian yang membahas penggunaan media seperti *resistance band* dalam meningkatkan performa atlet.

Penelitian ini mengisi kesenjangan dalam penelitian terdahulu dengan mengkaji pengaruh penggunaan *resistance band* dalam meningkatkan keterampilan memanah pada atlet pemula di Klub Semen Padang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif metode pelatihan yang lebih efisien dan praktis di tengah keterbatasan sumber daya, sekaligus memperkaya literatur tentang metode pelatihan panahan dengan media yang lebih mudah diakses.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan *basic archery techniques* menggunakan *resistance band* dapat meningkatkan keterampilan memanah atlet di Klub Semen Padang, serta untuk mengidentifikasi teknik dasar mana yang paling terbantu dengan penggunaan media tersebut. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam pengembangan metode pelatihan panahan, sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini dapat membantu pelatih dan atlet dalam meningkatkan efektivitas latihan dengan alat yang tersedia di lapangan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, peneliti melakukan identifikasi terhadap fenomena tersebut. Identifikasi fenomena tersebut akan menjadi acuan kerja di dalam penelitian ini. Adapun identifikasi fenomena adalah sebagai berikut:

1. Penerapan teknik dasar memanah oleh beberapa atlet di Klub Semen Padang masih belum maksimal, yang terlihat dari posisi tubuh, peletakan

tangan, serta cara menarik busur yang belum sesuai dengan teknik standar yang seharusnya.

2. Masih terbatasnya media latihan yang kreatif dan efisien untuk menunjang peningkatan kemampuan teknik dasar memanah, terutama media yang dapat melatih kekuatan otot, akurasi, dan kestabilan gerakan secara berulang.
3. Hasil keterampilan memanah para atlet belum menunjukkan peningkatan yang signifikan, yang kemungkinan besar disebabkan oleh metode latihan teknik dasar yang masih bersifat konvensional dan kurang variatif.
4. Belum banyak ditemukan penelitian atau penggunaan (*resistance band*) sebagai alat bantu dalam latihan teknik dasar memanah, padahal media ini berpotensi mendukung latihan kekuatan dan teknik dengan cara yang lebih ekonomis.
5. Diperlukan adanya penelitian ilmiah yang mengkaji seberapa besar pengaruh penggunaan *resistance band* terhadap peningkatan teknik dasar dan keterampilan memanah, agar metode ini dapat dijadikan sebagai alternatif yang bermanfaat bagi proses latihan di Klub Semen Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti dapat menemukan batasan masalah dalam penelitian ini yaitu, peneliti hanya membahas pengaruh penerapan teknik dasar memanah (*basic archery techniques*) terhadap keterampilan memanah.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini yaitu, apakah penerapan *basic archery techniques* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan memanah atlet di Klub Semen Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah, untuk mengetahui pengaruh penerapan *basic archery techniques* terhadap peningkatan keterampilan memanah atlet di Klub Semen Padang.

F. Kegunaan Hasil Penelitian.

Berdasarkan tujuan di atas, dapat disimpulkan bahwa Kegunaan Hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memperkaya kajian ilmiah dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya dalam teknik dasar panahan, dengan memberikan data empiris mengenai efektivitas metode latihan berbasis media alternatif seperti *resistance band*.
2. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pembelajaran motorik, khususnya dalam konteks latihan teknik dasar olahraga individual seperti panahan, di mana penggunaan media bantu latihan menjadi variabel penting dalam proses akuisisi keterampilan.
3. Menjawab kesenjangan dalam literatur sebelumnya yang masih minim membahas penggunaan bahan atau alat sederhana (seperti *resistance band*) dalam pelatihan teknik dasar panahan di tingkat klub.

4. Mendorong pengembangan konsep latihan berbasis sumber daya lokal, yang bisa menjadi bagian dari pendekatan kepelatihan kontekstual dan adaptif sesuai dengan ketersediaan fasilitas serta kondisi ekonomi klub atau komunitas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan sebagai berikut: terdapat pengaruh *Basic Archery Techniques* menggunakan *Resistance Band* terhadap keterampilan memanah pada Klub Semen Padang yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} (5,48) > t_{tabel} (2,45)$ dengan $\alpha = 005$. Bahkan dilihat dari kemampuan awal panahan klub Semen Padang yang berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 272,33 meningkat sebesar 24 menjadi kemampuan akhir dengan nilai rata-rata 296,33.

B. Saran

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan memanah adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Olahraga dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan *Basic Archery Techniques* menggunakan *Resistance Band* agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan memanah.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet panahan.

4. Diharapkan bagi mahasiswa kesehatan dan rekreasi olahraga Universitas Negeri Padang menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.
5. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar bisa memakai latihan ini menggunakan rangkaian latihan supaya penelitian ini mendapatkan hasil yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Siregar, H. (2023). Pengaruh kebisingan terhadap performa atlet panahan. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 5(1), 45–53.
- Arifin, Z. (2022). Faktor lingkungan dalam olahraga panahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 89–96.
- Aurani, J., et al. (2022). *The Development of Family Institutional Well -Being and Health Through Traditional Archery Activities*. *Journal of Tourism, Hospitality and Environment Management*, 7(28), 66–75. <https://doi.org/10.35631/jthem.728005>
- Fauzi, R., & Handayani, M. (2020). Fokus dan ketenangan dalam olahraga presisi. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 4(2), 12–19.
- Ginting, H. (2024). *Panduan penelitian kuantitatif dalam ilmu keolahragaan*. Bandung: Alfabeta.
- Gündüz, N., Keskin, M. T., & Erduğan, F. (2017). Investigation of Participation Motivations in Exercises of Students Participating in Archery in Extra Curricular Activities. *Universal Journal of Educational Research*, 5(10), 1764–1771. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.051014>
- Handayani, L., & Prakoso, D. (2021). Teknik dasar panahan untuk pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 77–84.
- Handayani, S., & Yusuf, P. (2021). Gangguan visual dalam latihan olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 34–42.
- Haryani, S. (2019). Pengaruh Olahraga Memanah Terhadap Konsentrasi Siswa Sd Tq Salsabila Rejang Lebong. Doctoral Dissertation, IAIN Curup, 1–64
- Hasan, A., & Ramadhani, Y. (2023). *Basic Archery Techniques* dan implementasinya. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 5(1), 12–19.
- Herlambang, A. (2024). Konsistensi latihan teknik dasar panahan. *Jurnal Pelatihan Olahraga*, 9(1), 55–63.
- Kurniawan, D., & Putri, S. (2021). Frekuensi latihan dan keterampilan teknik dasar panahan. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 28–35.
- Lestari, W., & Wibisono, F. (2023). Hubungan kekuatan otot dan postur tubuh dengan akurasi tembakan panahan. *Jurnal Biomekanika Olahraga*, 2(1), 44–51.

- Mahendra, R. (2022). Latihan teknik dasar panahan yang efektif. *Jurnal Kepeatihan Prestasi*, 5(2), 14–22.
- Nugraha, P., & Pramesti, D. (2023). Peran peralatan dalam pencapaian skor panahan. *Jurnal Olahraga Kompetitif*, 6(1), 55–63.
- Pradipta, H., & Hidayat, T. (2023). Kontrol otot pada olahraga panahan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2), 39–47.
- Prasetya, I. (2024). Adaptasi atlet panahan terhadap faktor lingkungan. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 25–33.
- Putra, S. (2024). Pengaruh kekuatan dan postur terhadap performa panahan. *Jurnal Olahraga Terapan*, 5(1), 33–40.
- Putri, A. (2024). Hubungan fokus dan pengendalian emosi terhadap akurasi tembakan panahan. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 5(2), 48–56.
- Putri, N., & Santoso, B. (2023). Pencegahan cedera dalam teknik dasar panahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 21–27.
- Rahman, T. (2022). Kekuatan otot dan teknik postur dalam panahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(3), 14–22.
- Rahmat, I., & Prasetyo, B. (2023). Pengalaman atlet dan pengaruhnya terhadap stabilitas teknik panahan. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 4(2), 31–38.
- Rakhman, F. (2020). Konsistensi gerakan dalam olahraga presisi. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 3(1), 18–25.
- Rania, dkk. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Ketepatan Memanah Ronde Nasional Pada Atlet Panahan Di Denpasar Dan Badung. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 10 (1). 33 – 37
- Ramdani, A. (2020). Skor memanah dan indikator performa atlet. *Jurnal Evaluasi Olahraga*, 2(1), 11–19.
- Santoso, A., & Wirawan, P. (2020). Pengaruh pengalaman dan latihan terhadap teknik panahan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 67–74.
- Saparuddin. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 2(2). 36 – 42
- Septiana, L., Widiyanto, W., & Wali, C. N. (2020). Analisis Gerak Teknik dan Performa Memanah Nomor 70 Meter Recurve Atlet PPLP Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 28–38. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i2.25777>

- Setiawan, H., & Nuraini, L. (2023). Latihan mental dalam olahraga panahan. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 5(1), 39–46.
- Siregar, A. (2024). Indikator kematangan teknik dalam panahan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 9(1), 61–69.
- Susanto, S., Siswantoyo, S., Prasetyo, Y., & Putranta, H. (2021). The effect of circuit training on physical fitness and archery accuracy in novice athletes. *Physical Activity Review*, 9(1), 100–108. <https://doi.org/10.16926/par.2021.09.12>
- Syahputra, F. (2022). Pengaruh suhu terhadap performa panahan. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 77–84.
- Wijaya, R. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi skor panahan. *Jurnal Olahraga Kompetitif*, 7(1), 15–23.
- Wijayanti, D., & Pradana, F. (2022). Kestabilan mental dalam olahraga panahan. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 4(2), 55–63.
- Wicaksono, H. (2020). Pengaruh lingkungan terhadap performa olahraga presisi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(2), 28–35.
- Wulandari, T. (2022). Peran *muscle memory* dalam keterampilan panahan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 4(3), 19–27.
- Yulianto, D. (2024). Pembinaan teknik dasar panahan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 11–19.