

**PERBANDINGAN HASIL MEMANAH RONDE NASIONAL  
*SQUARE STANCE, OPEN STANCE, DAN CLOSE STANCE* DI  
CLUB ADI SUCIPTO 13 PALEMBANG**

**Oleh : Hendra Gunawan<sup>1</sup>, Yasir Arafat<sup>2</sup>, Ilham  
Arvan Junaidi<sup>3</sup>  
(Universitas PGRI Palembang)  
Email : [hendra@gmail.com](mailto:hendra@gmail.com)**

**Abstrak**

Panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan busur, anak panah dan face tarrget sebagai sasaran tembakan. Oleh karena itu, dari posisi berdiri atau *stance* yang mempengaruhi hasil dari perkenaan anak panah, maka dari itu masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbandingan hasil memanah ronde nasional *square stance, open stance* dan *close stance* di Club Adi Sucipto 13 Palembang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah survei. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 16 peserta panahan di club Adi Sucipto 13 Palembang, pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, teknik pengumpulan data menggunakan tes menembak ronde nasional dengan jarak 40 meter dan teknik analisis data menggunakan uji anova satu jalur dengan menggunakan bantuan excel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *square stance* mempunyai nilai tertinggi, karena teknik *square stance* merupakan teknik yang sering di pakai oleh pemanah Adi Sucipto 13 palembang dibandingkan teknik *open stance* dan *close stance*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan hasil memanah antara *square stance, open stance* dan *close stance* pada peserta club Adi Sucipto 13 Palembang.

**Kata kunci :** Hasil Memanah Ronde Nasional *Square Stance, Open Stance, Dan Close Stance*

***COMPARISON OF NATIONAL SQUARE STANCE, OPEN STANCE,  
AND CLOSE STANCE ARCHIVE RONDE IN CLUB ADI SUCIPTO  
13 PALEMBANG***

**Abstract**

*Archery is one sport that uses bows, arrows and face tarrets as target shots. Therefore, from a standing position or stance that affects the results of the arrows, the problem in this study is whether there is a comparison of the results of the national square stance, open stance and close stance rounds at the Adi Sucipto 13 Club in Palembang. The method used in conducting this research is survey. Samples used were as many as 16 archery participants at the Adi Sucipto 13 Palembang club, sampling using total sampling techniques, data collection techniques using a national round shooting test with a distance of 40 meters and*

*data analysis techniques using one-way ANOVA test using excel assistance. The results showed that the square stance technique has the highest value, because the square stance technique is a technique that is often used by archers Adi Sucipto 13 Palembang compared to the open stance and close stance techniques. It can be concluded that there is a comparison of archery results between square stance, open stance and close stance on the Adi Sucipto 13 Palembang club participants.*

**Keywords** : *results of archery square stance, open stance, and national round close stance*

## **A. PENDAHULUAN**

Aktifitas seseorang dalam rangka menggerakkan anggota seluruh tubuh untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani akan lebih baik dibandingkan mereka yang tidak berolahraga atau berolahraga yang tidak teratur. *Ilham* (2018:63) Olahraga berperan penting dalam pembentukan karakter bangsa, sehingga pemerintah mendukung setiap pembinaan olahraga. Pembinaan olahraga bukan hanya pada olahraga prestasi semata, namun pemerintah juga menekankan pembinaan olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, dan sebagainya.

Menurut *Pelana dan Oktafiranda* (2017:2) “Panahan atau memanah adalah suatu kegiatan menggunakan busur untuk menembakkan anak panah”, dan satu cabang olahraga yang menggunakan busur dan anak panah. Dalam permainan ini, setiap pemain harus mampu menembakkan anak panahnya mengenai sasaran yang telah ditentukan. Cabang olahraga panahan ini memiliki 3 ronde yang di pertandingkan di nasional maupun internasional, adapun ronde pertandingan sebagai berikut: 1. Ronde Nasional, 2. Ronde Recurve, 3. Ronde Compound.

Dilihat dari karakteristiknya olahraga panahan adalah melepaskan panah melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu. Apabila diperbandingkan dengan olahraga yang memerlukan gerak yang statis atau suatu keterampilan tertutup lainnya seperti cabang olahraga menembak. Perbedaan panahan dengan menembak terletak pada jenis kekuatan dorongannya. Pada menembak, kekuatan dorongan diperoleh dari ledakan alat itu sendiri, sedangkan pada panahan kekuatan dorongan sangat tergantung pada energi atau tenaga yang timbul karena tarikan atau rentangan pemanah terhadap busur, dimana energi yang diperoleh dari rentangan diubah menjadi daya dorong pada

waktu anak panah dilepaskan. Oleh karena itu penggunaan alat tersebut memerlukan kekuatan dan daya tahan otot-otot tertentu terutama untuk menarik busur.

Teknik dasar panahan merupakan awal untuk memulai suatu latihan panahan. *Prasetyo (2018 : 63)* “mengatakan penguasaan teknik yang benar adalah salah satu kunci tercapinya prestasi yang maksimal, tercapinya suatu hasil yang maksimal butuh kesabaran, kepiawaian, dan keuletan”. Adapun teknik panahan sebagai berikut: 1. *Stance* (posisi berdiri), 2. *Nocking* (memasang pada nocking point), 3. *Extend* (merentangkan busur), 4. *Drawing* (menarik tali), 5. *Anchoring* (menjangkar), 6. *Tinten/hold* (mengetatkan dan menahan), 7. *Aiming* (membidik), 8. *Release* (melepas tali busur), 9. *After hold* (posisi akhir), salah satu teknik yang mempengaruhi perkenaan anak panah adalah *stance* atau posisi berdiri.

*Stance* merupakan posisi awal berdiri pemanah, Menurut *Word Archery*, “*Stance* atau Fondasi dari tembakan adalah penyelarasan statis tubuh dan peralatan yang mengarah ke platform tembakan yang stabil”. Ketika tubuh stabil, tembakan pemanah akan lebih konsisten dan tidak membuat frustrasi. *Stance* terbagi menjadi tiga: a) *square stance*, b) *Open stance*, c) *Close Stance* dari ketiga teknik tersebut sangat mempengaruhi bagi perkenaan anak panah.

Dalam melakukan keterampilan memanah kondisi *stance* atau posisi berdiri sangatlah erat kaitannya terhadap hasil memanah dan perkenaan anak panah. *Stance* adalah sikap atau posisi kaki pemanah pada lantai atau tanah yang berjarak kurang lebih 3-4 kepala tangan orang dewasa atau sekitar 30 cm, dengan posisi tubuh tegak serta titik berat badan bertumpu pada kedua kaki secara seimbang. *Stance* memegang peranan penting dalam cabang olahraga panahan. Perubahan dalam sikap atau posisi kaki (*stance*) akan mengakibatkan perubahan dalam sikap tubuh dan kepala. Panahan adalah suatu kegiatan yang menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Hasil memanah merupakan suatu hasil yang diperoleh melalui sebuah hasil dari latihan.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji secara ilmiah dengan penelitian yang berjudul Perbandingan hasil memanah ronde nasional *square stance*, *open stance*, dan *close stance* di club Adi Sucipto 13 Palembang.

## B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian memberikan gambaran rancangan penelitian yang meliputi antara lain: prosedur dan langkah-langkah yang harus ditempuh, waktu penelitian, sumber data, dan dengan langkah apa data-data tersebut diperoleh dan selanjutnya diolah dan dianalisis. (Sugiyono 2016 : 03) “Metode penelitian adalah sebagai cara ilmiah mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Peneliti menggunakan metode penelitian komperatif.

Yusuf (2019:145) “populasi merupakan salah satu hal yang esensial dan perlu mendapatkan perhatian dengan seksama apabila peneliti ingin menyimpulkan suatu hasil yang dapat dipercaya dan tepat guna untuk daerah (*area*) atau objek penelitian”. dalam hal ini populasi yang di gunakan sebanyak 16 orang yang terdiri 12 orang laki-laki dan 4 orang perempuan

Yusuf (2019:150) “sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut”. Teknik pengambilan jumlah sampel menggunakan total *sampling* yaitu mengambil semua peserta untuk dijadikan sampel, mengingat jumlah hanya 16 orang. Dengan demikian jumlah sampel adalah 16 orang pemula dari anggota Club Adi Sucipto 13 Palembang. Dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik survei. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto,2006,56). Sesuai dengan metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah memberikan tes penembakan ronde nasional dengan jarak 40 meter yang menggunakan face target yang berukuran 80x80 cm atau menggunggungkan ring 5 dan menggunakan ke 3 tiga teknik berdiri yaitu: 1. Tes *square stance*, 2. Tes *open stance*, 3. Tes *close stance*. Di Club Adi Sucipto 13 Palembang.

## C. HASIL PENELITIAN

Penelitian perbandingan hasil memanah ronde nasional *square stance*, *open stance*, dan *close stance*, menunjukkan nilai *square stance* dengan N:16, rata-rata 8.01, standar deviasi 0.58. *Open stance* dengan N:16, rata-rata 7.43, standar deviasi 0.85. Dan *close stance* dengan N:16, rata-rata, dan standar deviasi 0.65.

maka dengan rata-rata terbesar adalah *square stance* dengan memiliki N:16, rata-rata 8.01, standar deviasi 0.58. dan pendeskripsian setiap *stance* adalah sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada peserta panahan club Adi Sucipto 13 Palembang, yang menggunakan teknik posisi berdiri *square stance* sebanyak 16 orang dan hasilnya memiliki nilai tertinggi yaitu M. Yusron dengan nilai rata-rata 9.03, nilai terendah yaitu Nadiya dengan nilai rata-rata 6.83, dari hasil keseluruhan maka teknik *square stance* memiliki nilai rata-rata 8.01. Besar tingkat memanah menggunakan teknik *square stance* anggota panahan club Adi Sucipto 13 Palembang dengan presentase sebesar 68.75% , sebanyak 11 orang dan persentase 31.25% sebanyak 5 orang. Didapati bahwa, nilai uji normalitas pada teknik memanah *square stance* nilai  $\max[F(X)-S(X)] = 0,14$ , sedangkan  $\max[F(X)-S(X)]$  tabel pada taraf signifikan  $0,001 = 0,311$ . Maka,  $\max[F(X)-S(X)]_{\text{hitung}} < \max[F(X)-S(X)]_{\text{tabel}}$ . Dari hasil diatas, data tehnik memanah square stance berdistribusi normal.
2. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada peserta panahan club Adi Sucipto 13 Palembang, yang menggunakan teknik posisi berdiri *open stance* sebanyak 16 orang dan hasilnya memiliki nilai tertinggi yaitu Lazu dengan nilai rata-rata 8.61, nilai terendah yaitu Bayu dengan nilai rata-rata 5.44, dari hasil keseluruhan maka teknik *open stance* memiliki nilai rata-rata 7.43. Besar tingkat memanah menggunakan teknik *open stance* anggota panahan club Adi Sucipto 13 Palembang dengan presentase sebesar 62.5% , sebanyak 10 orang dan persentase 37.5% sebanyak 6 orang. Berdasarkan tabel uji normalitas, didapati bahwa, nilai uji normalitas pada teknik memanah *close stance* nilai  $\max[F(X)-S(X)] = 0,13$ , sedangkan  $\max[F(X)-S(X)]$  tabel pada taraf signifikan  $0,001 = 0,311$ . Maka,  $\max[F(X)-S(X)]_{\text{hitung}} < \max[F(X)-S(X)]_{\text{tabel}}$ . Dari hasil diatas, data tehnik memanah square stance berdistribusi normal.
3. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada peserta panahan club Adi Sucipto 13 Palembang, yang menggunakan teknik posisi berdiri *close stance* sebanyak 16 orang dan hasilnya memiliki nilai tertinggi yaitu M. Yusron

dengan nilai rata-rata 8.53, nilai terendah yaitu Bayu dengan nilai rata-rata 6.42, dari hasil keseluruhan maka teknik *close stance* memiliki nilai rata-rata 7.56. Besar tingkat memamah menggunakan teknik *close stance* anggota panahan club Adi Sucipto 13 Palembang dengan presentase sebesar 56.26% , sebanyak 9 orang dan persentase 34.74% sebanyak 7 orang. Berdasarkan tabel uji normalitas, didapati bahwa, nilai uji normalitas pada teknik memamah *open stance* nilai  $\max[F(X)-S(X)] = 0,12$ , sedangkan  $\max[F(X)-S(X)]$  tabel pada taraf signifikan  $0,001 = 0,311$ . Maka,  $\max[F(X)-S(X)]_{hitung} < \max[F(X)-S(X)]_{tabel}$ . Dari hasil diatas, data tekhnik memamah square stance berdistribusi normal.

**Tabel 1.** Tabel Fhitung

Jumlah Varian	Jumlah Kuadrat (JK)	DK	Rata-rata Kuadrat (RK)	F
Rata-rata	2813.21	1	2813.21	
Antar Klpk	19.83	2	9.9	7.50
Dalam Klpk	132201.16	48	2937.80	
	135034.20	51	.....	....

Berdasarkan tabel  $f_{hitung} = 7.50$  dengan signifikan 0.05. Sedangkan untuk menguji hipotesisi yang diajukan diterima atau ditolak dengan melihat nilai  $F_{tabel}$  dengan tingkat signifikasi 0,05. Ketentuan penerimaan atau penolakan terjadi jika nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan signifikasi (Sign) 0.05 (alfa) maka  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_1$  Pada taraf signifikan 5% dan  $df\ 4 =$  ditentukan  $F_{tabel} = 4.49$ . sehingga dapat ditarik kesimpulan menolak  $H_0$  dan meneima  $H_1$  artinya terdapat perbandingan hasil memamah antara *square stance*, *open stance* dan *close stance* pada atlet club Adi Sucipto 13 Palembang

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa teknik *square stance* mempunyai nilai rata-rata tertinggi dibandingkan teknik *open stance*, dan *close stance* di club Adi Sucipto 13 palembang. Adapaun rincian pertrteknik sebagai berikut:

1. Teknik dasar memanah *square stance* yang merupakan salah satu teknik posisi berdiri dalam sikap memanah, kaki sejajar dan keadaan bahu sejajar. Atlet yang memiliki daya tahan menarik busur yang stabil. Terlihat dari hasil penelitian atlet yang menggunakan teknik *square stance* memiliki nilai rata skor 8.01 dan memiliki nilai skor tertinggi 9.03. Hal ini menandakan bahwa teknik *square stance* lebih di kuasai oleh peserta club adi sucipto 13 palembang dengan baik.
2. Teknik dasar memanah *open stance* yang merupakan salah satu teknik posisi berdiri dalam sikap memanah, kaki kanan sedikit lebih maju dan keadaan bahu bahu sedikit masuk kedalam. Dalam posisi ini atlet yang memiliki daya tahan menarik busur yang sedikit lebih lemah. Terlihat dari hasil penelitian atlet yang menggunakan teknik *open stance* memiliki nilai rata skor 7.43 dan memiliki nilai skor tertinggi 8.61. Hal ini menandakan bahwa teknik *open stance* sedikit kurang di kuasai oleh peserta club adi sucipto 13 palembang dengan baik.
3. Teknik dasar memanah *close stance* yang merupakan salah satu teknik posisi berdiri dalam sikap memanah, kaki kanan yang sedikit kebelakang dari kaki kiri dan keadaan bahu yang tidak sejajar,. Atlet yang memiliki daya tahan menarik busur yang stabil. Terlihat dari hasil penelitian atlet yang menggunakan teknik *square stance* memiliki nilai rata skor 7.56 dan memiliki nilai skor tertinggi 8.53. Hal ini menandakan bahwa teknik *square stance* lebih di kuasai oleh peserta club adi sucipto 13 palembang dengan baik.

#### **D. KESIMPULAN**

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat perbandingan hasil memanah ronde nasional *square stance*, *open stance*, dan *close stance*. \

1. *Square stance* memiliki nilai rata skor 8.01 dan memiliki nilai skor tertinggi 9.03.
2. *open stance* memiliki nilai rata skor 7.43 dan memiliki nilai skor tertinggi 8.61.

3. *square stance* memiliki nilai rata skor 7.56 dan memiliki nilai skor tertinggi 8.53.

Saran berdasarkan hasil kesimpulan di atas peneliti ini menunjukkan bahwa tingkat hasil memanah ronde nasional *square stance*, *open stance* dan *close stance* berpengaruh pada perkenaan anak panah. Di harapkan bagi pelatih yang ingin meningkatkan ketepatan memanah selain memperhatikan faktor Teknik dan fisik, hendaknya memperhatikan segi psikologis pada atlet.

### DAFTAR PUSTAKA

- Junaidi, Ilham Arvan. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Volume 1, Nomor 1, Januari 2018 dengan judul. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Flop Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Pgri Palembang.*
- Pelana, Ramdan dan Nadya Dwi Oktafiranda. 2017. *Teknik Dasar Olahraga panahan.* Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Prasetyo, Yudik. 2018. *Teknik Dasar Panahan.* Yogyakarta: Thema Publishing.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, Muri. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan.* Jakarta: Prenadamedia Grup.