

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Saat ini panahan sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia. Hal ini terlihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan panahan di Indonesia seperti kejuaraan antar pelajar, antar klub, antar daerah, antar PPLP, kejuaraan nasional dan sebagainya. Olahraga panahan merupakan olahraga yang menggunakan busur dan anak panah. Dalam olahraga ini, setiap pemanah harus mampu menembakan anak panahnya mengenai sasaran yang telah ditentukan. Olahraga panahan merupakan olahraga yang mengulang-ulang gerakan yang sama secara terus-menerus dalam melakukannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Barret (1986, hlm. 19) : “seorang pemanah harus memperkirakan jarak sasaran yang sudah ditentukan. Ia mengulang secara tepat gerakan dasar yang sama setiap saat”. Selain itu olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan tubuh yang bagus, khususnya lengan dan bahu korset. Menurut (Litke, N, 1989, hlm. 290) *“Archery can be described as a comparatively static sport requiring strength and endurance of the upper body, in particular the forearm and shoulder girdle”*. Menjelaskan bahwa olahraga panahan olahraga yang membutuhkan kekuatan atau daya tahan yg kuat dan kondisi fisik yang baik.

Berdasarkan sejarah prestasi olahraga panahan pada puncaknya yang mewakili oleh 3 srikandi yang dijuarai oleh Nurfitriyana Saiman Lantang, Lilies Handayani dan Kusuma Wardhani meraih medali perak panahan beregu di olimpiade Seoul pada tanggal 1 oktober 1988. Mereka meraih medali pertama bagi Indonesia dalam ajang olimpiade. Maka dari itu berdasarkan keterangan di atas serta fakta-fakta pada saat ini prestasi cabang olahraga panahan menurun, bahkan tidak terdengar prestasi panahan semenjak pertama meraih prestasi tertinggi olimpiade oleh 3 srikandi. Kemudian penulis ingin mengetahui kontribusi daya tahan otot lengan, daya tahan otot tungkai, daya tahan kardiovaskular, keseimbangan, konsentrasi terhadap hasil memanah.

Menembak (*shooting*) dalam olahraga panahan sangat memerlukan konsistensi atau keajegan yang tinggi, dengan adanya konsistensi yang tinggi memungkinkan hasil tembakan menjadi lebih baik dalam jangka waktu yang relatif lama. Mengenai keajegan (*consistency*), Mc Kinney (1983) dalam Komarudin (2009, hlm. 37) menjelaskan bahwa: “*In archery everything is so simple, there is no complicated motion. So, it is not very difficult for you to act the same all the time. You will be able to shoot 1440 if you repeat 144 times, this same motion exactly*”. Maksud pendapat tersebut adalah dalam memanah semuanya sangat sederhana tidak ada gerakan yang sulit jadi bisa kapan saja melakukan gerakan memanah dan apabila dapat melakukan gerakan sebanyak 144 kali dengan benar maka akan mendapatkan skor 1440. Menurut Harsono (2004, hlm. 23) menjelaskan bahwa: “Maksud dengan *consistency* ialah bahwa setiap gerakan, setiap bentuk teknik, setiap teknik bagian, setiap urutan (langkah) haruslah dilakukan dengan konsisten”.

Tujuan pemanah dalam perlombaan adalah memperoleh nilai skor setinggi-tingginya. Untuk mencapai hasil tersebut, terlebih dahulu pemanah harus memahami unsure-unsur atau komponen-komponen pokok pada cabang olahraga panahan. Salah satunya adalah menguasai keterampilan teknik dasar panahan. Menurut Harsono (1988, hlm. 100) menyatakan bahwa: “Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerakan keseluruhan. Oleh karena itu, gerakan-gerakan dasar dari setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna”.

Pada kenyataan dilapangan mengenai waktu melepaskan anak panah pada fase holding ke release masih banyak pemanah-pemanah yang melepaskan anak panahnya lebih dari 3 detik. Selain itu, beberapa pengalaman atlet menurut pelatih panahan yang saya wawancara diantaranya Adit yang merupakan atlet Pelatnas mengatakan bahwa waktu ideal untuk melepaskan anak panah setelah holding tercapai adalah 4-6 detik. Pernyataan tersebut di dukung oleh Rahmat yang merupakan pelatih PPLP panahan Jawa Barat bahwa waktu ideal melepaskan anak panah pada fase holding ke release adalah 3-5 detik untuk mendapatkan hasil perkenaan terbaik. Selain itu, dalam olahraga panahan sangat membutuhkan

Didip Dipa Anwarudin, 2017

KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT LENGAN, DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN KARDIO VASKULAR, KESEIMBANGAN, KONSENTRASI TERHADAP HASIL PANAHAN

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

konsentrasi yang tinggi, dan melibatkan kondisi fisik yang baik, karena itu pemanah harus memerlukan kondisi fisik yang baik dan konsentrasi yang tinggi untuk menghasilkan nilai dengan maksimal.

Kondisi fisik yang dimaksud disini yaitu bahwa seorang pemanah tidak hanya sekedar memiliki kekuatan yang besar, tetapi juga harus didukung oleh daya tahan yang baik agar penampilan si atlet tersebut tidak hanya bagus pada awal pertandingan saja, tetapi konsisten sampai akhir perlombaan. Olahraga panahan berkaitan erat dengan ketepatan sasaran. Karena tujuan akhir dari memanah adalah menembakan anak panah ke muka sasaran (*target face*) setepat mungkin. Sehingga salah satu faktor yang diperlukan dalam gerakan memanah adalah keajegan (*consistency*), yang harus dilakukan secara terus-menerus selama latihan dan selama berlangsungnya kompetisi. Dalam pertandingan panahan, banyak sekali faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet. mulai dari faktor fisik, teknik, mental, dan lingkungan. pada kondisi dilapangan terkadang atlet sering merasakan suatu kelelahan yang berarti ketika sedang mengikuti suatu babak kualifikasi dengan durasi yang panjang, ditambah lagi dengan teriknya sinar matahari dan kencangnya angin, semua itu sangat mempengaruhi irama penembakan atlet tersebut. selain itu juga terkadang atlet mengalami suatu tekanan-tekanan kondisi kejiwaan, dalam hal ini timbulnya rasa cemas dalam diri atlet dimana hal tersebut bisa dipengaruhi dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. sehingga gejala-gejala fisiologis yang ditimbulkan dari tekanan kondisi kejiwaan tersebut seperti rasa tegang, takut akan gagal, gugup, kurang fokus, pesimis, dan sebagainya akan sangat mempengaruhi penampilan atlet yang berujung pada berubah-ubahnya irama penembakan atlet tersebut dalam satu sesi pertandingan.

Daya tahan otot tungkai menurut Mochamad Sajoto (1988, hlm, 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Sedangkan Daya tahan kardiovaskular adalah kebolehan tubuh badan menghantar oksigen ke seluruh anggota badan untuk menghasilkan tenaga bagi digunakan untuk menjalankan aktiviti. Dan daya tahan otot lengan menurut Sajoto (1984, hlm, 16) adalah

kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus – menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Keseimbangan adalah merupakan salah satu faktor penting dalam berbagai aktivitas olahraga, karena tanpa keseimbangan tubuh maka seorang atlet tidak dapat mengendalikan posisi tubuhnya dalam situasi tertentu. Untuk mempunyai ketepatan sasaran yang maksimal dan menjadi atlet yang berprestasi saat pertandingan maka atlet tersebut haruslah melatih daya tahan otot lengan, keseimbangan, daya tahan tungkai, daya tahan kardiovaskular, konsentrasi karena dari lima itu merupakan hal yang penting dalam menjaga keseimbangan ataupun keajegan. Untuk mencapai tujuan tersebut haruslah seorang atlet berlatih secara rutin diiringi dengan latihan teknik yang baik dan benar, agar ketepatan sasaran memperoleh hasil yang maksimal.

Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui lebih jelas seberapa besar kontribusi yang diberikan dari daya tahan otot lengan, daya tahan otot tungkai, keseimbangan, daya tahan kardio vascular terhadap hasil panahan dan merumuskan dalam sebuah judul penelitian “Kontribusi daya tahan otot lengan, daya tahan otot tungkai, daya tahan kardiovaskular, konsentrasi, keseimbangan terhadap hasil panahan pada atlet Panahan PPLP Jawa Barat”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Berapa besar kontribusi yang diberikan dari daya tahan otot lengan terhadap hasil memanah dalam cabang olahraga panahan?
2. Berapa besar kontribusi yang diberikan dari daya tahan otot tungkai terhadap hasil memanah dalam cabang olahraga panahan?
3. Berapa besar kontribusi yang diberikan dari daya tahan kardiovaskular terhadap hasil memanah dalam cabang olahraga panahan?
4. Berapa besar kontribusi yang diberikan dari keseimbangan terhadap hasil memanah dalam cabang olahraga panahan?
5. Berapa besar kontribusi yang diberikan dari konsentrasi terhadap hasil memanah dalam cabang olahraga panahan?

Didip Dipa Anwarudin, 2017

KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT LENGAN, DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN KARDIO VASKULAR, KESEIMBANGAN, KONSENTRASI TERHADAP HASIL PANAHAN

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

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian yang akan dilakukan ini sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas yaitu:

1. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang diberikan dari daya tahan otot lengan terhadap hasil memanah dalam cabang olahraga panahan?
2. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang diberikan dari daya tahan kardiovaskular terhadap hasil memanah dalam cabang olahraga panahan?
3. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang diberikan dari daya tahan kardiovaskular terhadap hasil memanah dalam cabang olahraga panahan?
4. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang diberikan dari keseimbangan terhadap hasil memanah dalam cabang olahraga panahan?
5. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi yang diberikan dari konsentrasi terhadap hasil memanah dalam cabang olahraga panahan?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh beberapa manfaat maka dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai:

1. Secara Teoritis
 - a. Bagi peneliti yang akan datang, untuk menambah sumber referensi bagi peneliti yang akan datang. Skripsi ini dapat dijadikan informasi, inovasi dan keilmuan yang bermanfaat bagi masyarakat dan lembaga mengenai kontribusi daya tahan otot lengan, daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot tungkai, keseimbangan, konsentrasi terhadap hasil memanah.
 - b. Bagi pelatih, menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan pengetahuan pelatih tentang kemampuan konsentrasi dan daya tahan otot Lengan, daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot tungkai, keseimbangan, cabang olahraga panahan sehingga bisa meningkatkan prestasi.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi atlet, apabila hasil penelitian ini sesuai dengan yang diharapkan, maka dapat dimanfaatkan pula dalam upaya untuk meningkatkan prestasi atlet pelajar cabang olahraga panahan.

- b. Bagi pelatih, sebagai informasi yang dapat dijadikan sebuah pedoman dalam memberikan program latihan panahan menjadi lebih efektif.
- c. Bagi lembaga, hasil penelitian dapat disimpan di perpustakaan sebagai referensi, dan bahan bacaan para mahasiswa program studi pendidikan jasmani dan rekreasi khususnya yang ingin mengadakan penelitian tentang panahan.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi ini berisi tentang uraian penelitian dari setiap bab dan bagian dalam skripsi.

Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari mengambil judul tentang kontribusi daya tahan otot lengan, daya tahan otot tungkai, daya tahan kardiovaskular, keseimbangan, konsentrasi terhadap hasil memanah Atlet panahan PPLP Jawa Barat. Rumusan masalah membahas tentang apakah terdapat kontribusi daya tahan otot lengan, daya tahan otot tungkai, daya tahan kardiovaskular, keseimbangan, konsentrasi terhadap hasil memanah, dan mencari korelasi. Tujuan penelitian ini terdiri dari tiga, yaitu: Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara daya tahan otot lengan, daya tahan otot tungkai, daya tahan kardiovaskular, keseimbangan, konsentrasi terhadap hasil memanah. Dan manfaat penelitian ini terdiri dari dua, yaitu secara teoritis dan praktis.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama variabel penelitian yaitu tentang, daya tahan otot lengan, daya tahan otot tungkai, daya tahan kardiovaskular, keseimbangan, konsentrasi. Deskriptif teori meliputi pengertian daya tahan, teknik dasar panahan, dan kondisi fisik. Kerangka berfikir. Dan hipotesis penelitian.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif. Desain penelitian terdiri dari X dan Y, dimana mencari hubungan antara daya tahan otot lengan terhadap hasil panahan, daya tahan otot tungkai terhadap hasil panahan, daya tahan kardiovaskular terhadap hasil panahan, keseimbangan terhadap hasil panahan, konsentrasi terhadap hasil panahan. Lalu dicari kontribusi antara X dan

Didip Dipa Anwarudin, 2017

KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT LENGAN, DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI, DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR, KESEIMBANGAN, KONSENTRASI TERHADAP HASIL PANAHAN

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

Y. Selain itu pada bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti memakai populasi sebagai sampel sebanyak 12 atlet panahan PPLP Jawa Barat. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes *push up*, tes *strok stand*, tes *wall sit*, tes *VO2max*, tes *grid concentration*, tes memanah, serta menjelaskan prosedur penelitian yang akan dilakukan seperti mencari populasi, menentukan sampel, melakukan pengumpulan data dengan cara melakukan test dari lima variabel, lalu dilakukan pengolahan data, menganalisis data yang telah dikumpulkan dan menulis kesimpulan.

Bab IV ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat, kontribusi daya tahan otot lengan, daya tahan otot tungkai, daya tahan kardiovaskular, keseimbangan, konsentrasi atlet dalam mengikuti latihan, berikut dengan hasil analisisnya. Dan pada bab ini juga dipaparkan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti. Dari hasil analisis didapatkan kontribusi antara daya tahan otot lengan terhadap hasil panahan sebesar 0%, daya tahan otot tungkai terhadap hasil panahan sebesar 3%, daya tahan kardiovaskular terhadap hasil panahan sebesar 60,5%, keseimbangan terhadap hasil panahan sebesar 9,8%, konsentrasi terhadap hasil panahan sebesar 2,8%.

Pada bab V, peneliti memaparkan simpulan kontribusi yang diberikan antara daya tahan otot lengan terhadap hasil panahan sebesar 0%, Kontribusi yang diberikan antara daya tahan otot tungkai terhadap hasil panahan sebesar 3%, Kontribusi yang diberikan antara daya tahan kardiovaskular terhadap hasil panahan sebesar 60,5%, Kontribusi yang diberikan antara keseimbangan terhadap hasil panahan sebesar 9,8%, Kontribusi yang diberikan antara konsentrasi terhadap hasil panahan sebesar 2,8%. Peneliti juga memberikan masukan dan saran untuk penelitian selanjutnya. Bagi peneliti yang selanjutnya untuk lebih baik lagi dan bisa dikembangkan dalam konsentrasi, karena dalam olahraga panahan kondisi fisik baik tetapi belum tentu konsentrasi dalam melepaskan anak panah sesuai target semua, Mengingat keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga dan hasil yang didapat pada penelitian ini, sebaiknya ditindak lanjuti dengan penelitian terkait atau serupa dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan pada penelitian sebelumnya.

