

“PERSEPSI HUBUNGAN TEHNIK BLINDSHOT TERHADAP KETEPATAN MENEMBAK PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAN”

Amrul Hayat¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, STKIP Babunnajah
Email : amrulhayat24@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dari masing- masing atlet seberapa besar persepsi hubungan teknik latihan blindshot terhadap ketepatan menembak pada cabang olahraga panahan, metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif ,metode ini di gunakan untuk mendapatkan data dari hasil jawaban pada angket. Populasi dalam penelitian ini atlet POPDA Cimahi Mandiri Archery Club, Sampel yang di gunakan adalah 18 atlet. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah angket yang di sebar melalui google form. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdapat pada data utama yaitu soal tes .Pengolahan data dilakukan dengan cara membuat google form. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan bantuan Ms Excel. Hasil dalam penelitian ini adalah 90,9% persepsi atlet POPDA Cimahi Mandiri Archery club merasakan adanya pengaruh dalam hubungan teknik blindshoot terhadap ketepatan menembak dalam cabang olahraga panahan.

Kata Kunci : Teknik Blindshoot, Olahraga Panahan

ABSTRACT

The aim of this research is to find out how much physical condition (power, endurance and strength) is related to the performance of West Java rowing athletes at PON Papua 2021. The population of this research is all canoing and TBR rowing athletes at West Java PON Papua 2021. The instrument used is observation. tests and measurements of physical condition abilities. The analysis technique is a correlational method. Based on the results of data analysis and discussion, the author obtained conclusions that can be drawn from research regarding the influence of power, endurance and strength on the performance of West Java rowing athletes at the 2021 Papua PON. The research results show that the significance value of each variable, namely power (X1), is Sig. 0.52 > 0.05, which means there is no relationship between power and the performance of West Java rowing athletes at PON Papua 2021, endurance (X2) is Sig. 0.01 < 0.05, which means there is a relationship between endurance and the performance of West Java rowing athletes at PON Papua 2021, strength (X3) is Sig. 0.21 > 0.05, which means there is no relationship between strength and the performance of West Java rowing athletes at PON Papua 2021 and simultaneously or jointly the Sig value. 0.049 < 0.050, which means that there is a relationship between physical condition and the performance of West Java rowing athletes at PON Papua 2021.

Keywords : power, endurance, strength and achievement

PENDAHULUAN

Olahraga panahan merupakan salah satu olahraga tertua didunia, namun demikian tidak ada seorangpun mengetahui secara pasti kapan busur dan anak panah kemudian ditemukan untuk pertama kali. Panahan awalnya adalah alat berburu dan mempertahankan hidup. Kini, panahan terdaftar sebagai cabang olahraga yang dilombakan di Olimpiade.

Panahan salah satu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Bukti-bukti menunjukkan panahan dimulai sejak 5.000 tahun lalu. Awalnya, panahan digunakan dalam berburu sebelum berkembang sebagai senjata dalam pertempuran dan kemudian jadi olahraga ketepatan.

Olahraga panahan adalah salah satu olahraga terukur. Ketepatan mengenai sasaran adalah hal yang paling mutlak untuk seorang pemanah. Menurut Husni, Hakim, Gayo (1990)“Panahan adalah salah satu cabang olahraga yang menggunakan busur dan anak panah. Dalam permainan ini, setiap pemain harus mampu menembakkan anak panahnya mengenai sasaran yang telah ditentukan” (hlm. 294).

Untuk bisa memanah tepat sasaran, para pemanah membutuhkan konsentrasi, focus dan percaya diri yang tinggi.

Ada beberapa atlet yang terlalu fokus terhadap hasil perkenaan dan lupa terhadap teknik dasar. Menurut (coach nim hwang hyojin) Sehingga hasil tembakan menjadi tidak tepat sasaran. Oleh sebab itu di butuhkan suatu teknik latihan yang dapat melatih teknik dasar memanah menjadi suatu gerak otomatisasi dan pemanah lebih konsentrasi terhadap gerak teknik dasar tersebut.

Gerak otomatisasi adalah gerak yang dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa atau peserta didik dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap tugas yang diberikan. Hal tersebut dapat tercapai dengan banyak latihan yang dilakukan secara bertahap, sehingga terjadi otomatisasi pada anak tersebut, yang didukung dengan berhasilnya menempuh tahapantahapan otomatisasi, serta dengan latihan yang bersifat berkelanjutan [online septidije.blogspot].

Salah satu cara melatih teknik dasar panahan menjadi gerak otomatisasi yang sudah sering di gunakan adalah dengan Latihan blindshot. Tehnik Blindshot adalah salah satu teknik menembak dengan memejamkan mata,

bisa menggunakan target dan juga tanpa target. Gunanya adalah untuk lebih merasakan teknik yang benar , sehingga para pemanah akan lebih focus, konsentrasi serta percaya diri dan mampu menghasilkan tembakan tepat pada sasaran.

Jika konsentrasi atlet terpecah, terutama ketika akan melepaskan anak panah, maka kemungkinan besar panah tersebut tidak akan terkena sasaran yang diinginkan (Miftakhul Jannah, 2017)

Fokus dapat didefinisikan sebagai kemampuan konsentrasi pada tingkat kepekaan suatu objek tanpa menambahkan hal lainnya yang bisa mengurangi bahkan menghilangkan kualitas konsentrasi Anda. Pada saat berada dalam kondisi fokus maka kita telah menyingkirkan segala pengaruh yang mengganggu perhatian kita pada suatu subyek tertentu.

percaya diri (*Self confidence*) merupakan adanya sikap individu yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkannya sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri: toleransi, tidak memerlukan dukungan orang lain dalam setiap mengambil keputusan atau mengerjakan tugas, selalu bersikap optimis dan dinamis, serta memiliki dorongan prestasi yang kuat.

Fokus, konsentrasi, dan percaya diri ini yang harus di miliki setiap atlet. Maka solusinya sebelum mulai menembak atlet harus mengingat teknik yang dia kuasai dengan fokus dan percaya diri agar hasil ketepatan yang maximal dan sesuai dalam teknik blindshot.

Dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana persepsi atlet mengenai hubungan teknik latihan blindshot terhadap ketepatan menembak pada cabang olahraga panahan, sehingga atlet bisa mendapatkan ketepatan yang maximal.

PERSEPSI HUBUNGAN TEHNIK BLINDSHOT TERHADAP KETEPATAN MENEMBAK PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAN

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan survey, metode ini di gunakan untuk

mendapatkan data dari hasil jawaban pada angket.

Menurut Sugiyono (2008), Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel yang lain.

Populasi adalah subjek penelitian. Menurut sugiyono (2010:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di terapkan oleh peneliti untuk di pelajari. Jadi kesimpulannya populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lain. Populasi dalam penelitian ini adalah 18 atlet popda cimahi mandiri archery club.

Menurut Margono (2004) Teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representatif. Teknik Sampling yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tehnik sampling jenuh.

Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasinya relatif kecil, kurang dari 30 orang. Sampel jenuh disebut juga dengan istilah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

Dalam penelitian ini penulis akan mengambil teknik total sampel atau jenuh keseluruhan dari populasi akan diambil menjadi sampel penelitian yakni sebanyak 18 atlet popda cimahi mandiri archery club.

Menurut sugiyono (2018:156) yang di maksud dengan instrument penelitian adalah suatu alat yang di gunakan mengukur fenomena alam maupun social yang di amati.

Instrumen yang di gunakan dalam penelitian kedua ini adalah ini berupa angket.

Angket atau kuesioner pada umumnya digunakan sebagai instrumen penelitian survei atau riset yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Kuesioner bisa terdiri atas dua pertanyaan, pertanyaan yang bersifat tertutup dan terbuka. Kuesioner dengan pertanyaan tertutup memberi opsi responden untuk memilih jawaban yang sudah tertulis dalam kuesioner. Pertanyaan terbuka memberi kesempatan pembaca untuk menuliskan

jawabannya sendiri.

Dalam penelitian ini melakukan kuisisioner dengan menggunakan skala *likert*.

Skala 4 point likert pada dasarnya adalah skala likert yang di paksakan. Alasannya dinamai demikian adalah bahwa pengguna di paksa untuk membentuk opini. Tida ada opsi 'netral' yang aman. Idealnya skala yang baik untuk peneli dasar mereka menggunakan skala 4 point untuk mendapatkan respons spesifik. Yang diberikan dengan bentuk sederhana sehingga atlet diminta memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan pengalaman dirinya. Angket ini diberikan pada saat sebelum treatment dilakukan dan setelah treatment untuk mengukur ketepatan, fokus, percaya diri dengan teknik blindshot. Berdasarkan uraian tentang alternatif jawaban dalam angket, penulis menetapkan katagori pemberian skor dalam pengisian angket, sebagai berikut:

Tabel 1.1
Kriteria Skor (+)

KRITERIA	SS	S	TS	STS
SKOR	4	3	2	1

Kriteria Skor (-)

KRITERIA	SS	S	TS	STS
SKOR	1	2	3	4

Keterangan :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Pada bab ini diuraikan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui Persepsi hubungan tehnik blindshoot terhadap ketepatan menembak pada cabang olahraga panahan di Cimahi Mandiri Archery Club Data yang diperoleh dari hasil penelitian tersebut selanjutnya diolah dan dianalisis dengan menggunakan penyebaran angket dan diolah dengan Microsoft excel, berikut urainnya :

Persepsi hubungan teknik blindshot terhadap ketepatan menembak pada cabang olahraga panahan

Tabel 1.2

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
11 x 4 x 18 = 792	720	$\frac{720}{792} \times 100 = 90,9\%$

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa persepsi responden terhadap hubungan latihan blindshot untuk ketepatan menembak di cabang panahan adalah 90,9 % ini membuktikan adanya hubungan.

Untuk lebih lanjut peneliti menganalisis data hasil penelitian tiap sub indikator.

Sub indikator (pengelihatannya sebelum latihan blindshot)

Tabel 1.3

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
1 x 4 x 18 = 72	61	$\frac{61}{72} \times 100 = 84,7\%$

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum latihan blindshot responden merasa pengelihatannya dia itu baik.

Sub indikator (perasa sebelum latihan blindshot)

Tabel 1.4

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
1 x 4 x 18 = 72	29	$\frac{29}{72} \times 100 = 42,7\%$

Jadi tabel di atas menunjukkan bahwa saat sebelum latihan blindshot responden merasa tingkat perasanya masih bisa terkontrol.

Sub indikator (peraba sebelum latihan blindshot)

Tabel 1.5

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
$\frac{1 \times 4 \times 18}{72} =$	64	$\frac{64}{72} \times 100 = 88,8\%$

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa saat sebelum latihan blindshot responden merasa tingkat perabanya sangat berpengaruh terhadap hasil tembakannya.

Sub indikator (pengelihatannya setelah latihan blindshot)

Tabel 1.6

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
1 x 4 x 18 = 72	63	$\frac{63}{72} \times 100 = 87,5\%$

Dari tabel di atas menunjukkan setelah latihan blindshot responden merasa bahwa tingkat pengelihatannya lebih fokus pada sasaran.

Sub indikator (perasa setelah latihan blindshot)

Tabel 1.7

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
1 x 4 x 18 = 72	65	$\frac{65}{72} \times 100 = 90,2\%$

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah latihan blindshot responden merasa tingkat perasanya lebih nyaman.

Sub indikator (peraba setelah latihan blindshot)

Tabel 1.8

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
1 x 4 x 18 = 72	64	$\frac{64}{72} \times 100 = 88,8 \%$

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa setelah latihan blindshot responden merasa tingkat perabanya sangat baik.

Sub indikator (tindakan pada saat menembak sebelum latihan blindshot)

Tabel 1.8

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
1 x 4 x 18 = 72	60	$\frac{60}{72} \times 100 = 83,3 \%$

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa responden mengakui adanya pengaruh tindakan pada saat menembak sebelum melakukan blindshot.

Sub indikator (tanggung jawab saat menembak sebelum latihan blindshot)

Tabel 1.9

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
1 x 4 x 18 = 72	66	$\frac{66}{72} \times 100 = 91,6 \%$

Menurut tabel di atas menunjukkan bahwa responden mengakui jika tanggung pada saat menembak sebelum melakukan blindshot berpengaruh terhadap percaya diri masing-masing atlet.

Sub indikator (tindakan pada saat menembak setelah latihan blindshot)

Tabel 1.10

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
1 x 4 x 18 = 72	63	$\frac{63}{72} \times 100 = 87,5 \%$

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden dapat mengambil tindakan dengan baik ketika mendapatkan situasi yang tidak dapat di prediksi.

Sub indikator (tanggung jawab saat menembak setelah latihan blindshot)

Tabel 1.11

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
1 x 4 x 18 = 72	60	$\frac{60}{72} \times 100 = 83,3 \%$

Menurut tabel di atas menunjukkan bahwa responden sudah mengetahui kapan melepas anak panah dan bertanggung jawab atas hasil yang di dapatkan.

Sub indikator (ketepatan pada saat menembak sebelum latihan blindshot)

Tabel 1.12

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
1 x 4 x 18 = 72	61	$\frac{61}{72} \times 100 = 84,7 \%$

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa responden tidak dapat menembak dengan tepat sebelum melakukan latihan blindshot.

Sub indikator (ketepatan pada saat menembak setelah latihan blindshot)

Tabel 1.13

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
1 x 4 x 18 = 72	64	$\frac{64}{72} \times 100 = 88,8 \%$

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden merasakan manfaat dari latihan blindshot terhadap ketepatannya saat menembak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan maka penulis dapat menyimpulkan dari penelitian ini adalah tehnik blinshoot dan percaya diri berperan dalam peningkatan hasil ketepatan dalam memanah. Namun penulis berharap dapat menjadikan hal ini sebagai bahan pembelajaran dan dapat menarik minat calon peneliti khususnya di program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Hal ini di karenakan rasa percaya diri dan fokus merupakan faktor penting dalam performa atlet. Dimana seringkali pemanah merasa kurang percaya diri kurang fokus sehingga pemanah tidak mampu melakukan tembakan yang akurat. Meskipun pada dasarnya ia memiliki kemampuan yang baik. Dan sebaliknya jika pemanah itu dari segi teknik, fokus dan percaya diri sudah bagus maka tembakan nyakan tepat sasaran. Ketepatan nya pun akan sama . Maka solusinya sebelum mulai menembak atlet harus mengingat teknik yang dia kuasai dengan focus dan percaya diri agar hasil ketepatan yang maximal dalam teknik blindshot.

DAFTAR PUSTAKA

123dok. (2016, maret). Perbedaan Ketepatan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Pada Peserta Ukm Sepakbola Uny. Retrieved from Pengertian Ketepatan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan: <https://id.123dok.com/4dm1n>. (2015, Februari 08). *RuangGuruku*. Retrieved from Pengertian Persepsi Menurut Ahli: <https://ruangguruku.com/aidiem>. (2019, maret 21). *Tahukah Anda, Fokus Adalah Kunci Kesuksesan*. Retrieved from kompasiana: <https://www.kompasiana.com> Angraeni, L. (2015, Desember 05). *Populasi Dan Sampel*. Retrieved from Pengertian Populasi: <http://lusi-angraini.blogspot.com/> Blog, F. (2020, Juni 25). *The 4,5, and 7 Point Likert Scale + [Questionnaire Examples]*. Retrieved from Here are the 3 most popular Likert Scale Points: <https://www.formpl.us/blog/point-likert-scale> brother's, c. (2012, 6 1). *Prosedur Penelitian* . Retrieved from carceres brother's: carceres-brother's.blogspot.com Dijesepti. (2012). *Tahap Otomatisasi Belajar Motorik*. Retrieved from TAHAP BELAJAR MOTORIK: <https://septidije.blogspot.com/> Fadriana, A. (2016, 3 27). *Peraturan Panahan*. Retrieved from Kumpulan Olahraga: kumpulan-olahraga.blogspot.com Hidayat, A. (2017, Juni 02). *Statistikian*. Retrieved from Teknik Sampling Dalam Penelitian (Penjelasan Lengkap): <https://www.statistikian.com/> Humas. (2018, April 08). *Penelitian Deskriptif Kuantitatif*. Retrieved from Apa itu Deskriptif Kuantitatif?: <https://penalaran-unm.org/> Iqbal, M. (n.d.). *LEMBAR SKOR PANAHAN*. Retrieved from SCRIBD: www.scribd.com Jannah, M. (2017). *Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*,

<https://id.123dok.com/4dm1n>. (2015, Februari 08). *RuangGuruku*. Retrieved from Pengertian Persepsi Menurut Ahli: <https://ruangguruku.com/aidiem>. (2019, maret 21). *Tahukah Anda, Fokus Adalah Kunci Kesuksesan*. Retrieved from kompasiana: <https://www.kompasiana.com> Angraeni, L. (2015, Desember 05). *Populasi Dan Sampel*. Retrieved from Pengertian Populasi: <http://lusi-angraini.blogspot.com/> Blog, F. (2020, Juni 25). *The 4,5, and 7 Point Likert Scale + [Questionnaire Examples]*. Retrieved from Here are the 3 most popular Likert Scale Points: <https://www.formpl.us/blog/point-likert-scale> brother's, c. (2012, 6 1). *Prosedur Penelitian* . Retrieved from carceres brother's: carceres-brother's.blogspot.com Dijesepti. (2012). *Tahap Otomatisasi Belajar Motorik*. Retrieved from TAHAP BELAJAR MOTORIK: <https://septidije.blogspot.com/> Fadriana, A. (2016, 3 27). *Peraturan Panahan*. Retrieved from Kumpulan Olahraga: kumpulan-olahraga.blogspot.com Hidayat, A. (2017, Juni 02). *Statistikian*. Retrieved from Teknik Sampling Dalam Penelitian (Penjelasan Lengkap): <https://www.statistikian.com/> Humas. (2018, April 08). *Penelitian Deskriptif Kuantitatif*. Retrieved from Apa itu Deskriptif Kuantitatif?: <https://penalaran-unm.org/> Iqbal, M. (n.d.). *LEMBAR SKOR PANAHAN*. Retrieved from SCRIBD: www.scribd.com Jannah, M. (2017). *Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*,

- 53-60.
- Jufrizal*, M. J. (2016). Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah. *HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN KETEPATAN MEMANAH PADA ATLET PERPANI ACEH*, 282.
- K, G. S. (2020, mei 20). *Manfaat Olahraga Panahan bagi Kesehatan*. Retrieved from Dokter Sehat : <https://doktersehat.com/>
- Muhammad Rizal, T. J. (2018). Jurnal Prestasi Olahraga. Kontribusi Kekuatan Otot Bahu, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Tembakan Pemanah Jarak 50 Meter Ronde Recurve, 1.
- Mukhtar, A. (2017). HUBUNGAN TINGKAT KONSENTRASI DENGAN KETEPATAN MEMANAH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 14.
- On, P. (n.d.). Pengertian Sejarah Teknik Peralatan Panahan. Retrieved from Jatikom: <https://www.jatikom.com/>
- Penjaskes.co.id. (2020, 01 23). *Panahan* . Retrieved from Jenis – Jenis Ronde Dalam Olahraga Panahan Yang Sering Dipertandingkan: <https://penjaskes.co.id/>
- Press, W. (2020, maret). Seputar Pengetahuan. Retrieved from Pengeritan Validitas Menurut Para Ahli, Pengertian Reliabilitas Menurut Para Ahli: <https://www.seputarpengetahuan.co.id/>
- Prof.Dr.Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Project, N. (2018, 08 23). *Inilah Perlengkapan Memanah Dan Fungsi-Fungsinya*. Retrieved from Next Project: <https://nexprojectid.com>
- Septian, D. A. (2011). STUDI TENTANG MANAJEMEN ATLET PANAHAN. *Media Neliti*, 01.