

---

---

**PENERAPAN PERMAINAN AVSHOOT UNTUK MENINGKATKAN AKURASI  
PADA PEMANAH PEMULA DI KLUB BLUE FEATHER ARCHERY**

---

---

**Aviesena Aria Fierera<sup>1</sup>, Hernawan<sup>2</sup>, Kuswahyudi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Olahraga, <sup>2</sup>Universitas Negeri Jakarta

e-mail : [aviesenaariafierera@gmail.com](mailto:aviesenaariafierera@gmail.com)<sup>1</sup>

**Recieved:** 19/04/2022 **Revised:** 11/05/2022 **Accepted:** 11/05/2022

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi pada pemanah pemula di klub Blue Feather Archery melalui permainan AVShoot. Konsep permainan didesain menyenangkan untuk pemanah pemula. Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metodologi action research dengan beberapa tahapan dimulai dari tes awal, siklus I, dan siklus II. Setiap tahapan dihitung peningkatan repetisi pemanah pemula hingga memenuhi target yang dicapai. Hasil menunjukkan bahwa adanya peningkatan akurasi pemanah pemula hingga akhir tahapan. Hasil pada tes awal permainan AVShoot sebesar 50% kurang, 40% cukup, dan 10% baik. Selanjutnya pada siklus I menunjukkan hasil dengan presentase 0% kurang, 50% cukup, dan 50% baik. Hasil presentase pada siklus I menunjukkan peningkatan dari tes awal, namun belum memenuhi target yang dicapai sehingga perlu dilakukan tahapan selanjutnya yaitu siklus II. Hasil presentase pada siklus II sebesar 0% kurang, 10% cukup, dan 90% baik, dimana hasil sudah cukup mencapai target yang diinginkan. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa permainan AVShoot ini layak diterapkan dalam meningkatkan akurasi pada pemain pemula di klub Blue Feather Archery.

**Kata kunci :** Permainan, Panahan, Akurasi, Pemanah Pemula.

## PENDAHULUAN

Permainan merupakan suatu aktivitas yang bersifat menyenangkan. Permainan menjadi suatu bentuk hiburan yang disenangi hampir setiap orang. Dalam suatu permainan ada perasaan senang dan permainan juga diperlukan dalam kehidupan manusia. Permainan menjadi penting dalam kehidupan manusia karena dapat membuat seorang individu dapat menjadi bahagia dan seimbang. Permainan secara umum menjadi suatu kebutuhan setiap orang, karena permainan bersifat rekreasi, refreasing, dan pengajaran yang afektif dapat menimbulkan semangat baru (motivasi baru) bagi setiap orang yang melakukan permainan tersebut.

Panahan adalah olahraga sunnah bagi umat islam. Olahraga panahan seperti sebuah seni. Berdasarkan karakteristiknya, olahraga panahan adalah melepaskan anak panah melewati lintasan tertentu menuju target pada jarak yang ditentukan. Olahraga panahan telah lama dikenal di Indonesia. Manfaat dari melakukan aktivitas memanah pada setiap individu untuk melatih kekuatan, ketahanan, koordinasi tangan dan mata, keseimbangan, meningkatkan fleksibilitas tangan dan jari, meningkatkan kesabaran dan membangun kepercayaan diri. Sejak akhir tahun 1950, para ilmuwan dan pengajar renang telah sepakat untuk mempelajari renang dengan cara yang sistematis. Banyak terdapat film, video maupun jurnal pengetahuan yang membahas suatu proses belajar mengajar renang, bagaimana caranya supaya orang dapat berenang dalam kurun waktu yang lebih cepat.

Olahraga panahan saat ini telah berkembang dan lebih dikenal sebagai olahraga akurasi (ketepatan). Olahraga panahan diharuskan untuk fokus dan mendapat akurasi yang maksimal,

sehingga pemanah harus giat berlatih untuk dapat melatih akurasi tersebut. Akurasi adalah

kemampuan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu dengan melakukan dan mengontrol gerakan yang bersifat mengubah arah sehingga mencapai sasaran yang dikehendaki. Artinya untuk mencapai sasaran yang dikehendaki maka seseorang harus menempatkan dirinya pada posisi yang pas yang kira-kira hasil dari apa yang dilakukan akan tepat pada tujuannya.

Seorang pelatih panahan dapat memilih informasi yang penting dari informasi yang menarik belaka. Kemudian dapat mengaplikasikan informasi penting tersebut secara lebih baik., agar seseorang yang belajar panahan dapat menguasai panahan lebih cepat sehingga dapat menikmatinya. Dalam menciptakan ilmu mengajar panahan yang efektif. Diperlukan strategi pendekatan yang dikembangkan dari kemajuan- kemajuan terakhir dalam ilmu gerak bahwa seni mengajar panahan dapat membuat masalah yang kompleks menjadi sederhana.

Banyak ditemukan kasus seperti penyampaian informasi yang berulang-ulang yang diberikan oleh para pelatih atau pengajar renang sehingga membuat para siswa terutama anak- anak dangat sulit untuk mengolah informasi atau instruksi dari para pelatih. Hal tersebut berimbas pada timbul nya sikap atau rasa bosan dari para anak- anak atau siswa yang hendak belajar berenang. Sehingga membuat para anak- anak atau siswa melakukan gerak yang tidak semestinya dilakukan atau melakukan gerakan yang salah dan tidak sesuai dengan instruksi pelatih.

### 1. Konsep Permainan

Permainan merupakan salah satu kegiatan yang mempunyai nilai positif dalam mengisi waktu luang. Permainan merupakan kegiatan yang bermanfaat bagi jasmani dan rohani. Di dalam melakukan permainan anak-

anak akan bergerak lari-lari, lompat, merangkak, mendorong, mengangkat dan lain-lainya. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap jasmani bagi anak-anak tersebut.

Permainan adalah sebuah aktivitas fisik yang menjurus ke rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, tanpa paksaan dan dilakukan dari dalam hati atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri atau kelompok.

Menurut George prasetya bermain merupakan salah satu pengalaman belajar yang sangat berharga dalam semua aspek kecakapan. Dengan bermain seseorang bisa membangun hubungan dengan orang lain.

Menurut Indra Soefandi dan Achmad Pramudya dalam bukunya “Permainan adalah kegiatan yang sangat menyenangkan terutama bagi para anak-anak, dan permainan mempunyai aturan dan menuntut partisipasi minimal dua orang anak”. Bahwa melakukan permainan adalah dunianya anak-anak, dan si anak pun dituntut harus bisa berpartisipasi dengan teman lainnya.

Menurut Huizinga dalam buku Nofi Marlina Siregar, “bermain adalah tindakan atau kesibukan suka rela yang dilakukan dalam batas-batas tempat dan waktu”. Melakukan permainan dilakukan secara suka rela yang dilakukan di sela-sela waktu kosong.

Menurut Fathuk Bab Abdul Halim Sayyid dalam buku Nofi Marlina Siregar, “bermain adalah sarana untuk belajar mengembangkan akal dan fisik secara

bersamaan”. Permainan merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seluruh kalangan masyarakat dari anak-anak hingga lansia yang dapat dilakukan di *Indoor* maupun *outdoor*.

“Permainan adalah medium yang sangat tepat untuk perkembangan sosial

dan moral anak karena anak harus mematuhi aturan-aturan tertentu apabila ingin menikmati permainan bersama-sama. Dalam setiap diri manusia, baik anak-anak maupun orang dewasa terdapat hasrat untuk bermain, seperti halnya kebutuhan bersosialisasi dan berkelompok, bermain merupakan hasrat yang mendasar pada diri manusia. Permainan adalah sebuah aktivitas fisik yang menjurus ke rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, tanpa paksaan dan dilakukan dari dalam hati atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri atau kelompok.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa permainan adalah sebuah aktivitas yang bersifat rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan dan permainan dilakukan tanpa adanya dorongan atau paksaan dari siapapun melainkan dilakukan dari dalam hati, permainan menuntut partisipasi dua orang atau lebih dan mempunyai peraturan tertentu dan ketika

melakukannya bersama-sama maka kesenangan yang didapat akan lebih dari pada melakukan permainan hanya sendiri.

## 2. Panahan dan Akurasi

Panahan adalah suatu kegiatan menggunakan busur untuk menembakkan anak panah, Panahan merupakan simbol dan kekuasaan, dalam legenda di Yunani. Olahraga panahan sudah sudah lama dikenal di Indonesia, dengan melakukan aktivitas memanah tiap individu mampu melatih kekuatan, ketahanan, focus, kordinasi tangan dan mata. “panahan adalah olahraga siklis dalam bentuk close skill (keterampilan tertutup) keterampilan dengan stimuli-stimuli yang tepat atau sudah pasti, serta diperlukan kemantapan respons dalam gerakanya (consistency).

Pada dasarnya cabang olahraga panahan merupakan gabungan antara olahraga

dan seni. Disebut olahraga karena menggunakan otot-otot fungsional, seperti trapezius, tricep dan deltoid dan juga membutuhkan ketahanan fisik. Disebut seni karena membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan dan ketahanan mental.

Olahraga panahan sangat membutuhkan ketenangan dalam mengatur kecemasan secara psikologis agar atlet mampu berfikir jernih dalam tingkat kefokusannya yang cukup tinggi. Melatih serta meningkatkan kepercayaan diri dan kefokusannya pada panahan memerlukan beberapa faktor latihan yang tidak menjenuhkan, salah satu faktor yang dapat meningkatkan ketenangan adalah memiliki kekuatan dan daya tahan yang baik dan penguasaan teknik memanah yang cukup baik.

Bagi seorang pemula, faktor yang terpenting dalam menunjang keberhasilan serta prestasi adalah meningkatkan teknik-teknik dasar memanah. Secara garis besar ada enam teknik dasar dalam memanah, yaitu: (1) Posisi berdiri, (2) Memasang anak panah, (3) menarik tali busur, (4) Posisi jangkar, (5) Melepaskan, dan (6) Gerak lanjutan

#### 1) Posisi Berdiri (Stance)

Stance adalah sikap atau posisi kaki pemanah pada lantai atau tanah yang berjarak kurang lebih 3-4 kepalan tangan orang dewasa atau sekitar 30cm, dengan posisi tubuh tegak serta titik berat badan bertumpu pada kedua kaki secara seimbang. Stance memegang penting dalam cabang olahraga panahan. Perubahan dalam sikap atau posisi kaki (stance) akan mengakibatkan perubahan dalam sikap tubuh dan kepala.

#### 2) Memasang Anak Panah (Nocking)

*Nocking* adalah gerakan menempatkan atau memasukan ekor anak panah yaitu *nock* ke tempat anak

panah yang tersedia pada tali yaitu *nocking point* serta disandarkan pada sandaran anak panah (*arrow rest*) yang berada pada *riser* atau *handle*.

#### 3) Menarik Tali Busur (Drawing)

*Drawing* atau menarik adalah gerakan menarik tali busur atau *string* menggunakan otot tricep sampai menyentuh bagian dagu, bibir, atau hidung seorang pemanah. Menarik tali busur dengan teknik yang benar dapat memiliki tarikan yang baik dan akan menghasilkan lontaran anak panah yang sempurna. Jika seorang pemanah menarik dengan teknik yang salah maka hasilnya akan buruk terhadap sasaran yang dituju.

#### 4) Posisi Jangkar (Anchoring)

*Anchoring* adalah gerakan menjangkarkan tangan penarik tali busur/*string* pada bagian dagu atau rahang pemanah. Gerakan ini dilakukan setelah menarik tali busur dan posisi *Anchoring* dilakukan bersamaan dengan membidik sasaran. Saat membidik sasaran tangan yang sudah pada posisi jangkar harus menegatkannya untuk mendapatkan lontaran yang baik.

#### 5) Melepaskan (Release)

*Release* adalah gerakan melepaskan tali busur secara halus dengan merilekskan jari-jari penarik tali, setelah itu anak panah akan terlontar ke depan. Jari-jari penarik kemudian melakukan gerakan lanjutan yaitu mengusap rahang bawah hingga belakang telinga. Gerakan *release* harus dilakukan selalu sama pada tiap penembakan karena akan memengaruhi terbangnya anak panah.

#### 6) Gerakan Lanjutan (Follow-Through)

*Follow-Through* adalah menahan sesaat (beberapa detik) setelah anak panah meninggalkan busur, bertujuan untuk memudahkan pengontrolan gerak memanah yang dilakukan. Gerakan tersebut dilanjutkan dengan merilekskan pergelangan tangan hingga busur mengarah ke bawah, akan tetapi lengan tetap berada pada posisi lurus.

Menurut Wahjoedi akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola dalam tenis atau shooting dalam sepak bola tentu sangat membutuhkan akurasi sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sementara itu menurut Sikumbang, dkk mengemukakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk tujuan tertentu. Seperti dalam pelaksanaan shooting bola basket, menendang bola kearah gawang, panahan, golf dan lain-lain.

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Beberapa pendapat menurut Parno sebagai berikut:

a) Kegunaan Ketepatan

Berikut adalah beberapa kegunaan ketepatan, yaitu:

1. Prestasi akan lebih baik
2. Gerakan yang efisien dan efektif
3. Mencegah terjadinya cidera
4. Mempermudah menguasai teknik dan taktik

b) Ciri-ciri Latihan Ketepatan

Berikut adalah beberapa ciri-ciri latihan ketepatan, yaitu:

1. Harus ada sasaran sebagai target
2. Kecermatan atau ketelitian dalam melakukan gerakan
3. Waktunya tertentu sesuai dengan peraturan
4. Adanya suatu penilaian dalam latihan

c) Pengembangan Ketepatan

Berikut adalah cara pengembangan ketepatan, yaitu:

1. Frekuensi gerakan dilakukan berulang-ulang agar menjadi otomatisasi gerakan

2. Setiap gerakan harus ada kecermatan
3. Sering diadakan pertandingan sebagai penilaian
4. Setiap gerakan dilatih dari lambat ke cepat
5. Jarak sasaran dari dekat ke makin jauh

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa akurasi adalah kemampuan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu dengan melakukan dan mengontrol gerakan yang bersifat mengubah arah sehingga mencapai sasaran yang dikehendaki. Artinya untuk mencapai sasaran yang dikehendaki maka seseorang harus menempatkan dirinya pada posisi yang pas yang kira-kira hasil dari apa yang dilakukan akan tepat pada tujuannya.

### 3. Pemanah Pemula dan Klub Blue Feather Archery

Dalam perlombaan panahan

kelompok usia ditentukan oleh tahun kelahiran para peserta. Di dalam pertandingan seorang pemanah hanya bisa bersaing satu kelas umur saja. Seorang pemanah bisa mengikuti di kelas yang lebih tua dengan izin penyelenggara tersebut atau peraturan pembuat perlombaan.

Adapun kategori klasifikasi untuk perlombaan divisi putra dan putri yang ada di peraturan World Archery:

- *Master* : 50 tahun keatas
- *Senior*: 21 sampai 49 tahun
- *Junior*: 18 sampai 20 tahun
- *Cadets*: 17 tahun kebawah Klub

Blue Feather Archery adalah

salah satu klub panahan yang resmi membuka klub panahan di daerah Bekasi Jawa Barat. Klub Blue Feather Archery ini biasa disingkat BFA telah terdaftar dan tercatat sebagai klub panahan pertama yang ada di Bekasi. BFA juga aktif mengikuti kejuaraan-kejuaraan panahan di Indonesia bahkan pernah mengirimkan sebagian atlet ke luar negeri.

## METODE

Penelitian tindakan ini menggunakan konsep penelitian tindakan dari Kurt Lewin. Penelitian ini menggunakan siklus. Siklus merupakan sebuah kegiatan yang sudah di rancang dalam satu putaran dan melalui tahap-tahap dalam putaran tersebut. Langkah-langkah sebagai siklus berbentuk spiral meliputi perencanaan, Tindakan, Observasi dan Refleksi. Dan apabila siklus pertama belum tercapai akan dilanjutkan ke siklus kedua sampai tujuan penelitian tercapai.

Penelitian ini menggunakan siklus. Siklus terdiri dari tahapan sebagai berikut :

### 1. Perencanaan

- a. Peneliti dan kolaborator melihat awal dari kemampuan atlet-atlet panahan pemula Blue Feather Archery dalam teknik dasarnya.
- b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi teknik dasar *akurasi* berupa proses latihan menggunakan penerapan permainan.
- c. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan atlet-atlet panahan pemula dalam teknik dasar *akurasi*.
- d. Peneliti dan kolaborator membuat program pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada atlet-atlet panahan pemula Blue Feather Archery.

### 2. Pelaksanaan atau Tindakan

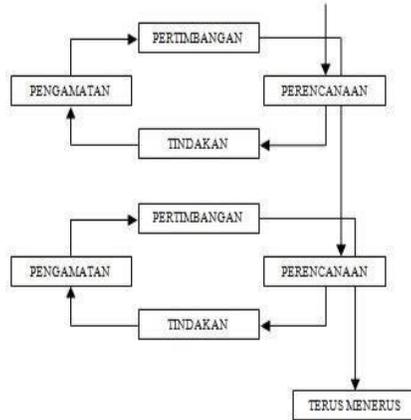
- a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi teknik-teknik dasar yang dapat mempengaruhi akurasi pada pemanah pemula di club blue feather archery.
- b. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat

melalui penerapan permainan *AVShoot*.

- c. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi teknik-teknik dasar yang dapat mempengaruhi akurasi.
  - d. Mengamati atlet-atlet panahan pemula di lapangan melalui materi permainan *AVShoot* yang sedang di berikan.
- ### 3. Pengamatan atau Observasi
- a. Peneliti dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan penerapan permainan *AVShoot*.
  - b. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan atlet-atlet pemanah pemula blue feather archery.

### 4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan akurasi melalui permainan-permainan pada atlet-atlet pemanah pemula Blue Feather Archery dan kolaborator. Kemudian peneliti kolaborator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.



**Gambar 3.1 Desain Penelitian Tindakan**

Sumber: Buku Penelitian Tindakan

**A. Teknik Pengumpulan Data**

1. Kisi-kisi Instrumen
  - a. Instrumen Penelitian Akurasi Pada Panahan

**Definisi Konseptual**

Menurut Wahjoedi akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Menurut Sikumbang, dkk mengemukakan bahwa ketepatan (accuracy) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk tujuan.

Akurasi panahan adalah kemampuan tubuh mengarahkan anak panah sesuai dengan sasaran atau target yang sudah ditentukan dengan menarik busur menggunakan anak panah dan membidik sasaran kemudian lepas anak panah sedekat mungkin dengan sasaran yang sudah ditentukan.

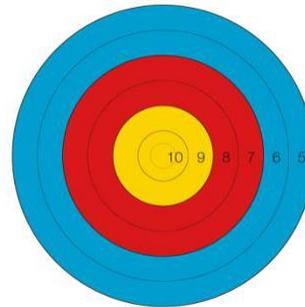
**Definisi Operasional**

Kemampuan akurasi adalah score yang didapat dari hasil tembakan pada target panahan. Pemanah menembak 3 seri atau rambahan sebanyak 6 anak panah. Penilaian dilihat dari score tertinggi pada hasil

tembakan sebanyak 3 seri atau rambahan.

**b. Instrumen Akurasi Panahan**

Peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa target face yang memiliki 6 ring yang memiliki point dari 5 hingga 10 point. Peneliti juga menggunakan format nilai untuk menulis point yang di dapat saat penelitian sedang berlangsung. Berikut adalah instument penelitiannya:



Gambar 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Akurasi Panahan

Sumber: World Archery FITA

Tabel 1 Kisi-kisi Instrument Penilaian Akurasi Panahan

No	Score	Jumlah	Total
1			
2			
3			
	X	Total	
	10		

Deskripsi penilaian hasil akurasi panahan

1. Meningkatnya akurasi pada pemanah pemula Blue Feather Archery dengan latihan berbasis permainan
2. Mencapai hasil yang diinginkan, yaitu 80% akurasi pemanah Blue

Feather Archery mencapai kategori Baik yaitu 138-158 score.

Untuk kategori rata-rata nilai akurasi adalah sebagai berikut  
Tabel 2: Kategori Nilai Akurasi

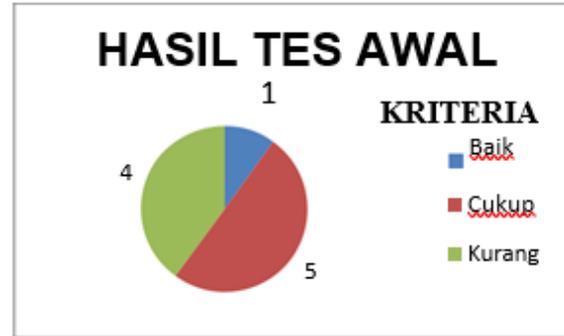
Rentang Nilai	Kriteria
139– 158	Baik
112- 138	Cukup
60 – 111	Kurang

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tes Awal

Setelah dilakukan tes awal, didapatkan data akurasi pemanah pemula di klub Blue Feather Archery. Adapun hasil tes awal sebagai berikut ; 60 – 111 point ada 5 pemain, mendapat nilai akurasi 112-138 ada 4 pemain dan nilai akurasi 138 – 158 point ada 1 pemain. Keseluruhan jumlah pemain yang memiliki kelentukan dibawah 139 point adalah 9 pemain. Sedangkan dari 10 pemain panahan Blue Feather Archery, pemain yang memiliki kelentukan baik (138 – 158) sejumlah 1 pemain (10%). Ada 1 pemanah dengan nilai akurasi 140 point, sehingga hasil keseluruhan untuk pemanah yang memiliki akurasi baik sebanyak 1 pemain. Untuk dibuatkanlah tabel dibawah ini:

No.	Kriteria	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	1	10%
2	Cukup	5	50%
3	Kurang	4	40%
<b>Jumlah</b>		10	100%



### E. Validasi Data

Teknik validasi data yang digunakan dalam menganalisis data yang

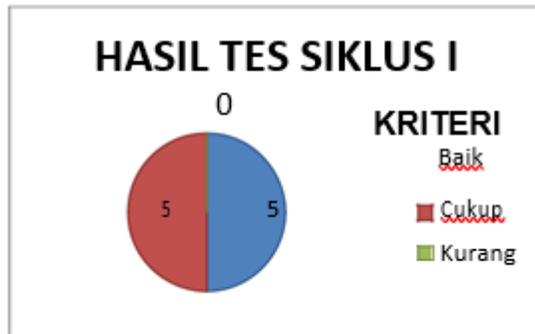
terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data yaitu Club Blue Feather Archery. Dengan jenis penelitian kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa proses latihan variasi akurasi berbasis permainan.

### 2. Siklus I

Setelah mengikuti proses permainan AVShoot untuk akurasi pada pemanah pemula, maka diperoleh hasil Pemanah yang mendapatkan kategori cukup mencapai nilai 112 – 138 point sejumlah 5 member (50%) dan pemanah mendapatkan nilai kateegori baik sejumlah 5 member (50%). Sedangkan tidak ada pemanah yang memiliki kategori kurang pada siklus 1 ini. Dari data tersebut terjadi

peningkatan pada member dari tes awal sebesar 10% menjadi 50%. Untuk lebih jelas mengenai ketuntasan member pada silus satu, dibuatlah tabel sebagai berikut :

No.	Kriteria	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	5	50%
2	Cukup	5	50%
3	Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		10	100%



### 3. Siklus II

Setelah mengikuti proses permainan AVShoot pada siklus II untuk akurasi pada pemanah pemula, maka diperoleh hasil yaitu 9 pemanah (90%) sudah mencapai 139 – 158 point. Hanya 1 pemanah yang mendapat kriteria cukup yaitu 112 – 138 point. Dari hasil tersebut terjadi peningkatan ketuntasan pemanah dari siklus I sebesar 50% menjadi 90%. Untuk lebih jelas mengenai ketuntasan member pada siklus kedua, dibuatlah tabel sebagai berikut:

No	Kriteria	Jumlah	Persentas
		h	e
1	Baik	9	90%
2	Cukup	1	10%
3	Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		10	100%



## PENUTUP

### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil tes akurasi dengan persentase 50% kurang, 40% Cukup dan 10% Baik. Dan setelah diberi tindakan berupa penerapan permainan AVShoot pada siklus I maka dapat diperoleh hasil kelentukan dengan persentase 0% Kurang, 50% Cukup dan 50% Baik. Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan tingkat akurasi setelah diberi tindakan penerapan permainan AVShoot tetapi belum memenuhi target yang di capai, oleh sebab itu peneliti dan kolaborator melanjutkan ke siklus selanjutnya yaitu siklus ke II di peroleh hasil dengan presentase 0% kurang, 10% Cukup, 90% Baik pada pemanah pemula Blue Feather Archery.

### B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pemanah pemula jika akurasi pada score memanahnya kurang memuaskan jangan mudah menyerah dan bosan pada hal tersebut. Hal tersebut bisa ditingkatkan dengan cara memberikan permainan-permainan yang menyenangkan dan memberi semangat berkaitan dengan meningkatkan akurasi untuk dapat memperoleh hasil yang maksimal.
2. Dalam memberikan latihan kepada pemanah pemula saat memanah lebih baik memberi berbagai macam latihan pada setiap pertemuannya seperti memberikan permainan yang berkaitan dengan meningkatkan akurasi, supaya pemanah pemula tidak merasa bosan karena tidak tepat mengenai sasaran yang ada.

## Daftar Pustaka

- Barret, Jean A. *Olahraga Panahan*. Semarang : Dahara Prize, 2009
- Ramdan Pelana, M.Or. Nadya Dwi Oktafiranda, M.Pd *Tehnik Dasar Olahraga Panahan*. Depok: PT. Rajawali Pers. 2017.
- Emzir. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015.
- Endang Mulyaningsih. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Haerani Nur, *Membangun Karakter Anak Melalui Permainan Anak Tradisional*.
- Kadek Suhardita dengan judul ”Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimngan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa” Penelitian Quasi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011
- Masyhuri, M. Zainuddin. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis dan Aplikatif*. Bandung: PT Refika Aditama, 2008
- Muchamad Sulton Manazi, *Pengaruh Penerapan Latihan Imagery Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakulikuler Olahraga Panahan SMP Negeri 02 Bakung Blitar*
- Nukhrawi Nawir, *Kontribusi Kekuatan Otot Tangan Dan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter Pada Atlet Panahan Sulawesi Selatan*.
- Nofi Marlina Siregar. *Teori Bermain*. Jakarta : Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi, 2013.
- Palmizal. A, *Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tenis*.
- Parno. *Olahraga Pilihan Softball*. Jakarta: Depdikbud Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan dan Tenaga Pendidikan.
- Sani, Ridwan Abdullah. *Pengembangan Laboratorium Fisika*. Medan: Unimed Press. 2012
- Sergio Font, Dion Buhagiar, *Judges’ Guide Book*, Vol 3 Tahun 2012
- Sri Nurani dan Hatman Nugraha. *Teori dan praktek Permainan Kecil* (Jakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas Negeri Jakarta , 2014.
- Sumadi Suryabrata. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2014
- Suwarsih Madya. *Teori dan Praktik Penelitian Kelas (Action Research)*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Trianto. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustakarya, 2011.
- Wiratna Sujarweni. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014
- Yumarlin MZ, *Pengembangan Permainan Ular Tangga untuk Kuis Mata Pelajaran Sains Sekolah Dasar*.