



Persepsi hubungan teknik *blindshoot* terhadap ketepatan menembak pada olahraga panahan

Perception of the relationship between blindshoot technique and shooting accuracy in archery

Veny Juniani Hardi¹, Ali Budiman², Assyifa Nurul Fadhillah³

^{1,2,3} Program studi PJKR, STKIP Pasundan, Cimahi, Jawa Barat, 40512, Indonesia

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dari masing- masing atlet seberapa besar persepsi hubungan teknik latihan *blindshoot* 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*, ketepatan menembak, panahan..

Abstract

The purpose of this research is to know from each athlete how much the perception of the relationship of blindshoot exercises to precision firing on archery sport branches, the method used in this research is quantitative descriptive, this method is used to get the data from the answer results on the poll. The population in this research is the athlete POPDA Cimahi Mandiri Archery Club, the sample used is 18 athletes. The instrument used in this research is a poll that is spread through Google form. Analysis of the data used in this research is found in the main data of tests. Data processing is done by creating a Google form. The Data that has been collected is then analyzed with the help of Ms Excel. The results in this study were 90,9 % the perception of athletes POPDA Cimahi Mandiri Archery Club.

Keywords: *blindshoot technique, shooting accuracy, archery*

PENDAHULUAN

Olahraga panahan adalah salah satu olahraga terukur. Ketepatan mengenai sasaran adalah hal yang paling mutlak untuk seorang pemanah. Dalam permainan ini, setiap pemain harus mampu menembakkan anak panahnya mengenai sasaran yang telah ditentukan (Kim et al., 2019; Tan et al., 2016).

Untuk bisa memanah tepat sasaran, para pemanah membutuhkan konsentrasi, focus dan percaya diri yang tinggi (Callaway et al., 2016; Hardi & Nurama, 2019).

Ada beberapa atlet yang terlalu fokus terhadap hasil perkenaan dan lupa terhadap teknik

dasar, sehingga hasil tembakan menjadi tidak tepat sasaran. Oleh sebab itu untuk meningkatkan kemampuan memanah seseorang, disamping latihan fisik (Hardi, 2019), dibutuhkan juga 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 tahapan-tahapan otomatisasi, serta dengan latihan yang bersifat berkelanjutan (Tri et al., 2018).

Salah satu cara melatih teknik dasar panahan menjadi gerak otomatisasi yang sudah sering digunakan adalah dengan Latihan *blindshoot*. Teknik *Blindshoot* 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 fokus, 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 (Behan & Wilson, 2008; Kim et al., 2019; Tan et al., 2016).

Fokus, konsentrasi, dan percaya diri ini yang harus dimiliki setiap atlet (Choi & Ok, 2016; Park et al., 2016). Maka solusinya sebelum mulai menembak atlet harus mengingat teknik yang dia kuasai dengan fokus dan percaya diri agar hasil ketepatan yang maksimal dan sesuai dalam teknik *blindshoot*.

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

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan survey, metode ini di gunakan untuk mendapatkan data dari hasil jawaban pada angket.

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 (Sugiyono, 2017).

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

archery club. Dalam penelitian ini melakukan kuisioner dengan menggunakan skala Likert yang memiliki tingkat reliabilitas sebesar 0,689.

Skala 4 point likert pada dasarnya adalah skala likert yang dipaksakan. Alasannya dinamai demikian adalah bahwa pengguna di paksa untuk membentuk opini. Tida ada opsi 'netral' yang aman. Idealnya skala yang baik untuk peneliti dasar mereka menggunakan skala 4 point untuk mendapatkan respons spresifik. 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 *blindshoot*.

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 DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Persepsi hubungan teknik *blindshoot* terhadap ketepatan menembak pada cabang olahraga panahan

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

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa persepsi respondes terhadap hubungan latihan *blindshoot* untuk ketepatan menembak di cabor panahan adalah 90,9 % ini membuktikan adanya hubungan. Untuk lebih lanjut peneliti menganalisis data hasil penelitian tiap sub indikator.

Tabel 2. Pengelihatn sebelum latihan *blindshoot*

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

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum latihan *blindshoot* responden merasa pengelihatn dia itu baik.

Tabel 3. perasa sebelum latihan *blindshoot*

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

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

Tabel 4. peraba sebelum latihan *blindshoot*

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

Tabel di atas menunjukkan bahwa saat sebelum latihan *blindshoot* responden merasa tingkat perabanya sangat berpengaruh terhadap hasil tembakannya.

Tabel 5. pengelihatannya setelah latihan *blindshoot*

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

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

Tabel 6. perasa setelah latihan *blindshoot*

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

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

Tabel 7. peraba setelah latihan *blindshoot*

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

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

Tabel 8. tindakan pada saat menembak sebelum latihan *blindshoot*

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

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

Tabel 9. tanggung jawab saat menembak sebelum latihan *blindshoot*

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

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

Tabel 10. tindakan pada saat menembak setelah latihan *blindshoot*

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
$1 \times 4 \times 18 = 72$	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 diprediksi.

Tabel 11. tanggung jawab saat menembak setelah latihan *blindshoot*

Skor Ideal	Skor Responden	Persentase
$1 \times 4 \times 18 = 72$	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 didapatkan.

Tabel 12. ketepatan pada saat menembak sebelum latihan *blindshoot*

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

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

Tabel 13. ketepatan pada saat menembak setelah latihan *blindshoot*

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

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

Pembahasan

Dapat diuraikan bahwa penelitian yang telah dilakukan untuk persepsi hubungan teknik *blindshoot* terhadap ketepatan menembak pada cabang olahraga panahan di Cimahi Mandiri Archery Club data yang di peroleh dari hasil penelitian adalah percaya diri berperan dalam meningkatkan hasil ketepatan dengan menggunakan teknik *blindshoot* dengan baik pada atlet. 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. Ketepatannya 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 *blindshoot*.

Peneliti menyadari dalam suatu penelitian pasti terjadi banyak kendala dengan adanya pandemi sehingga banyak sekali hambatan dalam melakukan proses penelitian. Seperti penelitian ini terkendala oleh tidak bisa bertemu secara langsung dengan atlet, angket di buat menggunakan *google form*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas 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 *blindshoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Behan, M., & Wilson, M. (2008). State anxiety and visual attention: The role of the quiet eye period in aiming to a far target. *Journal of Sports Sciences*, 26(2), 207–215. <https://doi.org/10.1080/02640410701446919>
- Callaway, A. J., Wiedlack, J., Heller, M., & Callaway, A. J. (2016). Identification of temporal factors related to shot performance for indoor recurve archery. *Journal of Sport Sciences*, 0414(September). <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1211730>
- Choi, S., & Ok, G. (2016). The Role of Gukgung in the Success of South Korean Archery The Role of Gukgung in the Success of South Korean Archery. *The International Journal of the History of Sport*, 3367(November), 1–18. <https://doi.org/10.1080/09523367.2016.1237507>
- Hardi, V. J. (2019). Frekuensi Latihan Pliometrik (Push Up dan Pull Up) terhadap Prestasi Memanah. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 45–52. <https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.93>
- Hardi, V. J., & Nurama, D. (2019). *Hubungan Tingkat Konsentrasi terhadap Ketepatan Memanah*. 5(1).
- Kim, J. T., Kim, S. Y., & Oh, D. W. (2019). An 8-week scapular stabilization exercise program in an elite archer with scapular dyskinesis presenting joint noise: A case report with one-year follow-up. *Physiotherapy Theory and Practice*, 35(2), 183–189. <https://doi.org/10.1080/09593985.2018.1442538>
- Park, J., Tan, T., & Park, H. (2016). Interrogating the Key Policy Factors Behind South Korea ' s Archery Success Interrogating the Key Policy Factors Behind South Korea ' s Archery Success. *The International Journal of the History of Sport*, 3367(June). <https://doi.org/10.1080/09523367.2016.1173673>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tan, S. L., Koh, K. T., & Kokkonen, M. (2016). The perception of elite athletes ' guided self-reflection and performance in archery. *Reflective Practice*, 3943(May). <https://doi.org/10.1080/14623943.2016.1146582>
- Tri, S., Moch, A., & Ramdan, P. (2018). Model Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque Untuk Pemula. *Universitas Negeri Jakarta*, 1(2), 46–53. http://sipeg.unj.ac.id/repository/upload/artikel/model_latihan_shooting.pdf