

**PENINGKATAN KETERAMPILAN MEMEMANAH MENGGUNAKAN  
METODE LATIHAN MENGGUNAKAN BUSUR BUATAN**

**Bagus Kurnia Marzuki<sup>1</sup>, Taufik Rihatno<sup>2</sup>, Oman Unju Subandi<sup>3</sup>**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta  
[bagusmarzuki10@gmail.com](mailto:bagusmarzuki10@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan memanah dengan metode latihan menggunakan busur buatan pada peserta ekstrakurikuler panahan di SDIT Nurul Hikmah Jakarta Pusat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode actions research. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Populasi berjumlah 14 peserta. Populasi dilibatkan dalam tes awal, tes siklus pertama, dan tes siklus kedua. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan teknik observasi untuk mendapatkan skor. Hasil uji tes awal yang dilakukan hanya 3 peserta yang terampil dalam memanah. Pada tes siklus pertama terjadi peningkatan menjadi 10 peserta yang terampil dalam memanah. Pada tes siklus kedua memperoleh peningkatan menjadi 14 peserta sekaligus yang terampil dalam memanah.

*Kata kunci: keterampilan memanah, panahan, dan busur panahan*

### Abstract

This study aims to determine the improvement of archery skills with the method of training using artificial bows on extracurricular archery participants at SDIT Nurul Hikmah, Central Jakarta. The method used in this study is the action research method. The sampling technique uses a total sampling method. The population is 14 participants. The population was included in the initial test, the first cycle test, and the second cycle test. The data collection procedure is done by observation techniques to get a score. The initial test results were only 3 participants who were skilled in archery. In the first cycle test, there was an increase to 10 participants who were skilled in archery. In the second cycle test gained an increase to 14 participants at once who are skilled in archery.

*Keywords: archery skills, archery, and archery bow*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang tidak bisa lepas dari kehidupan kita sehari-hari. Sangat penting bagi kita melakukan kegiatan olahraga untuk menjaga tubuh agar tetap bugar. Olahraga juga merupakan bentuk kegiatan untuk menjaga kualitas psikis seseorang. Terlihat jelas perbedaan fisik seseorang yang sering melakukan kegiatan olahraga dengan seseorang yang jarang melakukan olahraga. Jadi, olahraga sangat bagus untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

Terdapat banyak cabang olahraga yang ada di Indonesia salah satunya panahan. Aktifitas memanah juga dapat melatih kekuatan, ketahanan, fokus, koordinasi tangagangann kita dengan mata, keseimbangan, dan juga meningkatkan kesabaran dan percaya diri seseorang. Oleh karena itu panahan bisa menjadi olahraga sosial yang mampu berkembang di masyarakat atau bisa juga direalisasikan menjadi prestasi untuk seseorang.

Olahraga panahan juga menjadi salah satu ekstrakurikuler di sekolah tingkat dasar sampai sekolah tingkat atas. Olahraga panahan memiliki berbagai teknik dasar yaitu *stance*, *nocking*, *set up*, *drawing*, *anchoring*, *tighten*, *aiming*, dan *release*. Itu adalah teknik – teknik yang harus dimiliki

seseorang sebelum melakukan olahraga memanah (Pelana, 2017).

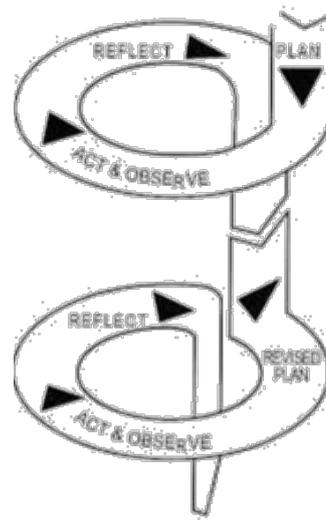
Siswa yang ingin menekuni olahraga panahan harus mengeluarkan uang yang cukup banyak untuk membeli satu set busur dan beberapa anak panah. Pemanah pemula mempunyai kendala saat pertama kali melakukan olahraga ini yaitu tidak kuat dalam menarik string busur. Biasanya seseorang yang baru pertama kali melakukan olahraga memanah tidak langsung diberikan busur sungguhan. Para pemula pelaku olahraga ini juga sering kali tidak bisa atau tidak kuat ketika baru pertama kali melakukan gerakan memanah. Dikarenakan mereka tidak terbiasa menarik busur panah. Oleh karena itu, para pemula diberikan sebuah media tambahan untuk mempelajari teknik dasar memanah. Karena menggunakan media tersebut bisa memudahkan pemula untuk melakukan gerakan memanah

Adanya permasalahan di atas, penulis ingin menggunakan media tambahan berupa sebuah busur yang dibuat dari paralon untuk dijadikan alat pengganti untuk meningkatkan keterampilan memanah siswa menjadi baik. Busur yang dibuat ini sangat mudah dibuat, mudah dicari bahan – bahannya dan yang terpenting harga yang relatif terjangkau dikalangan masyarakat umum.

Penelitian tindakan di lakukan ketika sekelompok orang (siswa) diidentifikasi permasalahannya, kemudian peneliti (guru) menetapkan suatu tindakan untuk mengatasinya. (O'Brien, 2001). Selama tindakan berlangsung, peneliti melakukan pengamatan perubahan perilaku siswa dan faktor-faktor yang menyebabkan tindakan yang dilakukan tersebut sukses atau gagal. Apabila peneliti merasa tindakan yang dilakukan hasilnya kurang memuaskan maka akan di coba kembali tindakan kedua dan seterusnya. Dalam PTK, jarang ada keberhasilan yang dapat dicapai dalam satu kali tindakan, oleh sebab itu PTK sering dilakukan dalam beberapa siklus tindakan. Pengaruh action research kemudian di pelajari dan di laporkan secara mendalam dan sistematis.

Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang paling efisien dan efektif pada situasi yang alamiah (bukan eksperimen). Action research berararsumsi bahwa pengetahuan dapat dibangun dari pengalaman, khususnya pengalaman yang diperoleh melalui tindakan (action). Dengan asumsi tersebut, orang biasa mempunyai peluang untuk ditingkatkan kemampuannya melalui tindakan-tindakan penelitian. Peneliti yang melakukan penelitian tindakan diasumsikan telah mempunyai keahlian untuk mengubah kondisi, perilaku dan kemampuan subjek (siswa) yang menjadi sarana penelitian. Penelitian tindakan hanya berlaku dalam beberapa putaran (siklus). Jumlah putaran tidak di tentukan karena indikator keberhasilan di ukur dari kepuasan peneliti terhadap pencapaian hasil yang berupa perubahan perilaku subjek yang diteiti. Pada umumnya, tiap-tiap siklus penelitian tindakan berisi kegiatan.

Prosedur penelitian tindakan terbagi dalam empat tahap kegiatan pada satu putaran (siklus) yaitu: perencanaan, tindakan-observasi, refleksi dan revisi (Kemmis dan Taggart, 1998). Model penelitian tindakan tersebut sering diacu oleh para peneliti tindakan. Seperti terlihat dalam gambar di bawah ini:



Gambar 2.3 PTK Model Kemmis dan Taggart

Kegiatan tindakan observasi digabung dalam satu waktu, yaitu pada saat dilaksanakan tindakan sekaligus dilaksanakan observasi. Guru sebagai peneliti sekaligus melakukan observasi untuk mengamati perubahan perilaku siswa. Hasil-hasil observasi kemudian direfleksikan untuk merencanakan tindakan tahap berikutnya. Siklus tindakan tersebut dilakukan secara terus menerus sampai peneliti puas, masalah terselesaikan dan peningkatan hasil belajar sudah maksimum atau sudah tidak perlu ditingkatkan lagi.

Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari supaya mendapat bentuk yang benar. Suatu keterampilan akan dapat dikuasai apabila dipelajari dan dilatih secara terus – menerus (Yanuar Kiram, 1992).

Widiastuti (2011) menyatakan bahwa keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Seseorang dapat dikatakan terampil bila keterampilan gerakanya baik dan efisien, dikatakan efisien apabila melaksanakan gerakan dengan tepat tanpa membuang – membuang tenaga.

Penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar yaitu keterampilan dasar tersebut secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu:

- 1) Keterampilan lokomotor
  - 2) Keterampilan non lokomotor
  - 3) Keterampilan manipulative
- (Sudrajat Prawirasaputra, 2000)

Seseorang harus mempunyai keterampilan yang baik apabila ingin melakukan kegiatan olahraga jika ingin mendapatkan hasil yang bagus. Keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditujukan melalui penguasaan suatu gerakan. Dengan seseorang mempelajari olahraga tersebut secara terus – menerus maka dengan begitu keterampilan mereka akan meningkat.

Dalam Penelitiannya Syifa Kamal menyatakan panahan adalah olahraga yang menggunakan konsentrasi dan ketepatan sebagai kekuatannya. Keterampilan dengan stimuli- stimulinya yang tetap sama atau sudah pasti, serta diperlukan kemantapan respon dalam gerakannya (consistency). Apabila pemanah melakukan gerakan yang benar dan konsisten anak panah yang dilepaskan akan menghasilkan nilai yang bagus (Kamal, 2015).

Dalam belajar olahraga panahan terdapat sebuah beberapa fase yang harus di lewati oleh seorang atlet. Salah satu dari fase tersebut adalah fase pengenalan dimana fase tersebut sangat penting. Tahap pengenalan dalam cabang panah yaitu pelatih mengenalkan busur modifikasi yang didesain untuk anak dengan tarikan yang sangat ringan. Oleh karna itu pelatih harus dapat memilih media apa yang cocok untuk mendukung proses pembelajaran peserta tersebut.

Bagi seorang atlet panahan, faktor yang terpenting dalam, menunjang keberhasilan serta prestasi adalah meningkatkan teknik-teknik dasar memanah. Adapun sembilan langkah teknik dasar untuk panahan pemula antara lain stance, nocking, set up, drawing, anchoring, tighten, aiming, release, dan

follow through. Secara garis besar ada enam teknik dasar dalam memanah, yaitu:

- (1) Posisi berdiri, (2) Memasang anak panah, (3) Menarik tali busur, (4) Posisi, (5) Melepaskan, dan (6) Gerak lanjutan.

Maka dari itu keterampilan memanah merupakan gerakan yang stabil dan konsisten yang didalamnya terdapat gerakan stance, nocking, set up, drawing, anchoring, tighten, aiming, release dan follow through. Dan di dalam olahraga memanah setiap gerakan harus dilakukan dengan gerakan yang tetap atau konstan.

Media pembelajaran salah satu elemen yang sangat penting untuk membuat proses mengajar menjadi baik. Dengan adanya media guru atau pelatih bisa memasimalkan materi yang akan di berikan. Pendidikan jasmani yang dominan dengan aktifitas gerak kadangkala memerlukan sebuah ,media tambahan. Hal ini bertujuan agar peserta didik dapat menerima materi yang diajarkan dengan mudah.

Pada kesempatan kali ini peneliti membuat sebuah media berupa busur buatan untuk mempermudah mempelajari keterampilan panahan. Busur buatan merupakan sebuah busur yang di khususkan untuk pemula karena tekanan yang cukup ringan. Hal ini sangat baik untuk mempermudah seseorang mempelajari keterampilan memanah dengan cepat.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program dilaksanakan di luar jam pelajaran biasa agar memperkaya dan memperluas wawasan

pengetahuan dan kemampuan siswa. (Suryosubroto, 2013: 287).

Untuk pembinaan peserta didik yang berminat terhadap salah satu atau beberapa cabang tertentu dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Pengalaman langsung yang dikendalikan sekolah untuk membentuk pribadi seutuhnya itu disebut ekstrakurikuler. Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari pengembangan institusi sekolah. Berbeda dengan pengaturan intrakurikuler yang secara jelas disiapkan dalam perangkat kurikulum. Sedangkan ekstrakurikuler tersebut merupakan kegiatan inisiatif sekolah.

Bahwa salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan dan mengembangkan berbagai fungsi keterampilan gerak dasar dan kemampuan jasmani para peserta didik. Pengembangan keterampilan gerak dasar dan kemampuan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan pengembang secara multiratelar sesuai usia siswa dapat menjadi landasan bagi pengembangan keterampilan gerak olahraga. Oleh sebab itu untuk mendapatkan gerak dasar yang benar perlu dibutuhkan latihan yang benar dan baik. Lakukan gerakan teknik memanah dengan benar.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (Action Research) dengan beberapa siklus yang harus dilakukan. Setiap siklus mempunyai langkah – langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Model yang digunakan adalah PTK Model Kemmis dan Taggar.

### **a. Tahap Perencanaan dan pelaksanaan Tindakan 1**

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah membuat program latihan yang disesuaikan dengan kesulitan peserta

ekstrakurikuler yang kesulitan melakukan gerakan memanah dengan benar.

Setelah perencanaan disusun maka dilakukan tindakan terhadap siswa. Guru dan peneliti memberikan penjelasan secara mendasar tentang teknik memanah dengan menggunakan busur pada pembelajaran panahan.

### **b. Observasi, Evaluasi dan Refleksi Tahap 1**

Pada tahap ini dilakukan observasi dan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan. Peneliti ikut berperan membantu sebagai pengamat untuk melihat kekurangan – kekurangan yang terjadi apakah kondisi latihan di lapangan sudah terlaksana sesuai dengan program latihan ketika tindakan dilakukan dan guru pendidikan jasmani berperan sebagai penilai saat pengambilan data pada tes awal.

Hasil yang didapat dari tahap tindakan dan observasi dikumpulkan dan dianalisa pada tahap ini, sehingga didapat kesimpulan dari tindakan yang dilakukan dari hasil tes siklus 1. Hasil refleksi ini digunakan sebagai dasar untuk tahap perencanaan pada siklus 2.

### **c. Tahap perencanaan dan Pelaksaan tindakan 2**

Dari hasil analisi data pada refleksi satu maka dibuat kembali rencana tindakan dua untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada siklus satu. Pada tahap ini yang dilakukan siswa dalam melakukanteknik panahan dengan menggunakan alat bantu. Kegiatan yang dilakukan adalah tes memanah dengan benar.

Pemberian tindakan dua ini merupakan pengembangan dan pelaksanaan dari program perencanaan yang disusun. Pada tahap ini diakhiri dengan pemberian tes hasil belajar dua yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan penguasaan terhadap materi yang diberikan.

#### **d. Observasi dan evaluasi dua**

Observasi dua dilaksanakan untuk melihat apakah kondisi latihan di lapangan sudah terlaksana sesuai program latihan yang sudah diberikan. Setelah tes hasil memanah dua diberikan kepada siswa maka diperoleh sejumlah informasi dari hasil tes siswa tersebut. Peneliti menganalisis hasil penelitian yang telah dicapai. Dari sini diperlihatkan hasil latihan setelah dilakukan latihan menggunakan rubber.

#### **e. Refleksi 2**

Berdasarkan hasil yang terjadi setelah evaluasi 2 dilakukan maka direfleksikan memperbaiki kesalahan yang ada.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Populasi berjumlah 14 peserta. Populasi dilibatkan dalam tes awal, tes siklus pertama, dan tes siklus kedua. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan teknik observasi untuk mendapatkan skor. Hasil uji tes awal yang dilakukan hanya 0 peserta yang terampil dalam memanah. Pada tes siklus pertama terjadi peningkatan menjadi 10 peserta yang terampil dalam memanah. Pada tes siklus kedua memperoleh peningkatan menjadi 14 peserta sekaligus yang terampil dalam memanah.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan penelitian sesuai dengan waktu ekstrakurkuler di sekolah tersebut. Waktu yang digunakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang dibuat 60 menit.

Siklus ini terhenti sampai siswa memperlihatkan peningkatan yang sesuai dengan target yang telah ditentukan. Pada penelitian ini, tahapan dan struktur kegiatan yang disusun mulai dari refleksi awal berupa menetapkan kondisi awal harus diidentifikasi, seperti kemampuan keterampilan memanah, dengan memperhatikan teknik – teknik memanah peserta.

Selanjutnya setelah mengetahui keterampilan peserta sejak awal kemudian disusun program latihan, observasi dan refleksi yang sudah diterapkan kepada peserta sehingga menghasilkan penyusunan program latihan yang diharapkan

Pada proses akhir, tindakan dan refleksi yang digunakan untuk mengetahui letak kesalahan penerapan program dan kekurangan yang muncul dianalisis untuk mengetahui hubungan penerapan strategi, pemberian materi dan penerapan metode.

Oleh sebab itu bentuk pengambilan keputusan yang berhubungan dengan penetapan kondisi awal, perencanaan program, tindakan, observasi, dan refleksi dapat digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan pada siklus besar berikutnya, maka segala kesalahan yang dianggap tidak sesuai dapat dihilangkan sehingga menghasilkan kesimpulan tindakan yang saling mendukung dan membantu penyusunan program pada siklus kecil selanjutnya.

Pengamatan yang dilakukan kolaborator selama berlangsungnya pembelajaran memberikan hasil sebagai berikut :

1. Peserta paham dan mampu melakukan gerakan memanah dengan benar, terlihat dari cara mempraktekannya.
2. Peserta mampu melakukan tahapan memanah dari awal hingga akhir dengan benar.

Peneliti dan kolaborator sepakat bahwa tujuan dan pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus ini sudah terlihat peningkatan seperti tahapan stand hingga follow through sudah semakin baik.

Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil observasi siklus 1 dan menarik kesimpulan bahwa latihan memanah menggunakan busur buatan telah meningkatkan keterampilan memanah siswa menjadi baik. Dilihat dari peserta yang sudah mampu memahami teknik memanah, mampu melakukan gerakan memanah dan menunjukkan sikap sangat positif selama pelaksanaan siklus berlangsung. Hasil keseluruhan siklus dari awal sampai akhir adalah hasil tes awal untuk mengetahui

kondisi siswa sebelum menggunakan busur buatan sebesar 0%, peserta yang tuntas sebanyak 0. Prosentase ketuntasan siswa setelah pertemuan kedua dan tes pertemuan ketiga, prosentase ketuntasan sebesar 100%, peserta yang tuntas sebanyak 14 siswa

#### **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan media busur buatan dapat meningkatkan keterampilan memanah para peserta ekstrakurikuler panahan SDIT Nurul Hikmah dengan hasil tes awal yang tidak ada orang yang dinyatakan terampil, dan pada siklus terakhir menjadi 14 orang yang terampil atau 100%.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Endang. (2013). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Kemmis, Stephen and McTaggart, Robin (1988) *The Action Research planner*, 3rd Edition, Deakin University, Geelong
- Kiram Yanuar. ( 1992) *Belajar Motorik*, Jakarta: Depatemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- O'Brien, R. (2001). An overview of the Methodological Approach of Action Research. Toronto: Faculty of Information Studies. Available: <http://www.web.ca/robrien/.html>
- Pelana Ramdan Danokta firanda Nadya Dwi. (2017). *Teknik Dasar Olahraga Panahan*, Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Prawirasaputra, Sudrajat. 2000. *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Syifa Nurafifah Kamal, 2015. *Pengaruh Latihan Weight Training Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Dan Prestasi Memanah Jarak 30 Meter Pada Cabang Olahraga Panahan* repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu
- Suryo Subroto.( 1997). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yanuar Kiram.1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timut Jaya .