



## **HUBUNGAN KESEIMBANGAN DENGAN KETEPATAN MEMANAH PADA ATLET PERPANI ACEH**

Jufrizal\*, Muhammad Jafar, Razali  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111  
\*Corresponding email: jufrizal24@yahoo.com

### **ABSTRAK**

Penelitian yang berjudul “Hubungan Keseimbangan dengan Ketepatan Memanah pada Atlet Perpani Aceh Tahun 2016”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan dengan ketepatan memanah pada atlet Perpani Aceh tahun 2016. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif, dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Perpani Aceh tahun 2016 yang berjumlah 18 orang. Penentuan sampel dilakukan dengan mengambil keseluruhan populasi (*total sampling*) yaitu sebanyak 18 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan tes keseimbangan (*stork stand tes*) dan tes ketepatan memanah. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasional dengan rumus *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan memanah ( $r = 0,54$ ) keseimbangan memberi kontribusi sebesar 29,16% terhadap ketepatan memanah pada atlet Perpani Aceh Tahun 2016, dan sisanya sebesar 70,84% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

**Kata Kunci :** Keseimbangan, Ketepatan Memanah

### **PENDAHULUAN**

Perkembangan yang dinamis dan penyebaran yang semakin meluas dari fenomena olahraga dari tahun ke tahun, telah menyebabkan kegiatan olahraga menjadi salah satu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Kegiatan olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup, kesehatan, kesegaran jasmani, pembinaan mental, watak serta perkembangan kebudayaan manusia. Olahraga sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan bagi para pekerja, baik yang bekerja pada pemerintahan maupun swasta. Pemeliharaan tubuh sangat perlu diperhatikan, karena kondisi fisik sangat mempengaruhi aktivitas olahraga. Dengan demikian kondisi yang segar akan membawa dampak yang positif terhadap kegairahan kerja dan berolahraga serta peningkatan kualitas hidup seseorang. Menurut Rahantoknam (1988:6) menyatakan, olahraga harus bergerak dari konsep, game dan sport. Dalam ruang lingkup games mempunyai karakteristik berdasarkan kompetisi hasil yang di tentukan oleh keterampilan fisik, strategi dan kesempatan. Untuk mencapai suatu prestasi baik itu dalam cabang olahraga panahan atau cabang olahraga lainnya. Pembinaan olahraga juga telah menjadi kebutuhan yang diperlukan baik dikalangan masyarakat maupun lembaga–lembaga pendidikan lainnya. Pembinaan olahraga dewasa ini sepertinya telah menjadi harapan baru bagi



pelakunya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pemerintah dalam hal ini sangat mendukung adanya pembinaan olahraga yang diselenggarakan di masyarakat, seperti yang terkandung dalam Tap MPR No. 11/MPR/1993 tentang Garis-garis Besar Haluan Negara : “Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. Pemupukan watak disiplin dan sportivitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional”

Menciptakan prestasi yang maksimal tidak mudah melainkan membutuhkan ketekunan serta perjuangan yang panjang. Program latihan yang tepat akan mengantar seseorang atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi, sehingga seorang atlet dapat berprestasi. Olahraga panahan merupakan olahraga ketepatan yang menggunakan busur untuk melepaskan atau menembakkan anak panah melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu. Panahan awalnya panahan adalah alat berburu dan mempertahankan hidup. Kini, panahan terdaftar sebagai cabang olahraga yang dilombakan di Olimpiade. Olahraga panahan juga merupakan cabang olahraga yang di pertandingkan pada even daerah dan even nasional.

PON adalah salah satu even nasional yang diselenggarakan setiap empat tahun sekali, dan panahan adalah salah satu cabang olahraga dari sekian banyak cabang olahraga yang di pertandingkan. Ada 3 (tiga) ronde yang di pertandingkan dalam olahraga panahan yaitu, ronde nasional, ronde FITA recurve, dan ronde FITA compound, bahkan pada PON II sampai PON IV di makasar tahun 1957 olahraga panahan masi di pertandingkan ronde tradisional, yang dilakukan secara duduk bersila sambil memanah. Dengan perkembangan olahraga panahan yang makin membumi dan kian diminati, atlet-atlet panahan terus berlatih mengasah kemampuan demi suatu tujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi mungkin, begitu juga dengan setiap daerah-daerah yang ada di indonesia khususnya Aceh, para atlet dengan penuh semangat dan tekad terus berlatih untuk menjadi yang terbaik di even daerah, nasional maupun internasional.

Persatuan Panahan Indonesia atau biasa disingkat dengan Perpani adalah organisasi panahan yang di bentuk pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta oleh Sri Paku Alam VIII. Sebelumnya Indonesia juga banyak berkecimpung pada dunia pemanahan, sedangkan perlombaan nasional pertama yang teroganisir di adakan pada tahun 1959 di Surabaya. Dengan perkembangan yang begitu pesat panahan sekarang menjadi salah satu cabang unggulan indonesia di olimpiade brazil. Sedangkan pada even nasional, panahan aceh masuk dalam prioritas ke tiga dalam pembinaan prestasi KONI. Dalam Prakuifikasi PON XIX 2015 yang digelar 23 November dan berakhir Selasa (1/12) kemarin di Jakarta, Perpani Aceh mengirim 13 atlet yang berjuang merebut tiket PON Jabar, dan lima pemanah Aceh berhasil meraih tiket PON 2016 Jabar.

Oleh karena itu untuk meningkatkan prestasi, alangkah baiknya jika semenjak usia dini telah mendapatkan pembinaan dan pelatihan olahraga, khususnya olahraga panahan secara terarah. Dalam pelatihan olahraga panahan, untuk dapat mencapai prestasi harus memperhatikan beberapa faktor, di antaranya adalah sarana dan prasarana yang memadai, menguasai teknik memanah yang benar dan tentunya dengan latihan yang tekun dan terprogram.

Dalam olahraga panahan keseimbangan sangat di butuhkan karena anda harus mampu menahan tubuh sementara di sisi lain anda bertujuan untuk melepaskan tembakan (Taufiqurrahman, 2015:13). Maka dengan demikian keseimbangan dalam gerakan



memanah tentunya merupakan acuan pokok gerakan teknik dasar memanah. Seperti yang dikemukakan oleh Sajoto (1995:9) bahwa keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan saraf-saraf otot, seperti dalam *hand stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain).

Hubungan antara keseimbangan dengan ketepatan memanah belum di teliti secara mendalam. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai hal tersebut sebagai informasi ilmiah yang di harapkan dapat memberikan masukan bagi pengembangan olahraga panahan di daerah maupun nasional. Atas dasar pemikiran tersebut penulis menetapkan judul “**Hubungan Keseimbangan dengan Ketepatan Memanah pada Atlet Perpani Aceh tahun 2016**”

## METODE PENELITIAN

### Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada 10 maret 2016, bertempat dilapangan Panahan PPLP Aceh Lhong Raya, Banda Aceh. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian deskriptif, dengan teknik analisis korelasional, artinya penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Arikunto (2003:310) bahwa: “penelitian diskriptif adalah penelitian hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Selanjutnya Arikunto (2003:326) berpendapat penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel, besar atau tingginya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi”.

### Teknik Pengumpulan Data

#### Tes Keseimbangan Statis : *Stork Stand Test*

**Tujuan:** untuk mengukur keseimbangan statis, Peralatan dan bahan: *stopwach* atau jam tangan, **Pelaksanaan:** testi berdiri dengan menopangkan salah satu telapak kaki ke kaki satunya lagi yang lebih dominan, tempatkan telapak kaki di bagian dalam lutut dan kedua tangan di pinggul. Pada saat di beri aba-aba, angkat tumit secara perlahan dan jaga keseimbangan selama mungkin tanpa menggerakkan posisi telapak kaki dari lutut atau membiarkan tumit menyentuh lantai, **Penilaian:** yang di nilai adalah jumlah detik terbanyak yang di hitung pada saat tumit dimulai naik dan lama keseimbangan. Tiga kali tes di perbolehkan dan hanya skor terbaik yang di catat.

#### Tes Ketepatan Memanah

Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana ketepatan memanah atlet perpani aceh. **Pelaksanaan:** untuk wanita 2-6 anak panah dari jarak 10 - 20 meter dan pria memanah 2-6 anak panah dengan jarak 10,20 dan 30 meter. Wanita memanah dengan total 24 anak panah dan pria memanah dengan total 36 anak panah. Keseluruhan anak panah di mulai dengan jarak 10 meter. Setiap pemanah harus menyelesaikan menembak jarak 10 meter selanjutnya berpindah ke jarak 20 meter, setelah menyelesaikan 20 meter pemanah pria berpindah ke jarak 30 meter. Pemanah yang tidak mendapatkan 10 poin pada 1 jarak tidak



boleh melanjutkan ke jarak berikutnya. Pemanah di izinkan menggunakan teknik apapun serta diberi kesempatan untuk melakukan percobaan sebanyak 4 anak panah. **Perlengkapan:** target standar 48 inc, busur, anak panah, pelindung tangan, tab. Kekuatan busur berkisar antara 15- 40 pons dan panah panjangnya 24-48 inc. Di karenakan 4 pemanah dapat menembak dalam waktu yang sama maka nomor busur di sesuaikan dengan nomor target. Setiap pemanah setidaknya memiliki 6 anak panah. Perlengkapan peralatan mencakup tali pengukur garis tembak, area keselamatan, kapur. Perlengkapan skoring mencakup peluit, skorsit dan alat tulis. **Persiapan:** pengaturan jarak target, mengukur dan menandai garis tembak dengan jarak 10,20 dan 30 meter.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pengukuran Tes Keseimbangan dan Ketepatan Memanah

Hasil serangkaian penelitian lapangan yang dilakukan pada pada Atlet Perpani Aceh tahun 2016, diperoleh data penelitian berupa data tes keseimbangan dan data tes ketepatan memanah.

Tabel 1. Data Mentah Hasil Penelitian Keseimbangan dan Ketepatan Memanah Atlet Perpani Aceh.

No	Nama	Bentuk Tes				
		Keseimbangan (detik)	Ketepatan Memanah			
			Skor			
			10 M	20 M	30 M	Total
1	2	3	4	5	6	7
1	Aris munandar	36	104	100	96	300
1	2	3	4	5	6	7
2	Putra	38	98	98	93	289
3	Dayat	37	101	94	95	290
4	Doni	38	108	90	88	286
5	Fany febriansyah	38	110	104	102	316
6	Khaliq	37	102	98	96	296
7	Mulyadi	37	105	104	99	308
8	M. Heriansyah	38	118	107	105	330
9	Mukhtar	37	118	108	102	328
10	Muhajir	38	111	103	101	315
11	Munawir	40	114	106	100	320
12	Muammar qadafi	40	109	108	101	318
13	Maulidin	37	110	104	104	318
14	M. Zakaria	36	98	91	98	287
15	Nuzul puji rama	42	118	118	106	342
16	Syukran	35	100	89	109	298



1	2	3	4	5	6	7
17	Siddiq	39	99	98	92	289
18	Yanuar panji indra	40	105	105	108	318
Jumlah		683	1928	1825	1795	5548

### Analisis Data Penelitian

Berdasarkan hasil tes keseimbangan dan tes ketepatan memanah pada atlet perpani aceh tahun 2016, sebagaimana terdapat pada tabel 4.1 diatas, kemudian data diperoleh dan dilanjutkan mencari nialai rata-rata sebagai berikut :

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{683}{18} \\ &= 37,94\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat di simpulkan bahwa rata-rata keseimbangan atlet Perpani Aceh tahun 2016 adalah 37,94.

$$\begin{aligned}\bar{x} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{5548}{18} \\ &= 308,2\end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata ketepatan memanah atlet Perpani Aceh tahun 2016 adalah 308,2.

### Menghitung Nilai Standar Deviasi

Tabel 2 Tabel Penolong untuk Menghitung Standar Deviasi Keseimbangan Atlet Perpani Aceh Tahun2016.

No	Nama	X	(X- $\bar{X}$ )	(X- $\bar{X}$ ) <sup>2</sup>
1	2	3	4	5
1	Aris munandar	36	-1,94	3,7636
2	Putra	38	0,06	0,0036
3	Dayat	37	-0,94	0,8836
4	Doni	38	0,06	0,0036
5	Fany febriansyah	38	0,06	0,0036
6	Khaliq	37	-0,94	0,8836
7	Mulyadi	37	-0,94	0,8836



1	2	3	4	5
8	M. Heriansyah	38	0,06	0,0036
9	Mukhtar	37	-0,94	0,8836
10	Muhajir	38	0,06	0,0036
11	Munawir	40	2,06	4,2436
12	Muammar qadafi	40	2,06	4,2436
13	Maulidin	37	-0,94	0,8836
14	M. Zakaria	36	-1,94	3,7636
15	Nuzul puji rama	42	4,06	16,4836
16	Syukran	35	-2,94	8,6436
17	Siddiq	39	1,06	1,1236
18	Yanuar panji indra	40	2,06	4,2436
Jumlah				50,94

Berdasarkan tabel 4.2 diatas selanjutnya dapat menghitung standar deviasi keseimbangan (X) dengan menggunakan rumus yang di kemukakan oleh Sudjana (2002:67) sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 SD &= \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n-1}} \\
 &= \sqrt{\frac{50,94}{18-1}} \\
 &= \sqrt{\frac{50,94}{17}} \\
 &= \sqrt{2,9964} \\
 &= 1,73
 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan data di atas, diperoleh standar devisi keseimbangan pada atlet Perpani Aceh tahun 2016 adalah sebesar 1,73 .

Tabel 3 Tabel Penolong untuk Menghitung Standar Deviasi Ketepatan Memanah Atlet Perpani Aceh Tahun 2016.

No	Nama	Y	(Y- $\bar{Y}$ )	(Y- $\bar{Y}$ ) <sup>2</sup>
1	2	3	4	5
1	Aris munandar	300	-8,2	67,24
2	Putra	289	-19,2	368,64
3	Dayat	290	-18,2	331,24
4	Doni	286	-22,2	492,84
5	Fany febriansyah	316	7,8	60,84
6	Khaliq	296	-12,2	148,84
7	Mulyadi	308	-0,2	-0,4
8	M. Heriansyah	330	21,8	475,24
9	Mukhtar	328	19,8	392,04



1	2	3	4	5
10	Muhajir	315	6,8	46,24
11	Munawir	320	11,8	139,24
12	Muammar qadafi	318	9,8	96,04
13	Maulidin	318	9,8	96,04
14	M. Zakaria	287	-21,2	449,44
15	Nuzul puji rama	342	33,8	1142,44
16	Syukran	298	-10,2	104,04
17	Siddiq	289	-19,2	368,64
18	Yanuar panji indra	318	9,8	96,04
Jumlah				4874,68

Berdasarkan tabel 4.3 diatas selanjutnya dapat menghitung standar deviasi ketepatan memanah (Y) dengan menggunakan rumus yang di kemukakan oleh Sudjana (2002:67) sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 SD &= \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n-1}} \\
 &= \sqrt{\frac{4874,68}{18-1}} \\
 &= \sqrt{\frac{4874,68}{17}} \\
 &= \sqrt{286,74} \\
 &= 16,93
 \end{aligned}$$

berdasarkan hasil perhitungan di atas di peroleh standar deviasi ketepatan memanah pada atlet Perpani Aceh tahun 2016 adalah sebesar 16,93

### Perhitungan Nilai Koefisien Korelasi

Nilai tes yang telah di peroleh dari pengukuran lapangan yang sudah di tabulasikan kedalam tabel, selanjutnya di analisis dengan menggunakan rumus koefisien korelasi *produk moment* yang bertujuan untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan antara keseimbangan dengan ketepatan memanah. Adapun perhitungan nilai korelasi memerlukan tabel penolong untuk memudahkan dalam mencari hasil perhitungan, tabel tersebut dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini:

Tabel 4 Tabel Penolong untuk Menghitung Koefesien Korelasi antara Keseimbangan (X) dengan Ketepatan Memanah (Y).

No	Nama	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	X.Y
1	2	3	4	5	6	7
1	Aris munandar	36	300	1296	90000	10800
2	Putra	38	289	1444	83521	10982
3	Dayat	37	290	1369	84100	10730
4	Doni	38	286	1444	81796	10868



1	2	3	4	5	6	7
5	Fany febriansyah	38	316	1444	99856	12008
6	Khaliq	37	296	1369	87616	10952
7	Mulyadi	37	308	1369	94864	11396
8	M. Heriansyah	38	330	1444	108900	12540
9	Mukhtar	37	328	1369	107584	12136
10	Muhajir	38	315	1444	99225	11970
11	Munawir	40	320	1600	102400	12800
12	Muammar qadafi	40	318	1600	101124	12720
13	Maulidin	37	318	1369	101124	11766
14	M. Zakaria	36	287	1296	82369	10332
15	Nuzul puji rama	42	342	1764	116964	14364
16	Syukran	35	298	1225	88804	10430
17	Siddiq	39	289	1521	83521	11271
18	Yanuar panji indra	40	318	1600	101124	12720
<b>Jumlah</b>		<b>683</b>	<b>5548</b>	<b>25967</b>	<b>1714892</b>	<b>210785</b>

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, selanjutnya dapat menghitung koefisien korelasi keseimbangan (X) dengan ketepatan memanah (Y) dengan menggunakan rumus korelasi *product moment daripearson* yang di kemukakan oleh Sudjana (2002:369), sabagai berikut:

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{N (\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}} \\
 &= \frac{18 (210785) - (683)(5548)}{\sqrt{\{18. 25967 - (683)^2\} \{18.1714892 - (5548)^2\}}} \\
 &= \frac{4846}{\sqrt{\{467406 - 466489\} \{30868056 - 30780304\}}} \\
 &= \frac{4846}{\sqrt{(917)(87752)}} \\
 &= \frac{\sqrt{80468584}}{4846} \\
 &= \frac{8970,42}{4846} \\
 &= 0,54
 \end{aligned}$$

Hasil perhitungan data di atas, menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) antara keseimbangan (X) dengan ketepatan memanah (Y) pada atlet Perpani Aceh tahun 2016 adalah r<sub>xy</sub> 0,54.

**Mencari Besarnya Sumbangan (Kontribusi)**

$$\begin{aligned}
 KP &= r^2 \times 100\% \\
 &= 0,54^2 \times 100\% \\
 &= 29,16\%
 \end{aligned}$$





Dari perhitungan di atas, variabel keseimbangan (X) memberi kontribusi terhadap ketepatan memanah (Y) sebesar 29,16% dan sisanya 70,84% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

### **Pengujian Hipotesis**

Pembuktian hipotesis dapat dilakukan dengan pengujian t-hitung yang merupakan salah satu cara untuk membuktikan kebenaran atau kedudukan suatu hipotesis penelitian, jika t-hitung lebih besar atau sama dengan t-tabel, maka hipotesis yang di rumuskan diterima kebenarannya, sebaliknya jika t-hitung lebih kecil dari pada t-tabel, maka hipotesis yang di ajukan di tolak kebenarannya. Pengujian t-hitung dapat di lakukan dengan menggunakan rumus statistik student t, Sudjana (2002:380) sebagai berikut:

$$\begin{aligned}t &= \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\ &= \frac{0,54\sqrt{18-2}}{\sqrt{1-0,54^2}} \\ &= \frac{0,54\sqrt{16}}{\sqrt{1-0,29}} \\ &= \frac{0,54 \times 4}{\sqrt{0,71}} \\ &= \frac{2,16}{0,84} \\ &= 2,57\end{aligned}$$

Hasil analisis di atas, di peroleh nilai t-hitung sebesar 2,57, sedangkan t-tabel dengan derajat kebebasan 18-2 (dk=16) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05\%$  adalah sebesar 1,74. Hal ini berarti nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan memanah pada atlet Perpani Aceh tahun 2016. Adapun hipotesis yang penulis kemukakan adalah: "Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan memanah pada atlet Perpani Aceh tahun 2016".

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis data yang telah di uraikan di atas, dapat di lihat bahwa hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan (X) terhadap ketepatan memanah (Y)  $r = 0,54$ . Keseimbangan memberi kontribusi sebesar 29,16% ( $0,54^2 \times 100\%$ ) terhadap ketepatan memanah. dari hasil pengolahan data juga diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,57. Sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05\%$  dengan derajat kebebasan atau dk = 16 yaitu sebesar 1,74. Dari kedua hasil ini dapat diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  sehingga sesuai dengan kriteria penerimaan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan penolakan hipotesis ( $H_0$ ). Berarti hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan memanah pada atlet Perpani Aceh tahun 2016.



Pembahasan di atas, jelas bahwa untuk menunjang dan meningkatkan prestasi dalam olahraga panahan sangat di butuhkan keseimbangan yang baik, maka penguasaan teknik-teknik dasar dan keterampilan memanah akan semakin baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Taufiqurrohman, (2015:13) mengatakan bahwa “Dalam memanah juga membutuhkan keseimbangan, karena anda harus mampu menahan tubuh sementara di sisi lain anda bertujuan melepaskan anak panah”.

Penelitian ini dilakukan hanya sebatas pembuktian teori-teori yang telah dikemukakan para ahli olahraga, oleh karena itu penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan masukan yang berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan secara umum dan lebih khususnya lagi untuk pengembangan ilmu keolahragaan dalam rangka peningkatan prestasi cabang olahraga panahan.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan pengolahan serta analisis data, maka dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan memanah ( $r = 0,54$ ), keseimbangan memberikan kontribusi sebesar 29,16% terhadap ketepatan memanah pada atlet Perpani Aceh tahun 2016. sisanya 70,84% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah di peroleh dalam penelitian ini, dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam upaya peningkatan ketepatan memanah hendaknya para pelatih/guru pendidikan jasmani harus memperhatikan komponen kondisi fisik yang dominan seperti keseimbangan karena komponen ini sangat berperan penting dalam memanah.
2. Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, pembina maupun atlet dalam upaya meningkatkan prestasi.
3. Bagi peneliti sendiri, kiranya dapat menjadikan masukan dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan tentang penelitian dan dalam mengadakan penelitian berikutnya dapat menjadi lebih baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2003. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Edisi Revisi. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baley, james. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.



- Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Surakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjen DIKTI. Jakarta: Proyek Penelitian Tenaga Kependidikan.
- Nurhasan. 1992. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Dalam Lutan, R. Dkk. 1992. *Manusia dan olahraga*. ITB & FPOKIKIP Bandung: Bandung
- Rahantoknam B, Eward. 1988. *Belajar Motorik Tiori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan dan Peningkatan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sajoto. 1995. *Pembinaan dan Peningkatan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize. Edisi Revisi.
- Sudjana, M. 1989. *Pengantar Statistik Infrensi*. P.T. Rajawali, Jakarta.
- Taufuqurrahman. 2015. *3 Olahraga Anjuran Nabi*. Jakarta: Pusat Ilmu.