

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Olahraga merupakan sebuah aktivitas yang berguna untuk melatih tubuh seseorang agar tetap sehat. Secara umum olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut. Olahraga merupakan gerakan badan yang bisa dilakukan oleh perorangan atau lebih. Olahraga di bagi menjadi 3 yaitu: 1) Olahraga Pendidikan. 2) Olahraga Rekreasi, dan 3) Olahraga Prestasi.

Manusia yang masih hidup sangat perlu sekali melakukan aktivitas jasmani, demi kesehatan yang menunjang keberlangsungan hidupnya. Melalui olahraga manusia mempunyai pilihan untuk melakukan berbagai macam aktivitas kegiatan berolahraga, baik olahraga perorangan maupun beregu. Tujuan olahraga selain untuk kesehatan yaitu untuk menciptakan prestasi dalam cabang olahraga tertentu.

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan budaya berjalan beriringan dengan perubahan zaman yang telah merubah gaya hidup manusia. Perubahan itu dapat dilihat dari kegunaan peralatan yang dulunya tradisional sekarang sudah serba modern. Hal ini pun terjadi pada peralatan panahan seperti busur dan anak panah yang pada awal terciptanya berfungsi untuk melatih ketangkasan dan digunakan sebagai alat untuk bertahan hidup, sekarang ini busur dan anak panah sudah berfungsi sebagai salah satu aktivitas olahraga dan rekreasi yang sudah populer di kalangan masyarakat modern. Dengan peralihan fungsi busur dan anak panah tersebut, menjadikan panahan sebagai olahraga yang dapat menciptakan prestasi di kancah nasional maupun internasional.

Kejuaraan panahan di Indonesia kini telah banyak diselenggarakan namun masih didominasi pada kota-kota besar, karena dalam pelaksanaan olah raga panahan membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Biaya besar ini pada dasarnya meliputi pengadaan alat dan sarana lain, sehingga daerah-daerah diluar kota-kota yang memiliki daya dukung mumpuni akan sulit untuk diwujudkan dan dikembangkan. Pada akhirnya kondisi ini dengan sendirinya memunculkan

kendala yang menjadi penghambat berkembangnya panahan di Indonesia, khususnya pada daerah yang dikategorikan sebagai kota kecil.

Dalam olahraga panahan, sama seperti olahraga lain yang memerlukan otot besar untuk melakukan aktivitas ini. Walaupun hanya berdiri dan menarik tali busur, panahan memerlukan stabilisasi yang bagus daya tahan otot yang tinggi. Konsentrasi pun menentukan keberhasilan seorang pemanah agar bidikan sesuai dengan hasil anak panah yang menancap pada target.

Teknik memanah yang benar harus sesuai dengan mekanika gerak, agar tidak terjadi cedera pada otot. Serta terciptanya keajegan pada saat memanah. Komarudin (2013, hlm. 31) menjelaskan terdapat Sembilan tahapan yang harus dilakukan oleh pemanah yaitu:

Sikap/cara berdiri (*stance*), Memasang ekor anak panah (*nocking*), Mengangkat lengan (*extend*), Menarik tali busur (*drawing*), menjangkarkan tali penarik (*anchoring*), Menahan sikap memanah (*tighten/hold*), Membidik (*aiming*), Melepas tali panah (*release*), dan Menahan sikap memanah (*after hold*).

*Stance* adalah sikap atau cara berdiri. Komarudin (2013, hlm. 31) mengemukakan bahwa: “*Stance* adalah sikap berdiri dengan posisi kaki menapak pada tanah”. Damiri (dalam blog Pandiangan, 2015) mengemukakan bahwa “*Stance* adalah posisi kaki pada waktu berdiri di lantai atau tanah secara seimbang dan tubuh tetap tegak”. *Stance* sangat menentukan hasil pencapaian titik perkenaan anak panah pada target. Struktur tubuh atau posisi pada saat akan memanah akan berpengaruh pada lecutan dan laju anak panah. Harsono (2004, hlm. 25) menyatakan bahwa “Sikap kaki memegang peran penting dalam panahan. Perubahan dalam sikap kaki akan mengakibatkan pula perubahan dalam sikap tubuh dan kepala, sehingga mengakibatkan pula perubahan perkenaan panahan”. Jika *stance* yang stabil maka anak panah akan sampai pada titik bidikan sang pemanah, sebaliknya jika posisi *stance* yang goyah akan mempengaruhi laju anak panah.

Sikap atau posisi kaki pada olahraga panahan dibagi menjadi beberapa macam menurut kriterianya seperti yang dikemukakan oleh Komarudin (2013, hlm. 21) yaitu: “posisi kaki dalam sikap *stance* dibagi menjadi beberapa macam

yaitu *Square Stance* (sikap sejajar), *Open Stance* (sikap terbuka), *Close Stance* (sikap tertutup), dan *Oblique Stance* (sikap miring)”.

*Square Stance* adalah sikap atau posisi kaki pada lantai sejajar, letak kedua kaki lurus dengan sasaran dan posisi dada dengan sasaran membentuk sudut 90 derajat. *Open Stance* adalah sikap atau posisi kaki pada pada lantai secara terbuka, kaki belakang dan titik tengah kaki depan menyentuh garis lurus/hayal yang menuju ke tengah sasaran posisi dada dengan sasaran membentuk sudut 60 derajat. *Close Stance* adalah sikap atau posisi kaki pada lantai secara tertutup, tumit kaki depan dan ujung ibu jari kaki belakang menyentuh garis lurus/hayal yang menuju ke tengah sasaran. Posisi dada dengan sasaran membentuk sudut 120 derajat. *Oblique Stance* adalah sikap atau posisi kaki pada lantai serong, tumit kaki belakang dan ujung ibu jari kaki depan menyentuh garis lurus/hayal yang menuju ke tengah sasaran. Posisi dada dengan sasaran membentuk sudut 45 derajat.

Dari berbagai macam *stance* diatas, yang sering dipakai kebanyakan atlet adalah *Square Stance* dan *Open Stance*. Seperti contoh atlet panahan yang menggunakan *square stance* diantaranya: Ki Bo Bae (Korea selatan), Takaharu Furukawa (Jepang), Hendra Purnama (Indonesia), Muhammad Hanif (Indonesia) sedangkan yang menggunakan *open stance* yaitu: Oh Jin Hyek (Korea Selatan), Anastasia Pavlova (Ukraina), Riau Ega Agata (Indonesia). Hal berikut menjadi masalah di lapangan dan menjadi rasa penasaran bagi peneliti, kenapa 2 macam *stance* tersebut sering dipakai atlet. Dari fenomena tersebut peneliti mempunyai dasar pemikiran bagaimana proses 2 macam teknik *stance* tersebut jika diterapkan kepada pemanah pemula dan bagaimana pengaruhnya terhadap perolehan skor pada olahraga panahan. Dengan demikian peneliti merumuskan judul “Pengaruh *Square Stance* dan *Open Stance* Terhadap Perolehan Skor Jarak 30 dan 40 meter dalam Olahraga Panahan”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti merumuskan permasalahan kedalam beberapa rumusan masalah yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

Muhammad Afif Fauzi, 2016

**PENGARUH SQUARE STANCE DAN OPEN STANCE TERHADAP PEROLEHAN SKOR JARAK 30 DAN 40 METER DALAM OLAHRAGA PANAHAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *square stance* terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter dalam olahraga panahan?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *open stance* terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter dalam olahraga panahan?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *square stance* dengan *open stance* terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter dalam olahraga panahan?

### C. Tujuan Penelitian

Dari penelitian ini tentunya memiliki tujuan yang ingin dicapai. Adapun tujuan penelitian antara lain ialah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *square stance* terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter dalam olahraga panahan.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *open stance* terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter dalam olahraga panahan.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara *square stance* dengan *open stance* terhadap perolehan skor jarak 30 dan 40 meter dalam olahraga panahan.

### D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, penulis berharap agar hasil penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca, serta dapat menambah informasi berupa konsep dan teori-teori yang digunakan. Serta dapat memperkaya hasil penelitian sejenis terkait dengan metode latihan panahan terhadap atlet pemula. Untuk itu harapan penulis dari penelitian ini mampu memberikan manfaat yaitu:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk menambah wawasan dan pengalaman peneliti selama terjun langsung ke lapangan untuk mengetahui, mengidentifikasi pelatihan cabang olahraga panahan pada pemanah pemula untuk menciptakan

atlet di masa depan. Mengetahui gambaran mengenai proses pelatihan dengan penerapan teknik memanah menggunakan *square stance* dan *open stance*. Serta mengetahui hasil yang akan didapat setelah dilaksanakannya pelatihan dengan penerapan teknik memanah menggunakan *square stance* dan *open stance* pada pemanah pemula.

- b. Dapat menambah koleksi kepustakaan (literature) khususnya bagi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga mengenai pelatihan cabang olahraga panahan pada atlet pemula, dan untuk kepentingan akademik yang diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kepelatihan.
- c. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam menambah sumber pustaka serta dapat menyumbang salah satu eksperimen mengenai pengaruh posisi *square stance* dengan *open stance* pada pemanah pemula terhadap perolehan skor dalam olahraga panahan sebagai sumber bacaan.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Dapat menjadi alternatif model pelatihan bagi para pelatih cabang olahraga panahan untuk meningkatkan proses pelatihan agar lebih efektif dan efisien.
- b. Jika penelitian ini sesuai yang diharapkan, maka dapat dijadikan rujukan untuk pelatih dalam menerapkan teknik dalam panahan.
- c. Dapat dijadikan acuan bagi pelatih untuk pengembangan prestasi atletnya dalam penguasaan teknik dalam olahraga panahan.

## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

BAB I adalah bab pendahuluan yang menjelaskan tentang gagasan pokok atau dasar pemikiran dan tujuan dari penelitian. Dalam bab ini akan dibahas mengenai apa yang terkait dengan masalah yang akan diteliti dan alasan-alasan mengapa mengangkat masalah dalam skripsi tersebut. BAB II merupakan Kajian Pustaka dari judul yang diangkat dalam penelitian ini. Dalam bagian ini berisikan mengenai teori-teori yang menunjang penelitian. Teori-teori yang dijabarkan antara lain mengenai sejarah, teknik dan teori-teori yang menunjang permasalahan

Muhammad Afif fauzi, 2016

**PENGARUH SQUARE STANCE DAN OPEN STANCE TERHADAP PEROLEHAN SKOR JARAK 30 DAN 40 METER DALAM OLAHRAGA PANAHAN**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

penelitian. Teori-teori yang diambil berdasarkan sumber-sumber yang relevan dan definisi dari pemikiran peneliti. BAB III yaitu metode penelitian yang memaparkan bagaimana penulis merancang alur penelitian dari mulai metode penelitian yang digunakan, instrumen penelitian yang menjadi alat ukur penelitian, hingga pengumpulan dan analisis data yang dilakukan. BAB IV merupakan temuan dan pembahasan yang didalamnya penjabaran berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan dari rumusan masalah penelitian dan menjabarkan jawaban dari pertanyaan yang telah dirumuskan sebelumnya. BAB V merupakan simpulan, implikasi dan rekomendasi yang berisikan jawaban dari pertanyaan penelitian dan rumusan masalah. Simpulan tidak mencantumkan nilai angka-angka hasil uji statistika. Implikasi dan Rekomendasi diberikan untuk para pembaca, khususnya yang ingin membuat penelitian lanjutan dari penelitian ini. Implikasi dan rekomendasi ditujukan untuk bahan pertimbangan penggunaan teknik stance dalam olahraga panahan.