



Original Article

Survei minat olahraga panahan di universitas suryakancana cianjur

Survey in archery interest at suryakancana university of cianjur

Andi Kurniawan Pratama¹, Asep Ramdan Afriyandi², Muh Syahreza Rizkiana³

Ani Kurniawati⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Suryakancana, Indonesia

⁴⁴Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Garut, Indonesia

andikpratama@unsur.ac.id¹ arafriyandi@unsur.ac.id² ezakasep10@gmail.com³

anikurniawati@uniga.ac.id⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana minat mahasiswa Universitas Suryakancana terhadap olahraga panahan. Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yaitu dalam bentuk survei dengan sampel sebanyak 100 orang menggunakan teknik pengambilan sampel, *quota sampling*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa minat mahasiswa Universitas Suryakancana Cianjur terhadap olahraga panahan termasuk dalam kategori rendah, terbukti dari 100 mahasiswa terdapat 21 mahasiswa atau 21% mempunyai minat yang tinggi, 30 mahasiswa atau 30% mempunyai minat sedang, 40 mahasiswa atau 40% dalam kategori rendah dan 9 mahasiswa dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Suryakancana Cianjur mempunyai minat terhadap olahraga panahan dalam kategori rendah.

Kata kunci: panahan, minat

ABSTRACT

Research aims to find out how the interest of suryakancana university students towards the sport of archery. The research used is a type of quantitative research with a descriptive approach, which is in the form of a survey with a sample of 100 people. Based on the results of the study it can be concluded that the interest of students of Suryakancana Cianjur University towards archery sports falls into the low category, it is evident that from 100 students there are 21 students or 21% have high interest, 30 students or 30% have moderate interest, 40 students or 40% in the low category and 9 students in very low categories. Based on this research it is known that most students of Suryakancana Cianjur University have an interest in archery in the low category.

Key words: archery, interest

Received: 2022-06-06; Accepted: 2022-06-30; Published: 2022-06-30

© 2021 Universitas suryakancana, e-ISSN : 2721-7175(online), p-ISSN : 2089-2341 (cetak)



Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, this work in Universitas suryakancana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga panahan adalah suatu cabang olahraga tertua yang mendunia. Evolusi memanah dimulai pada awal sejarah umat manusia dan juga didokumentasikan dalam gambar terkenal oleh Leonardo da Vinci. Pertama kali diperkenalkan sebagai olahraga Olimpiade di Olimpiade II di Paris pada tahun 1900, kemudian dikeluarkan dan kemudian dimasukkan kembali pada tahun 1972 di Olimpiade Monako. (Sirufo et al., 2020). Olahraga panahan atau memanah adalah salah satu cabang olahraga yang semakin terkenal di Indonesia. Olahraga panahan merupakan permainan yang memiliki ciri khas tersendiri dibandingkan dengan permainan yang lain, meskipun dalam perkembangannya kurang memikat masyarakat umum, namun akhir-akhir ini permainan olahraga panahan mulai memiliki arti tersendiri bagi setiap individu atau masyarakat Indonesia. (Perkasa & Yachsie, 2019).

Perihal ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan diberbagai kota kabupaten di Indonesia, tentunya sebelum masa pandemi covid-19 muncul. Data yang didapatkan dari Bidang Perlombaan Pengprov Perpani Jawa Barat, dari tahun 2017 sampai 2020 sebelum pandemi covid-19 muncul memperlihatkan bahwa hampir setiap bulan selalu ada kejuaraan panahan yang diselenggarakan khususnya di lingkungan Jawa Barat. Maka tidak menutup kemungkinan olahraga panahan ini juga akan semakin populer di setiap kota/kabupaten di Jawa Barat. Memanah merupakan suatu cabang olahraga yang mulai dikenal dalam kurung waktu akhir-akhir ini, yang kemudian banyak diketahui disekolah memanah dan mulai tersebar hampir di seluruh kota yang ada di Indonesia. (Sari et al., 2020).

Memanah merupakan gerakan yang memanfaatkan busur untuk menembakkan anak panah. Berdasarkan sifat-sifatnya cabang olahraga panahan adalah mengirimkan

panah melalui arah tertentu menuju tujuan dan pada jarak tertentu. (Diki Yuwanda & Nahwiyah, 2020). Perkembangan divisi/ronde dalam panahan di Indonesia sangatlah panjang dan hampir diselenggarakan pada tiap tingkatan seperti kejuaraan tingkat kabupaten/kota, tingkat provinsi ataupun tingkat nasional serta internasional dengan didaftarkan oleh klub, antar pengcab ataupun atau pengprov. Di negara Indonesia sendiri, olahraga panahan baru diperlombakan di PON (kedua) dan PON berikutnya menjadi salah satu nomor pertandingan yang terus-menerus dipertandingkan. Di PON II hingga PON IV, pertandingan olahraga panahan masih dipertandingkan yaitu nomor tradisional. (Irfandi & Rahmat, 2020). Akan tetapi untuk ronde tradisional untuk saat ini sudah tidak diakui oleh Perpani dan diakui masuk ke dalam Pepatri serta tidak lagi dimasukkan ke dalam salah satu ronde yang dipertandingkan di PON. Ada empat divisi/ronde yang diakui oleh Persatuan Panahan Seluruh Indonesia (Perpani) untuk saat ini yakni divisi/ronde *Recurve*, divisi/ronde *Compound*, divisi/ronde Nasional dan yang terbaru divisi/ronde *Barebow*.

Seseorang yang belajar memanah bisa dikatakan akan susah-susah gampang agar anak panah yang melesat pas ke tengah sasaran. Itu dikarenakan olahraga panahan merupakan olahraga yang sangat erat kaitanya dengan teknik dasar yang pengulangannya harus konsisten atau ajeg. Teknik memanah yang benar dan tepat akan menguatkan keajegan (*consistency*) gerakan dalam memanah yang baik dalam latihan ataupun pertandingan. (Prasetyo, 2016). Selain itu, agar dapat melakukan metode atau teknik dalam cabang olahraga panahan yang baik dan benar penting untuk seorang pemanah, termasuk mengembangkan lebih lanjut strategi atau olahraga panahan yang ada di sekitar yang telah disesuaikan, teratur dan masuk akal. (Baskoro, 2016).

Secara garis besar, teknik memanah dibagi menjadi 11 tahapan, yaitu: (1) *Stance* (posisi/sikap berdiri), (2) *Nocking* (memasang anak panah), (3) *Hooking and Gripping* (menyiapkan jari penarik dan posisi grip), (4) *Mindset* (konsentrasi kearah sasaran), (5) *Set-up* (pra tarikan penuh), (6) *Drawing* (tarikan penuh), (7) *Anchoring* (menjangkarkan tangan penarik), (8) *Loading/Transfer to Holding* (transfer tenaga tarikan), (9) *Aiming & Expansion* (membidik), (10) *Release* (melepaskan tali/panah), (11) *Follow-through* (gerak lanjutan). Robert de Bondt and Kisik Lee (2005: 17) dalam

(Vanagosi, 2015). Dari rangkaian teknis dasar tersebut, seorang pemanah untuk selalu konsisten dalam melakukan gerakan, melepaskan anak panah pertama sampai anak panah terakhir. Selain itu, seorang pemanah setidaknya harus mempunyai kondisi fisik yakni kekuatan otot lengan yang baik guna menunjang pada saat posisi menarik, membidik dan melepaskan anak panah. Faktor kekuatan otot lengan, kecepatan busur atau anak panah sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga panahan, karena dengan adanya aspek tersebut, pemanah akan lebih siap untuk menguasai dan menjalankan prosedur-prosedur dalam olahraga panahan. Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa persiapan kekuatan otot lengan, kecepatan busur atau anak panah sesuai dengan yang dibutuhkan. (Irfandi & Rahmat, 2020).

Olahraga panahan adalah suatu cabang olahraga yang sangat banyak manfaatnya. Ada tiga komponen yang melekat pada olahraga panahan, yaitu: (1) komponen fisik diantaranya menggabungkan keterampilan, mempersiapkan keseimbangan, merilekskan tubuh, melatih kesehatan, dan olahraga ini dapat dimainkan dengan berbagai kelompok. (2) komponen mental meliputi keyakinan diri, pusat, memiliki tujuan, disiplin, dan bersaing dalam kebaikan. (3) komponen yang mendalam atau spiritual diantaranya menggabungkan ketekunan, dzikir dan harga diri cinta. (Diki Yuwanda & Nahwiyah, 2020). Selain itu olahraga panahan merupakan salah satu olahraga atau kegiatan yang di sunnah kan oleh Rasulullah selain berenang dan berkuda.

Beberapa penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa olahraga panahan mampu mempengaruhi konsentrasi seseorang. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga panahan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa dan siswi di MTs Baiturrahman Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. (Diki Yuwanda & Nahwiyah, 2020). Kegiatan panahan yang dilakukan oleh guru Penjasorkes memberikan pengaruh positif berupa semakin variatifnya guru dalam memberikan tugas gerak kepada murid-muridnya. (Arisman & Okilanda, 2020). Komunikasi anak dan hubungan teman sebaya sebagai proses pembelajaran yang sistematis akan berkontribusi pada pembentukan kemampuan berpikir yang lebih positif dan hubungan manusia yang diinginkan daripada lingkungan pendidikan saat

ini. Akibatnya, anak-anak yang berkomunikasi secara efektif menjadi lebih reseptif terhadap teman sebaya dan lebih cocok dengan teman sebayanya. Komunikasi sangat penting untuk interaksi dengan orang lain, dan keterampilan komunikasi yang efektif dapat meningkatkan hubungan yang positif. Oleh karena itu, jika berbagai program *experiential learning*, seperti *experiential* memanah sedang belajar program, diatur dalam kurikulum pendidikan anak, akan sangat membantu untuk pemikiran positif anak dan pembentukan hubungan manusia yang diinginkan. (Kim, 2018). Dari penjelasan manfaat yang diungkapkan diatas, seyogyanya masyarakat akan sangat berminat terhadap olahraga panahan.

Perkembangan olahraga panahan dilingkungan Universitas Suryakencana Cianjur menjadi sorotan peneliti karena dalam perjalanannya olahraga panahan kurang dikenal dan diminati oleh masyarakat Cianjur. Data yang didapatkan oleh peneliti mengungkapkan bahwa kepengurusan Pengurus Cabang Perpani Kab. Cianjur baru dibentuk tahun 2021 (Pengrov Perpani Jawa Barat, 2021). Kemudian peneliti juga mencoba mencari referensi klub olahraga panahan yang ada di cianjur dan hanya menemukan kurang dari 3 klub saja, dan salah satunya UKM Panahan Unsur. Walaupun UKM Panahan Unsur sudah ada sejak tahun 2019 akan tetapi karena kurangnya sarana dan prasaran serta adanya wabah covid-19 menjadi hambatan untuk berkembang. Maka tujuan dari analisis ini ialah untuk mengetahui dan menguraikan seberapa besar minat masyarakat khususnya mahasiswa Univeritas Suryakanacana akan olahraga panahan.

METODE

Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yaitu dalam bentuk survey yang bertujuan untuk mengetahui minat olahraga panahan di Universitas Suryakencana. Penelitian survey merupakan penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai alat untuk pengumpulan data (Siyoto & Sodik, 2015). Rancangan penelitian deskriptif ialah rancangan penelitian yang memiliki tujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan peristiwa yang terjadi saat ini (Winarno, 2013).

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa-mahasiswa yang terdaftar dan berada di lingkungan Universitas Suryakancana Cianjur. Peneliti mengambil teknik non probability sampling yakni sampling quota sebanyak 100 orang mahasiswa dengan pertimbangan kemampuan peneliti dalam hal mengumpulkan dan mengolah data selanjutnya. *Quota sampling* ialah dimana jumlah sampel yang diambil sesuai dengan jumlah (kuota) yang diinginkan dengan karakteristik tertentu (Morissan, 2012). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan modifikasi skala likert yaitu 4 alternatif : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Angket penelitian ini mengadaptasi dari (Farakh Valda Nugraheni, 2020) mengenai minat. Sebelum menyebarkan angket sesuai dengan sampel yang telah ditentukan, peneliti melanjutkan uji coba angket terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dari tiap item pernyataan terhadap 33 orang mahasiswa. Dari 36 butir pernyataan yang di uji cobakan terdapat 25 pernyataan yang valid dan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

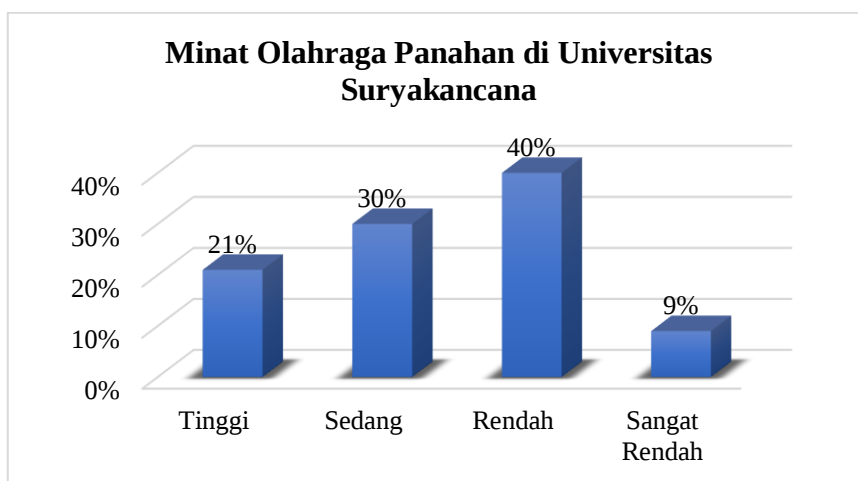
Data dalam penelitian ini diperoleh dari 100 responden dengan mengukur variabel minat menggunakan 25 item pernyataan. Ada 12 pernyataan indikator minat berdasarkan faktor individu serta 13 pernyataan berdasarkan faktor sosial. Dari keseluruhan data yang diperoleh, untuk mengetahui gambar tentang variabel minat dapat dilihat pada tabel statistik deskriptif dibawah ini:

Tabel 1 Deskriptif Frekuensi Minat Olahraga Panahan

No	Interval	Kriteria	Absolut	Persentase
1	90-81	Tinggi	21	21%
2	80-72	Sedang	30	30%
3	71-63	Rendah	40	40%
4	62-54	Sangat Rendah	9	9%
Total			100	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa terdapat 21 mahasiswa atau 21% mempunyai minat yang tinggi, 30 mahasiswa atau 30% mempunyai minat sedang, 40 mahasiswa atau 40% dalam kategori rendah dan 9 mahasiswa dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan tabel di atas tampak bahwa sebagian besar mempunyai minat olahraga panahan yang rendah. Simpulan ini diuji kebermaknaannya menggunakan *microsoft excel* dan SPSS.20.

Hasil survei menunjukkan bahwa olahraga panahan kurang diminati oleh sebagian mahasiswa Universitas Suryakancana Cianjur. Dari hasil penelitian dapat dilihat pada gambar 4.1 dibawah ini.



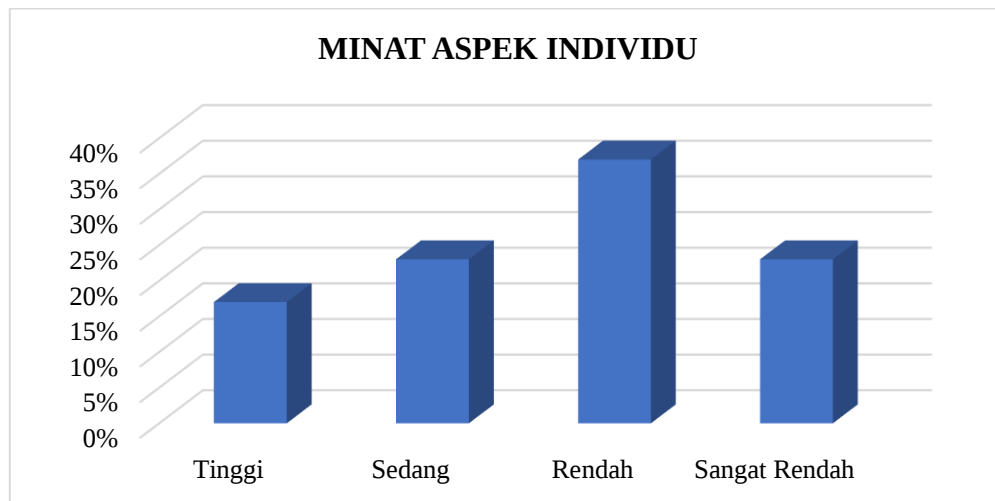
Gambar . 1 Histogram Minat Mahasiswa Terhadap Olahraga Panahan

Tabel 2 Deskriptif Frekuensi Minat Olahraga Panahan (Aspek Individu)

No	Interval	Kriteria	Absolut	Persentase
1	36-32	Tinggi	17	17%
2	31-28	Sedang	23	23%
3	27-24	Rendah	37	37%
4	23-20	Sangat Rendah	23	23%
Total			100	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa terdapat 17 mahasiswa atau 17% mempunyai minat yang tinggi, 23 mahasiswa atau 23% mempunya minat sedang, 37 mahasiswa atau 37% dalam kategori rendah dan 23 mahasiswa atau 23% dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan tabel di atas tampak bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai minat olahraga dalam kategori rendah.

Hasil survei menunjukkan bahwa olahraga panahan kurang diminati oleh sebagian mahasiswa Universitas Suryakancana Cianjur. Dan hasil penelitian dapat dilihat pada gambar 4.2 dibawah ini.



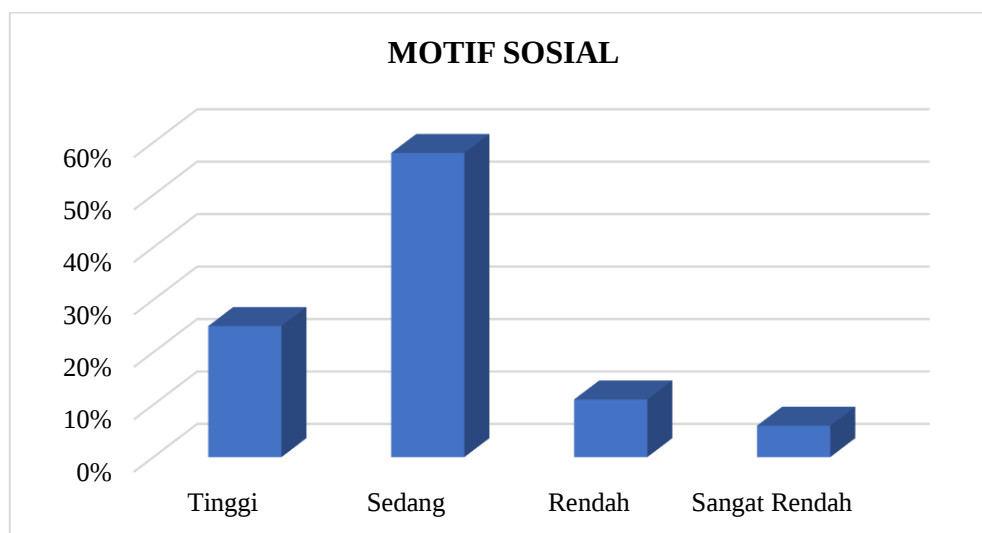
Gambar 2 Histogram Minat Mahasiswa Terhadap Olahraga Panahan (Aspek Individu)

Tabel 3 Deskriptif Frekuensi Minat Olahraga Panahan (Motif Sosial)

No	Interval	Kriteria	Absolut	Persentase
1	61-51	Tinggi	25	25%
2	50-41	Sedang	58	58%
3	40-31	Rendah	11	11%
4	30-21	Sangat Rendah	6	6%
Total			100	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa terdapat 25 mahasiswa atau 25% mempunyai minat tinggi, 58 mahasiswa atau 58% mempunyai minat sedang, 11 mahasiswa atau 11% dalam kategori rendah dan 6 mahasiswa atau 6% dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan tabel diatas tampak bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai minat dalam olahraga panahan dalam kategori rendah.

Hasil survei menunjukkan bahwa olahraga panahan kurang di minati oleh sebagian mahasiswa Universitas Suryakancana Cianjur. Dari hasil penelitian dapat dilihat pada gambar 4.3 dibawah ini.



Gambar 3 Histogram Minat Mahasiswa Terhadap Olahraga Panahan (Motif Individu)

Pembahasan

Minat merupakan salah satu bagian dari motivasi, karena orang yang memiliki atau mempunyai minat yang tinggi terhadap sesuatu kegiatan yang akan atau sedang diikuti akan mengandung rasa senang, bergairah dan bersemangat sehingga memberikan hasil yang baik. Pada esensi minat merupakan awal timbulnya suatu kondisi yang menyenangkan sesuatu. Dari rasa senang tersebut kemudian lahir suatu dorongan untuk melakukan tersebut guna menjawab kondisi yang tercipta. Minat berolahraga dapat membentuk motivasi untuk selalu aktif dalam kegiatan olahraga,

misalnya sikap positif yang ditunjukkan pada cabang olahraga tertentu, misalnya cabang olahraga panahan. Maka individu tersebut akan berusaha untuk dapat menjadi yang terbaik, dan untuk mencapai tingkat keterampilan yang optimal dalam cabang olahraga panahan. Kondisi tersebut dapat merangsang mahasiswa untuk mempelajari teknik-teknik keterampilan gerak dalam cabang olahraga panahan, sehingga dapat menguasai teknik dasar bermain olahraga panahan lebih baik jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak tertarik terhadap cabang olahraga panahan.

Minat mahasiswa terhadap cabang olahraga panahan di Universitas Suryakancana Cianjur tergolong rendah dengan prosentase mencapai 40% yang dipengaruhi oleh beberapa aspek. Aspek tersebut dibagi ke dalam 2 aspek, yaitu aspek individu dan aspek sosial. Aspek individu meliputi beberapa indikator yaitu perhatian, kemauan, ketererarikan, aktivitas olahraga, menjaga kesehatan, kebugaran dan rekreasi. Aspek sosial meliputi beberapa indikator yaitu lingkungan, fasilitas, biaya, cuaca dan peran pemerintah. Rendahnya minat mahasiswa Universitas Suryakancana terhadap olahraga panahan disebabkan oleh faktor individu sedangkan faktor dari aspek sosial di Universitas Suryakancana berada di kategori sedang.

Berdasarkan data yang diperoleh ternyata faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya minat mahasiswa Universitas Suryakancana Cianjur untuk mengikuti olahraga panahan yaitu faktor individu. Namun dalam aspek sosial dalam kategori cukup. Minat bermain ini tidak hanya dari faktor sosial, namun yang menjadi penyebab rendahnya minat untuk mengikuti olahraga panahan itu karena faktor individu. Faktor individu meliputi perhatian merupakan kearifan jiwa yang diarahkan kepada sesuatu objek, baik didalam maupun diluar dirinya. Indikator yang kedua kemauan, merupakan dasar untuk mempelajari beberapa hal yang berhubungan dengan pengetahuan lainnya. Kemauan juga merupakan salah satu faktor yang mendorong seseorang untuk mengerjakan suatu hal dalam kehidupan nyata. Indikator yang ke tiga ketertarikan, merupakan hal keadaan atau peristiwa tertarik. Indikator yang ke empat yaitu aktivitas olahraga, merupakan kegiatan aktivitas fisik yang kompetitif, bisa dilakukan secara santai atau terorganisir. Indikator yang ke lima yaitu menjaga kesehatan, merupakan kegiatan yang bertujuan agar jasmani menjadi lebih sehat dan bugar. Indikator yang ke

enam yaitu kebugaran, merupakan kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Indikator yang ke tujuh yaitu rekreasi, merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan yang mengandung unsur gerak positif, indikator yang ke terakhir yaitu lingkungan, selain untuk menjaga kesehatan lingkungan berpengaruh untuk daya tarik atau kenyamanan saat berolahraga

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan bahwa minat mahasiswa Universitas Suryakancana Cianjur terhadap olahraga panahan termasuk dalam kategori rendah, terbukti dari 100 mahasiswa terdapat 21 mahasiswa atau 21% mempunyai minat yang tinggi, 30 mahasiswa atau 30% mempunyai minat sedang, 40 mahasiswa atau 40% dalam kategori rendah dan 9 mahasiswa dalam kategori sangat rendah. Berdasarkan penelitian ini tampak bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Suryakancana Cianjur mempunyai minat terhadap olahraga panahan dalam kategori rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, & Okilanda, A. (2020). Pengembangan Diri Melalui Olahraga Panahan. *Jurnal Menssana*, 5(Mei), 69–77.
- Baskoro, D. A. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Vo2 Max dan Persepsi Kinestetik Terhadap Akurasi Tembakan Jarak 50 Meter. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(3), 2–5.
- Diki Yuwanda, B., & Nahwiyah, S. (2020). Pengaruh Ekstrakurikuler Panahan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Mts Baiturrahman Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. *JOM FTK UNIKS*, 2(1), 224–229.
- Farakh Valda Nugraheni (2020). *Survei Minat Masyarakat Demak Melakukan Aktivitas Olahraga Rekreasi di Ruang Terbuka Di Kabupaten Demak*. Universitas Negeri Semarang.
- Irfandi, & Rahmat, Z. (2020). Analisis Keterampilan Memanah Bagi Mahasiswa Uin, Serambi Dan Ubudiyah Di Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 105–118.
- Kim, J. (2018). The Effect of Archery Experiential Learning Program on Children's

- Communication and Peer Relationship. *Journal of the Korea Society of Computer and Information*, 23(11), 175–183.
<https://doi.org/10.9708/JKSCI.2018.23.11.175>
- Morissan, M. A. 2012. Metode Penelitian Survei. Kencana, Jakarta
- Perkasa, B. T., & Yachsie, W. B. (2019). Pengaruh Latihan Dumbell-Thera Band Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Dan Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan. *Medikora*, XVIII(2), 79–85.
- Prasetyo, Y. (2016). Pengaruh Latihan Deep Breathing Terhadap Peningkatan Hasil Skor Total Jarak Panahan Ronde Nasional Pada Ukm Panahan Uny. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 27–35.
- Sari, V. A., Wattimena, F. Y., & Setiawan, I. (2020). Pengembangan Model Latihan Panahan Berbasis Media Pada Siswa Ekstrakurikuler Sdi Amanah Bangsa Bekasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 3(01), 33–40.
<https://doi.org/10.21009/jpja.v3i01.15572>
- Sirufu, M. M., Bassino, E. M., De Pietro, F., Ginaldi, L., & De Martinis, M. (2020). Microvascular damage in a young female archer assessed by nailfold videocapillaroscopy: A case report. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124218>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian (Ayup (ed.)). Literasi Media Publishing
- Vanagosi, K. D. (2015). Analisis Kinesiologi Teknik Cabang Olahraga Panahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(Juni), 70–75.
- Winarno. (2013). Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani (Issue January). UM Press
- .