

**STUDI TENTANG PENGUAAAN TEKNIK DASAR MEMANAH PADA
ATLET SEMEN PADANG ARCHERY CLUB (SPAC)**

SKRIPSI

*Diajukan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sains*



Oleh

**ADEK KURNIATI
NIM 1303394**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

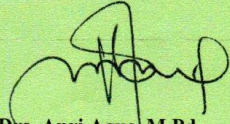
STUDI TENTANG PENGUASAAN TEKNIK DASAR MEMANAH PADA
ATLET PANAHAN DI KLUB SEMEN PADANG ARCHERY CLUB
(SPAC)

Nama : Adek Kurniati
NIM/BP : 1303394/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

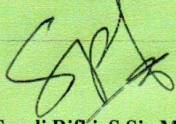
Padang, Agustus 2017

Disetujui oleh:


Pembimbing I


Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 195904031984031002

Pembimbing II


Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 19707042009121004

Mengetahui:
Ketua Jurusan


Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes.
NIP. 19700512 199903 2 001

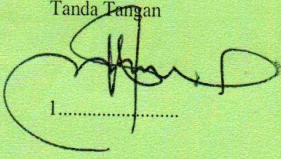
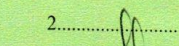
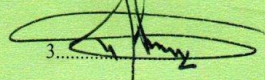
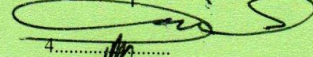

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul : Studi Tentang penguasaan Teknik Dasar Memanah Pada
Atlet Panahan di Klub Semen Padang Archery Club
(SPAC)
Nama : Adek Kurniati
NIM : 1303394
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	 1.....
2. Sekretaris	: Dr. M. Sezeli Rifki, S.Si., M.Pd	 2.....
3. Anggota	: Drs. Abu Bakar, M.Si	 3.....
4. Anggota	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	 4.....
5. Anggota	: Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes	 5.....

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa penulisan skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Selama pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara dan kaedah penulisan karya ilmiah yang lazim. Apabila terdapat kekeliruan atau dalam hal penelitian ini, saya bersedia menerima sangki sesuai dengan peraturan dan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2017



Adek Kumiati

ABSTRAK

Adek Kurniati, 2017: “Studi Tentang Penguasaan Teknik Dasar Memanah Pada Atlet Semen Padang Archery Club (SPAC)”.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya penguasaan teknik dasar memanah pada atlet panahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran penguasaan teknik dasar memanah pada atlet Semen Padang Archery Club (SPAC).

Populasi penelitian ini berjumlah 34 orang dengan status terdaftar sebagai atlet di klub Semen Padang Archery Club (SPAC). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Random sampling* yaitu berjumlah 20 orang sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan angket. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh bahwa penguasaan teknik dasar memanah pada atlet Semen Padang Archery Club yang berjumlah 20 orang terdapat 11 atlet yang memiliki penguasaan teknik dasar memanah yang sangat baik, 5 atlet panahan kurang menguasai teknik *release* dan *follow through*, dan 4 atlet kurang menguasai teknik *set up*, *pre draw*, *full draw*, *anchor*, *aiming*, *release* dan *follow through*.

Kata Kunci : Teknik Dasar Memanah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Studi Tentang Penguasaan Teknik Dasar Memanah Pada Atlet Panahan Di Klub Semen Padang Archery Club”**.

Kemudian shalawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam jahiliyah kepada alam yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu untuk penulisan skripsi ini.

Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah menyediakan sarana dan prasarana dalam melakukan penelitian ini.
2. Ibu Dr. Wilda Welis, S.p.,M.Kes. selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu kelancaran administrasi dalam penelitian ini
3. Bapak Drs. Apri Agus M.Pd selaku pembimbing I dan bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd. selaku pembimbing II sekaligus pembimbing akademik dan juga sekretaris jurusan kesehatan dan rekreasi yang telah banyak memberikan

bimbingan, saran dan bantuannya dalam proses penulisan proposal penelitian hingga penyelesaian skripsi ini.

4. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si., Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd., Ibu Dr. Wilda Welis, S.P., M.Kes., selaku tim penguji yang telah memberi banyak masukan dan sarannya untuk penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.
6. Rekan- rekan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang tahun masuk 2013 yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang , Agustus 2017

Adek Kurniati

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DATAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Olahraga Panahan.....	8
B. Teknik Memanah	10
C. Kerangka Konseptual	20
D. Pertanyaan Penelitian	22

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	23
B. Definisi Operasional.....	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Populasi dan Sampel	26
E. Jenis dan Sumber Data	27
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
G. Instrumen Penelitian.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV. ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	31
B. Analisis Data	31
C. Hasil penelitian.....	32
D. Pembahasan.....	42
E. Keterbatasan penelitian	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSKATA	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Orin.....	32
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Nadya	33
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Monica.....	33
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Radiatin	34
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Ronal	34
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Aditya	35
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Nindi.....	35
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Rajes	36
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Alberto.....	36
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Dimas	37
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Irsyad.....	37
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Rahmat	38
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Vicky	38
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Arza	39
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Nadya	39
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Putri	40
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Siti	40
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Fadli.....	41
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Siti	41
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Penguasaan Teknik Memanah Rakesha	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Cara Berdiri Sejajar (<i>square stance</i>)	12
Gambar 2 Cara Berdiri Terbuka (<i>open stance</i>)	12
Gambar 3 Cara Berdiri Tertutup (<i>close stance</i>)	13
Gambar 4 Cara Berdiri Menyamping (<i>oblique stance</i>).....	13
Gambar 5 Memasang Ekar Panah (<i>nocking</i>).....	14
Gambar 6 Posisi Setengah Tarikan (<i>set up</i>)	15
Gambar 7 Menarik Tali (<i>drawing</i>).....	16
Gambar 8 Penjangkaran (<i>anchoring</i>).....	17
Gambar 9 Membidik (<i>aiming</i>)	18
Gambar 10 melepaskan Anak Panah (<i>release</i>)	19
Gambar 11 Gerak Lanjut (<i>Follow through</i>).....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner	54
Lampiran 2. Data Rekapitulasi Penelitian (Ibnu Kaldun, S.Si)	57
Lampiran 3. Data Rekapitulasi Penelitian (Andre)	58
Lampiran 4. Data Rekapitulasi Penelitian (Suroso)	59
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	60

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan Nasional diarahkan untuk menjadikan masyarakat adil dan makmur yang merata berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945. Keberhasilan pembangunan Nasional ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia, baik sebagai subjek maupun sebagai objek dari pembangunan itu sendiri. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah dengan pembinaan generasi muda melalui olahraga yang terarah dan terorganisir. Dalam undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan pasal 21 ayat 3 menjelaskan bahwa “pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa salah satu tujuan yang hendak dicapai dengan olahraga adalah pencapaian prestasi melalui pembinaan terhadap cabang-cabang olahraga, dengan tujuan dapat menghasilkan insan olahraga yang mempunyai kompetensi sehingga mampu menciptakan prestasi yang dapat membawa harum nama daerah baik ditingkat Nasional maupun Internasional. Untuk meraih prestasi tersebut maka pembinaan terhadap olahraga harus dikembangkan secara berkesinambungan, terorganisir, terprogram dengan baik dan terarah

Dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga berbagai usaha telah dilakukan pemerintah mulai dari melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing cabang olahraga di setiap daerah, salah satunya adalah cabang olahraga panahan yang sudah dikenal masyarakat melalui kejuaraan, baik ditingkat daerah, Nasional maupun Internasional.

Organisasi Persatuan Panahan Nasional Indonesia (PERPANI) telah berupaya untuk melakukan pembinaan seperti berdirinya perserikatan atau klub-klub olahraga panahan di daerah-daerah. Perserikatan atau klub-klub tersebut diharapkan mampu melahirkan atlet-atlet panahan yang dapat memperkuat tim Nasional Indonesia dalam setiap kejuaraan.

Menyikapi hal di atas klub Semen Padang Archery Club (SPAC) merupakan salah satu klub yang berperan penting dalam pembinaan atlet panahan yang ada di Kota Padang. Agar tercapainya prestasi yang diinginkan dalam cabang olahraga panahan didukung oleh beberapa faktor seperti teknik, taktik, mental dan kondisi fisik yang baik.

Pelaksanaan menembak dalam olahraga panahan diperlukan teknik yang benar. Penguasaan teknik yang benar sangat menunjang terhadap pencapaian prestasi maksimal. Harsono (1976:15) mengatakan “salah satu syarat olahraga yang mengandung elemen-elemen, keterampilan, ketelitian dan ketepatan seperti olahraga panahan, diharapkan penguasaan teknik-teknik dasar secara sempurna”. Seorang atlet yang telah lama baik itu berbulan-bulan maupun yang sudah bertahun-tahun berlatih dalam

cabang olahraga panahan harus mempunyai ketepatan dalam teknik memanah yang tepat.

Selain faktor teknik diatas, pada cabang olahraga panahan banyak dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik, karena hal tersebut dibutuhkan untuk mengangkat merentangkan busur, menjangkar sampai tahap melepaskan anak panah sehingga dibutuhkan kekuatan yang cukup besar untuk mengatasi beban dan melakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.

Panahan merupakan suatu cabang olahraga yang mempunyai karakteristik tersendiri dibandingkan cabang olahraga lainnya, meskipun dalam perkembangannya kurang diminati oleh masyarakat secara luas terutama di kalangan remaja, hal ini ternyata sangat bertolak belakang sekali dengan apa yang terjadi di lapangan di mana cabang olahraga ini cukup mampu berbicara dan diperhitungkan oleh Negara lain di dunia sehingga hal ini mampu mengangkat nama Bangsa Indonesia pada umumnya.

Pada dasarnya cabang olahraga panahan merupakan gabungan antara olahraga dan seni. Disebut olahraga karena menggunakan otot-otot fungsional, seperti otot jari-jari, *trapezius*, *biceps*, *rhomboid*, *deltoid* dan *trisepts* dan juga membutuhkan ketahanan fisik. Disebut seni karena membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan dan ketahanan mental.

Cabang olahraga panahan secara konsisten selalu diperlombakan disetiap *event-event* resmi ditingkat nasional seperti pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dan Pekan Olahraga Nasional (PON). Selain itu cabang panahan juga dipertandingkan dalam Kejurnas PPLP (Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar). Seiring dengan perkembangan yang begitu pesat di Provinsi Sumatera Barat baik antar propinsi atau daerah bahkan nasional sering menggelar *open* turnamen tingkat pelajar dan umum, namun belum bisa diikuti oleh prestasi yang bagus di tingkat Nasional. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor diantaranya: penguasaan teknik, dan yang sangat mencolok adalah kemampuan fisik yang dimiliki para atlet.

Namun kenyataan yang penulis temukan dilapangan bersama pelatih panahan bernama “Ibnu Kaldun” yang merupakan mantan atlet panahan Nasional mengatakan bahwa masih banyak kekurangan pada atlet-atlet panahan SPAC yaitu kemampuan fisik atlet yang rendah terutama kondisi fisik, konsistensi dan penguasaan teknik memanah yang kurang baik, motivasi atlet yang kurang saat latihan, ketersediaan sarana dan prasarana yang kurang memadai dalam latihan.

Bagi seorang atlet, faktor yang terpenting dalam menunjang keberhasilan serta prestasi adalah meningkatkan teknik-teknik dasar memanah. Menurut Artanayasa (2014:13) teknik memanah bagi pemula pada dasarnya ada sembilan, yaitu: “cara berdiri (*stance*), memasang ekor

panah (*nocking*), posisi setengah tarikan (*set up*), menarik tali (*drawing*), penjangkaran (*anchoring*), menahan sikap memanah (*holding*), membidik (*aiming*), melepaskan anak panah (*release*), gerak lanjut (*follow through*)". Berbeda dengan cabang olahraga lain pada umumnya panahan mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, panahan mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh.

Menurut Barret (1990:17) "faktor-faktor seperti koordinasi, waktu, kecepatan gerak, keseimbangan dan kekuatan, sangat penting dalam menghasilkan keahlian yang penuh". Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik yang berpengaruh pada ketepatan memanah. Selain itu dalam olahraga panahan juga membutuhkan konsentrasi untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.

Dalam melakukan konsentrasi pada olahraga panahan merupakan kemampuan untuk membidik sasaran secara akurat. Integrasi ini sangat penting dalam olahraga panahan. Dalam hal ini kedua mata akan memberitahukan dimana dan kapan saat akan melepaskan anak panah. Mental yang bagus adalah modal bagi seorang atlet panahan untuk menghadapi suatu perlombaan. Pikiran merupakan bagian dari aspek mental pemanah yang harus menyatu dengan kondisi fisik, teknik dan taktik. Aspek tersebut merupakan penentu terhadap penampilan pemanah.

Berdasarkan uraian di atas penulis menganggap banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan memanah, selain teknik memanah itu sendiri, kemampuan fisik, dan mental juga memiliki peranan yang sangat penting dalam keberhasilan/ prestasi memanah seorang atlet. Mengacu dari masalah di atas, penulis sangat tertarik untuk mengetahui bagaimana penguasaan teknik memanah pada atlet panahan. Untuk mengkaji bagaimana penguasaan teknik memanah pada atlet panahan maka perlu diadakan penelitian untuk mengetahui hal tersebut, sesuai dengan judul yang diajukan yaitu **“Studi Tentang Penguasaan Teknik Memanah Pada Atlet Semen Padang Archery Club (SPAC)”**. Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan akan bermanfaat bagi peningkatan prestasi atlet panahan Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan pada penelitian akan diidentifikasi sebagai berikut:

1. Memanah membutuhkan ketepatan teknik dasar yang baik.
2. Memanah membutuhkan konsistensi dalam latihan.
3. Memanah membutuhkan ketersedianya sarana dan prasarana yang memadai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dalam penelitian ini penulis hanya meneliti tentang penguasaan teknik memanah pada atlet Semen Padang Archery Club.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

“Bagaimana gambaran penguasaan teknik dasar memanah pada di klub Semen Padang Archery Club?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah merupakan sasaran yang akan di raih atau diwujudkan melalui penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan: “untuk mengetahui gambaran penguasaan teknik dasar memanah pada atlet Semen Padang Archery Club (SPAC)”

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini berguna bagi:

1. Penulis untuk syarat mendapatkan gelar sarjana di fakultas ilmu keolahragaan.
2. Peneliti dalam mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan.
3. Pelatih dalam upaya meningkatkan hasil tembakan para atlet panahan khususnya di Semen Padang Archery Club.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan menambah bahan perpustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga panahan.