

Pengaruh *Basic Archery Techniques* Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Skor Memanah Pada Klub Semen Padang

Sultan Rajendra Pudissuma¹, Ahmad Chaeroni², Gusril³, Nugroho Susanto⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Email : sultanrajendra03@gmail.com

Received: artikel dikirim: 12 Desember 2025 ; Revised: artikel revisi: 12 Januari 2025 ; Accepted: artikel diterima 15 Februari 2025

Sultan Rajendra Pudissuma. 2025. *The Effect of Basic Archery Techniques Using Resistance Bands on Archery Scores at the Semen Padang Club*

Basic Archery Techniques Using Resistance Bands on Archery Scores

Abstract: This study is motivated by the decline in archery performance caused by outdated training approaches for basic techniques and the lack of supportive training equipment to accelerate technical proficiency. The primary objective of this research is to investigate the effectiveness of resistance band–assisted basic archery training on the performance scores of athletes at the Semen Padang Club. A quantitative experimental approach with a One Group Pretest–Posttest Design was applied. The research took place at the Semen Padang archery range in Padang City during October–November 2025. From a total of 15 athletes, 6 were purposively selected as research samples. Archery accuracy at a 30-meter distance was used as the measurement instrument. Descriptive statistical analysis and a t-test were employed to analyze the data. The findings reveal that resistance band training significantly improves archery scores, evidenced by a t-value of 5.48 exceeding the critical value of 2.45 at a 0.05 significance level. The mean score increased from 272.33 to 296.33.

Keywords: *Basic Archery Techniques, Resistance Bands, Archery Scores.*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya capaian skor panahan yang disebabkan oleh penggunaan pola latihan teknik dasar yang masih tradisional serta minimnya alat bantu latihan yang mampu menunjang penguasaan teknik secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan Basic Archery Techniques berbantuan resistance band terhadap performa skor panahan atlet Klub Semen Padang. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif eksperimental dengan desain One Group Pretest–Posttest. Penelitian dilaksanakan di fasilitas panahan Semen Padang, Kota Padang, selama Oktober hingga November 2025. Dari total 15 atlet yang terdaftar, sebanyak 6 atlet dipilih sebagai sampel melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengukuran berupa tes akurasi panahan pada jarak 30 meter. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji t. Temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan Basic Archery Techniques menggunakan resistance band memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan skor panahan, dengan nilai thitung (5,48) melampaui ttabel (2,45) pada taraf signifikansi 0,05. Skor rata-rata atlet meningkat dari 272,33 menjadi 296,33

Kata Kunci: *Basic Archery Techniques, Resistance Band, Skor Memanah*

How to Cite: Sultan Rajendra Pudissuma, Ahmad Chaeroni, Gusril, Nugroho Susanto. (2026). Pengaruh *Basic Archery Techniques* Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Skor Memanah Pada Klub Semen Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 27-34. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, karena tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan atau rekreasi, tetapi juga berperan besar dalam menjaga dan meningkatkan Pemeliharaan kesehatan tubuh dan jiwa tidak dapat dipisahkan dari kebiasaan berolahraga secara berkelanjutan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten mampu memperbaiki kebugaran, meningkatkan imunitas, menyehatkan sistem kardiovaskular, dan menjaga kestabilan kondisi mental.

Di tengah perkembangan zaman yang serba praktis, masyarakat semakin terjebak dalam gaya hidup kurang bergerak, yang berimplikasi pada meningkatnya ancaman penyakit kronis. Dengan demikian, olahraga menjadi elemen esensial dalam kehidupan individu untuk menunjang produktivitas dan kesehatan jangka panjang (Kurniawan, 2021).

Lebih dari sekadar aktivitas fisik, olahraga turut membentuk karakter psikologis melalui peningkatan rasa percaya diri, kedisiplinan, serta pengendalian emosi, menjadikannya sarana pembinaan kepribadian yang harmonis

(Lestari, 2023) Panahan memiliki peran strategis sebagai sarana pembentukan mental yang komprehensif karena menuntut kesabaran, ketenangan, fokus, serta kemampuan berpikir terencana dari setiap atlet (Ginting, 2024). Lebih dari sekadar cabang olahraga kompetitif, panahan merupakan bentuk latihan disiplin mental, di mana setiap tembakan mencerminkan kapasitas individu dalam mengelola emosi dan tekanan situasional.

Kerangka hukum olahraga di Indonesia diatur melalui Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Dalam ranah olahraga prestasi, regulasi ini menggarisbawahi pentingnya sistem pembinaan berkelanjutan yang dimulai dari pembinaan dasar hingga level profesional. Pasal 54 mengatur bahwa pembinaan dilakukan melalui kompetisi bertahap, pendekatan sport science, penyediaan media latihan yang layak, serta pemanfaatan teknologi olahraga. Pendekatan tersebut relevan dengan penggunaan resistance band dalam penelitian ini sebagai inovasi alat bantu latihan bagi atlet klub.

(Yulianto, 2024) Panahan adalah olahraga presisi yang menggabungkan ketajaman fokus, kestabilan fisik, dan ketenangan mental. Seorang pemanah tidak hanya dituntut mahir secara teknis, tetapi juga mampu mengelola emosi agar setiap anak panah dilepaskan dengan kendali penuh. Keberhasilan dalam panahan sangat bergantung pada sinkronisasi antara penglihatan, kekuatan otot, serta koordinasi gerak tubuh, sehingga arah dan daya tembak dapat dikendalikan secara optimal.

Latihan panahan berfokus pada penguasaan rangkaian teknik dasar, mulai dari sikap tubuh, proses menarik busur, penempatan titik tumpu, pembidikan sasaran, hingga pelepasan anak panah. Konsistensi latihan pada setiap fase menjadi kunci pencapaian performa yang stabil.

Menurut Putra (2024), panahan termasuk olahraga multidimensional yang membutuhkan pendekatan berbasis ilmu pengetahuan. Aspek mental, khususnya konsentrasi dan pengulangan gerak yang terprogram dalam memori otot, menjadi elemen penting dalam meningkatkan ketepatan. Lestari (2023) menambahkan bahwa panahan memiliki manfaat psikologis karena melatih pengendalian diri, pernapasan, dan fokus, sehingga relevan diterapkan sebagai media pembinaan mental dan terapi konsentrasi bagi generasi muda.

World Archery Federation (WA) sebagai organisasi panahan tingkat dunia menempatkan pengembangan atlet sebagai proses yang harus dijalankan secara sistematis dan berjenjang. Pendekatan ini menuntut pemahaman mendalam terhadap konsep dasar panahan agar metode latihan yang dirancang mampu bersifat efektif sekaligus inovatif, salah satunya melalui pemanfaatan resistance band sebagai alat bantu latihan.

Pradipta (2023) menyatakan bahwa Basic Archery Techniques harus dilatih secara berulang dan konsisten untuk membangun muscle memory. Ketidakteraturan teknik akan menurunkan kualitas skor, terutama saat atlet menghadapi pertandingan dalam durasi yang panjang. Perolehan skor tidak hanya ditentukan oleh kekuatan fisik, tetapi juga oleh koordinasi mata-tangan, pengaturan napas, serta kestabilan psikologis. Teknik dasar yang kokoh mampu menekan kesalahan tembakan yang disebabkan oleh postur tubuh yang kurang ideal.

Perbedaan pandangan para ahli mengenai Basic Archery Techniques memberikan variasi referensi bagi peneliti. Selain aspek definisi, skor panahan dipengaruhi oleh faktor teknis dan fisik yang terbentuk melalui latihan berulang, sehingga media latihan seperti resistance band berperan dalam memperkuat otot sekaligus memperbaiki mekanika gerak.

Merujuk pada kajian pustaka, kemampuan teknik dasar panahan tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh paket faktor yang saling terkait: kesiapan fisik, stabilitas psikologis, jam terbang dan intensitas latihan, dukungan alat serta media latihan, hingga konteks lingkungan berlatih (Wulandari, 2022).

Kendali emosi menjadi “penjaga ritme” yang membantu mencegah kekeliruan mekanis saat release; atlet yang tetap tenang dalam tekanan kompetisi lebih berpeluang menjaga skor tetap tinggi. Herlambang (2024) menyatakan perkembangan teknik dasar akan maksimal ketika latihan dilakukan sering dan selalu disertai umpan balik evaluatif, sehingga kesalahan cepat terbaca dan performa naik secara konsisten. Sejalan dengan itu, Prasetya (2024) menempatkan adaptasi lingkungan sebagai komponen kunci pembinaan; pelatih idealnya menyusun latihan dengan variasi kondisi agar teknik tidak runtuh saat situasi kurang mendukung. Wijaya (2024) memandang skor sebagai hasil pertemuan berbagai unsur—teknik, fisik, mental, lingkungan, dan peralatan—maka studi yang menyoroti faktor tertentu atau kombinasinya, seperti pemanfaatan resistance band, penting untuk menambah opsi strategi peningkatan performa. Beragam definisi skor memanah dari para ahli juga memperluas basis rujukan sekaligus memperjelas faktor-faktor penentunya.

Skor memanah adalah representasi numerik dari performa atlet yang dihasilkan melalui akumulasi tembakan ke sasaran, sekaligus mencerminkan ketepatan arah bidikan dan konsistensi teknik yang diterapkan. Dalam olahraga panahan, skor berfungsi sebagai tolok ukur objektif untuk menilai penguasaan teknik dasar, tingkat konsentrasi, serta kemampuan pengendalian emosi atlet selama melakukan tembakan. Penilaian skor didasarkan pada kedekatan posisi anak panah dengan pusat target sebagai bentuk evaluasi kuantitatif keberhasilan tembakan (Wulandari, 2022).

Teknik dasar panahan mencerminkan seperangkat kemampuan inti yang menjadi fondasi utama keberhasilan seorang pemanah. Keterampilan seperti sikap berdiri, proses menarik busur, titik jangkar, pembidikan, dan pelepasan anak panah harus dikuasai secara optimal agar menghasilkan tembakan yang stabil. Konsistensi gerakan dan pengendalian otot menggambarkan kemampuan atlet mereproduksi pola gerak yang sama secara berulang dengan hasil yang relatif seragam.

Rakhman (2020) menegaskan bahwa kestabilan pola gerakan merupakan kunci dalam menjaga akurasi panahan dalam waktu yang panjang, di mana kekuatan otot dan koordinasi yang seimbang menjadi faktor penentu. Oleh karena itu, kekuatan fisik serta postur tubuh saat menarik busur berperan penting dalam menunjang ketepatan tembakan.

Stabilitas tarikan busur sangat ditentukan oleh daya kerja otot punggung, bahu, dan lengan. Ketika tarikan melemah atau berubah-ubah, laju dan jalur terbang anak panah ikut terdistorsi, yang pada akhirnya menggerus ketepatan tembakan (Fauzi, 2020). Konsistensi fokus selama membidik juga menjadi kunci agar pola gerak tetap presisi hingga momen pelepasan, sehingga kemungkinan “mengunci” titik pusat target semakin besar.

Tidak kalah penting, aspek mental—khususnya kemampuan menjaga fokus dan meredam emosi—menjadi fondasi dalam panahan karena akurasi menuntut konsentrasi intens dan ketenangan yang stabil. Dalam kajian latihan panahan, resistance band diposisikan sebagai sarana latihan alternatif untuk memperkuat penguasaan teknik dasar.

Alasannya, karakter elastis dengan tahanan tarik pada resistance band dapat meniru sensasi tarikan tali busur. Resistansi ini menahan gerak tarik tangan atlet dan secara simultan mengaktifkan kelompok otot penentu performa: punggung (*latissimus dorsi*, *trapezius*), bahu (*deltoid*, *rotator cuff*), lengan (*biceps brachii*, *triceps brachii*), serta inti tubuh (*core*).

Dari sisi manfaat, media ini ekonomis karena dapat dibuat dari limbah ban yang mudah dijumpai, lebih aman sebab latihan tanpa anak panah sehingga potensi cedera menurun, sekaligus ekologis karena berkontribusi mengurangi limbah ban yang sulit terurai. Selain itu, penggunaannya praktis untuk berbagai tempat dan tingkat tahananannya dapat diatur melalui variasi jenis maupun ukuran ban.

(Wulandari, 2022) Latihan panahan yang menggabungkan kesiapan fisik dan mental menjadi fondasi utama peningkatan performa atlet. Resistance band berperan sebagai sarana latihan repetitif yang bebas dari tekanan pertandingan, sehingga atlet dapat memusatkan perhatian pada kualitas teknik dan membangun gerakan otomatis yang tertanam dalam memori otot. Konsistensi teknik dasar sebagai penentu skor didukung oleh latihan ini melalui pemeliharaan postur stabil dan kekuatan otot yang memadai, sekaligus mengurangi beban kelelahan dari penggunaan busur berat. Bagi atlet pemula, resistance band membantu menyelaraskan kekuatan, keseimbangan, dan teknik pelepasan, sehingga respons neuromuskular berkembang lebih adaptif dan presisi.

(Lestari, 2023) Penggunaan resistance band dalam latihan tidak hanya berfungsi meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga melatih ketahanan mental atlet karena dilakukan dalam situasi bebas tekanan kompetisi. Hal ini memungkinkan atlet untuk lebih fokus pada stabilitas gerakan, pengendalian napas, serta konsentrasi, yang menjadi kunci keberhasilan dalam olahraga panahan.

Penelitian ini hadir untuk melengkapi keterbatasan penelitian sebelumnya dengan menelaah dampak penggunaan resistance band terhadap peningkatan skor panahan pada atlet pemula di Klub Semen Padang. Diharapkan, temuan penelitian ini mampu menawarkan pendekatan latihan yang lebih praktis dan mudah diterapkan, sekaligus memperkaya referensi ilmiah mengenai metode latihan panahan berbasis alat sederhana.

Fokus utama penelitian ini adalah menilai sejauh mana penerapan teknik dasar panahan menggunakan resistance band berpengaruh terhadap peningkatan skor atlet, serta menentukan teknik dasar yang paling mendapatkan manfaat dari penggunaan media tersebut. Secara akademis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan teori latihan panahan, dan secara aplikatif membantu pelatih serta atlet dalam memaksimalkan efektivitas latihan dengan sumber daya yang ada.

METODE

Penelitian ini dirancang sebagai studi kuantitatif berbasis eksperimen dengan menggunakan desain One Group Pretest–Posttest. Desain ini menempatkan satu kelompok atlet sebagai subjek penelitian yang diukur kemampuannya sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada Oktober–November 2025 bertempat di lapangan panahan Semen Padang, Kota Padang.

Seluruh atlet panahan Semen Padang yang berjumlah 15 orang menjadi populasi penelitian. Sampel ditentukan melalui teknik purposive sampling dengan seleksi berdasarkan kesesuaian kriteria penelitian dan keterbatasan sumber daya, sehingga terpilih 6 atlet sebagai sampel penelitian.

Data yang dikumpulkan berupa nilai kuantitatif hasil tes kemampuan memanah dan hasil observasi teknik dasar memanah pada tahap pretest dan posttest. Pengambilan data dilakukan melalui tes menembak target standar sebelum dan sesudah penerapan latihan menggunakan resistance band. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan uji t untuk menguji perbedaan hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

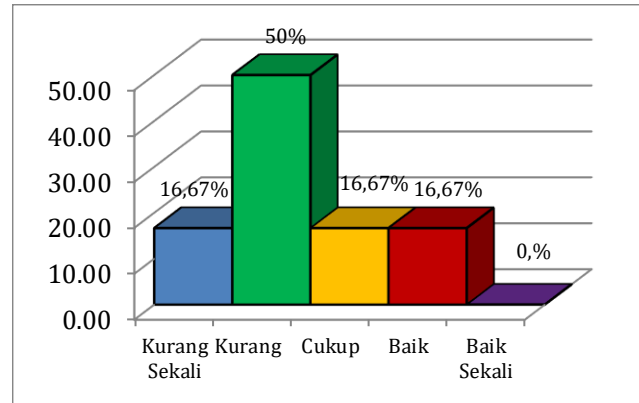
Pelaksanaan penelitian berlangsung di fasilitas panahan Semen Padang, Kota Padang, selama November sampai Desember 2025, dengan jumlah pertemuan sebanyak 16 sesi. Pretest dilakukan pada sesi awal sebagai pengukuran dasar, sedangkan posttest dilaksanakan pada sesi terakhir. Uraian berikut menyajikan gambaran data pretest dan posttest terkait pengaruh latihan Basic Archery Techniques berbantuan resistance band terhadap capaian skor panahan klub Semen Padang:

1. Data Pretest

Sebagai langkah pembuka, pretest dilaksanakan untuk memetakan kemampuan awal atlet panahan Klub Semen Padang dalam memanfaatkan resistance band. Penilaian dilakukan saat atlet melakukan aktivitas memanah. Hasil pretest menunjukkan capaian rata-rata sebesar 272,33, dengan skor tertinggi 300 dan terendah 250, serta variasi data yang ditunjukkan oleh standar deviasi sebesar 17,05. Gambaran data tersebut kemudian disajikan melalui tabel dan histogram:

Tabel 1. Data *Pretest* Memanah

Kategori	Norma	F a	Fr (%)
Kurang Sekali	250 – 263	1	16,67
Kurang	264 – 276	3	50
Cukup	277 – 289	1	16,67
Baik	290 – 302	1	16,67
Baik Sekali	303 – 316	0	0,00
Jumlah		6	100%



Gambar 1. Histogram Hasil Pretest Memanah

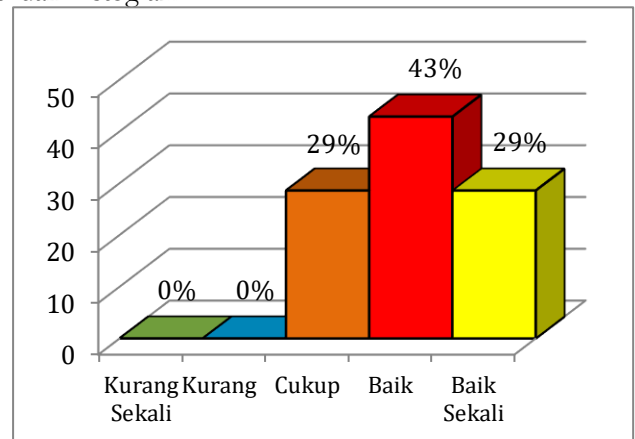
Mengacu pada data yang tersaji dalam tabel, distribusi kemampuan memanah atlet Klub Semen Padang menunjukkan bahwa setengah dari jumlah atlet (3 orang atau 50%) berada pada kategori kurang dengan skor 264–276. Sementara itu, masing-masing satu atlet (16,67%) tercatat dalam kategori sedang (277–289), baik (290–302), dan kurang sekali (250–263). Tidak ada atlet yang mencapai kategori baik sekali dengan skor 303–316. Dengan rata-rata nilai pretest sebesar 272,33 serta dominasi frekuensi pada kategori kurang, dapat ditegaskan bahwa kemampuan memanah atlet pada pretest masih tergolong rendah.

2. Data Posttest

Usai diterapkannya latihan basic archery techniques berbantuan resistance band pada atlet panahan Klub Semen Padang, dilakukan pengukuran lanjutan melalui posttest. Pengujian ini dilaksanakan untuk mengetahui tingkat kemampuan atlet setelah mengikuti 16 sesi latihan guna meningkatkan kecakapan memanah. Data posttest memperlihatkan rata-rata skor 296,33, nilai maksimum 315, nilai minimum 280, dan standar deviasi sebesar 12,56. Gambaran hasil posttest selanjutnya ditampilkan dalam bentuk tabel dan histogram:

Tabel 2. Data *Posttest* Memanah

Kategori	Norma	F a	Fr (%)
Kurang Sekali	250 - 263	0	0
Kurang	264 - 276	0	0
Cukup	277 - 289	2	29
Baik	290 - 302	3	43
Baik Sekali	303 - 316	2	29
Jumlah		6	100%



Gambar 2. Histogram *Posttest* Memanah

Analisis tabel menunjukkan bahwa tidak ada atlet Klub Semen Padang yang masuk kategori kurang maupun kurang sekali. Sebagian atlet berada pada kategori sedang sebanyak 2 orang (29%), sementara kategori baik mendominasi dengan 3 orang (43%). Selain itu, 2 atlet (29%) tergolong dalam kategori baik sekali. Nilai rata-rata posttest yang mencapai 296,22 serta dominasi frekuensi pada kategori baik mengindikasikan bahwa performa memanah atlet Klub Semen Padang secara umum berada pada tingkat baik.

B. Hasil Penelitian

Tahapan penelitian dilanjutkan dengan pengolahan data setelah pelaksanaan pretest dan posttest. Penelitian yang mengkaji pengaruh basic archery techniques berbantuan resistance band terhadap pencapaian skor memanah di Klub Semen Padang dianalisis menggunakan uji t. Sebagai langkah awal, dilakukan pengujian prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Uraian hasil uji prasyarat serta uji t disajikan pada bagian berikut:

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dilakukan menggunakan metode Liliefors. Data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas apabila nilai L hitung berada di bawah nilai L tabel. Rangkuman hasil pengujian normalitas tersebut ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Deskripsi Uji Normalitas

	L hitung	L tabel	Kesimpulan
Pretest	0,17	0,32	Normal
Posttest	0,16	0,32	Normal

Merujuk pada tabel yang disajikan, hasil pengujian normalitas menunjukkan bahwa baik pretest maupun posttest memiliki nilai L hitung yang berada di bawah L tabel, masing-masing sebesar $0,17 < 0,32$ dan $0,16 < 0,32$. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua data memenuhi asumsi normalitas dan layak untuk dianalisis lebih lanjut melalui uji homogenitas.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan menggunakan uji F . Nilai F hitung lebih kecil dari F tabel, sehingga data dinyatakan homogen. Hasil pengujian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Deskripsi Uji Homogenitas

Pretest / Posttest	F hitung	F tabel	Kesimpulan
	1,81	5,05	Homogen

Berdasarkan tabel, nilai F hitung (1,81) lebih kecil dari F tabel (5,05), sehingga data pretest dan posttest homogen dan dapat dilanjutkan ke uji t .

3. Uji T

Setelah pengujian menunjukkan bahwa data kemampuan memanah atlet Semen Padang memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan uji t . Dalam pengujian ini, H_1 dinyatakan diterima apabila t hitung melebihi t tabel, sementara H_0 ditolak. Sebaliknya, jika t hitung berada di bawah t tabel, maka H_1 ditolak dan H_0 diterima. Rincian hasil analisis uji t ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 5. Deskripsi Uji T

Pretest / Posttest	t hitung	t tabel	Kesimpulan
	5,48	2,45	H_0 ditolak H_1 diterima

Berdasarkan data diatas diperoleh bahwa t hitung $>$ t tabel yakni $5,48 > 2,45$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima yakni Terdapat Pengaruh *Basic Archery Techniques* Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Skor Memanah Pada Klub Semen Padang.

PEMBAHASAN

Studi mengenai penerapan Basic Archery Techniques berbantuan resistance band pada atlet panahan Klub Semen Padang dilaksanakan melalui 16 sesi latihan terstruktur, yang diawali dengan pretest dan ditutup dengan posttest. Seluruh peserta menjalani latihan teknik dasar panahan menggunakan resistance band secara berkelanjutan sepanjang periode penelitian.

Analisis statistik memperlihatkan nilai t hitung sebesar 5,48 yang melampaui nilai t tabel 2,45 pada tingkat signifikansi 0,05. Temuan ini menegaskan diterimanya H_0 , sehingga dapat dinyatakan bahwa latihan Basic Archery Techniques menggunakan resistance band memberikan pengaruh terhadap skor memanah atlet. Tingkat ketepatan tembakan yang semula berada pada kategori kurang saat pretest (50%) mengalami peningkatan dan mencapai kategori baik pada fase posttest (43%) setelah diberikan perlakuan latihan.

Menurut Aurani (2022), Basic Archery Techniques adalah rangkaian teknik fundamental panahan yang menjadi pijakan utama dalam pembentukan akurasi tembakan. Teknik ini terdiri atas beberapa tahapan penting, antara lain sikap berdiri (stance), pemasangan anak panah (nocking), penarikan busur (drawing), penjangkaran (anchoring), pembidikan (aiming), dan pelepasan (release). Keseluruhan tahapan tersebut menuntut kestabilan postur, konsentrasi tinggi, serta koordinasi gerak yang optimal, (Gündüz, 2017).

Basic Archery Techniques Latihan panahan menggunakan resistance band menjadi alternatif inovatif dalam pembelajaran teknik dasar bagi pemula dengan menggantikan busur asli menggunakan karet elastis yang lebih aman dan terjangkau. Pendekatan ini terbukti meningkatkan presisi tembakan, memperkuat otot bahu-lengan, serta membantu penguasaan teknik penting seperti menarik dan melepas tali. Bagi atlet, metode ini berfungsi memperkuat stabilitas bahu tanpa risiko cedera akibat busur, menyerupai karakteristik elastis karet ban sepeda.

Dalam panahan, keberhasilan tembakan ditentukan oleh kemampuan mentransfer energi dari busur ke anak panah (Rania, 2022). Tarikan busur menghasilkan energi potensial yang kemudian dikonversi menjadi energi kinetik saat dilepaskan. Jika energi yang disalurkan tidak mencukupi, anak panah akan kehilangan daya jelajah dan akurasi.

Panahan menempati posisi unik sebagai olahraga yang memadukan keterampilan motorik halus dan kasar (Saparuddin, 2019). Motorik halus melibatkan kontrol otot kecil dan koordinasi visual, sedangkan motorik kasar mengandalkan kekuatan otot besar.

Teknik panahan menuntut transisi kemampuan: fase menarik–menahan busur bergantung pada motorik kasar, sedangkan membidik dan melepaskan panah bertumpu pada motorik halus yang terintegrasi dengan koordinasi mata–tangan. Artinya, panahan bekerja sebagai urutan gerak dari “tenaga besar” menuju “kendali presisi”.

Dalam latihan Basic Archery Techniques dengan resistance band, keberhasilan dipengaruhi oleh tiga unsur utama: kapasitas fisik atlet, spesifikasi/karakter band sebagai media latihan, serta pengaturan beban latihan (frekuensi dan intensitas). Memahami ketiganya menjadi kunci agar pemula lebih cepat menguasai drawing dan release secara akurat. Kekuatan bahu–lengan–punggung berfungsi sebagai penopang stabilitas saat band ditahan; latihan band memperkuat penopang tersebut sehingga bidikan lebih mantap.

Ketahanan lengan dan stabilitas tubuh menentukan keterulangan gerak; bila lemah, muncul getaran dan arah tembakan cenderung melenceng. Pada momen aiming dan release, fokus, koordinasi, serta kontrol napas menjadi penentu halusnya eksekusi—dan latihan band membantu menyelaraskan ritme. Dukungan eksternal seperti kontrol pelatih juga krusial untuk menjaga postur tetap benar dan menghindari pola gerak keliru.

Optimalisasi skor memanah dapat dilakukan dengan menjadikan resistance band sebagai elemen inti latihan teknis yang dijalankan secara konsisten, kemudian diperkuat melalui pengembangan aspek fisik dan mental atlet. Pendekatan ini menunjukkan efektivitas melalui peningkatan daya tarik busur dan kestabilan saat eksekusi tembakan. Fokus mental diasah lewat latihan visualisasi bidikan menggunakan band, sementara kemajuan performa dipantau melalui perbandingan skor pra dan pasca latihan. Keterlibatan pelatih penting untuk evaluasi sikap tubuh, disertai manajemen recovery agar beban latihan tetap proporsional.

SIMPULAN

Hasil analisis penelitian menunjukkan adanya dampak nyata dari latihan Basic Archery Techniques berbantuan Resistance Band terhadap performa memanah atlet Klub Semen Padang. Keberhasilan tersebut

ditunjukkan melalui perbandingan nilai thitung (5,48) yang melampaui ttabel (2,45) pada tingkat kesalahan 5%. Kemampuan memanah yang semula berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 272,33 meningkat secara signifikan menjadi 296,33.

DAFTAR PUSTAKA

- Aurani, J. e. (2022). The Development of Family Institutional Well -Being and Health Through Traditional Archery Activities. *Journal of Tourism, Hospitality and Environment Management*, 66–75.
- Fauzi, R. &. (2020). Fokus dan ketenangan dalam olahraga presisi. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12–19.
- Ginting, H. (2024). *Panduan penelitian kuantitatif dalam ilmu keolahragaan*. Bandung: Alfabeta.
- Gündüz, N. K. (2017). Investigation of Participation Motivations in Exercises of Students Participating in Archery in Extra Curricular Activities. *Universal Journal of Educational Research*, 1764–1771.
- Herlambang, A. (2024). Konsistensi latihan teknik dasar panahan. *Jurnal Pelatihan Olahraga*, 55–63.
- Kurniawan, D. &. (2021). Frekuensi latihan dan keterampilan teknik dasar panahan. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 28–35.
- Lestari, W. &. (2023). Hubungan kekuatan otot dan postur tubuh dengan akurasi tembakan panahan. *Jurnal Biomekanika Olahraga*, 44–51.
- Pradipta, H. &. (2023). Kontrol otot pada olahraga panahan. . *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 39–47.
- Putra, S. (2024). Pengaruh kekuatan dan postur terhadap performa panahan. *Jurnal Olahraga Terapan*, 33–40.
- Rakhman, F. (2020). Konsistensi gerakan dalam olahraga presisi. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 18–25.
- Rania, d. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Ketepatan Memanah Ronde Nasional Pada Atlet Panahan Di Denpasar Dan Bandung. *urnal Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 33 – 37.
- Saparuddin. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 36 – 42.
- Wijaya, R. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi skor panahan. *Jurnal Olahraga Kompetitif*, 15–23.
- Wulandari, T. (2022). Peran muscle memory dalam keterampilan panahan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 19–27.
- Yulianto, D. (2024). Pembinaan teknik dasar panahan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11–19.