

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani maupun sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul pada siswa-siswa yang aktif mengikuti kegiatan Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjaskes) daripada siswa-siswa yang tidak aktif mengikuti.

Kondisi fisik seseorang terkait erat dengan kesehatan dan kebugaran jasmani. Salah satu cara untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik adalah melalui kegiatan olahraga yang teratur dan sesuai dengan keadaan tubuh setiap individu. Ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga sampai saat ini selalu berubah, karena olahraga merupakan suatu fenomena sosial yang semakin berkembang seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Olahraga akan semakin dibutuhkan banyak orang sebagai penyeimbang kelangsungan hidup atau

memelihara keseimbangan hidup. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa olahraga akan berkembang dengan pesat sesuai kebutuhan individu atau kelompok.

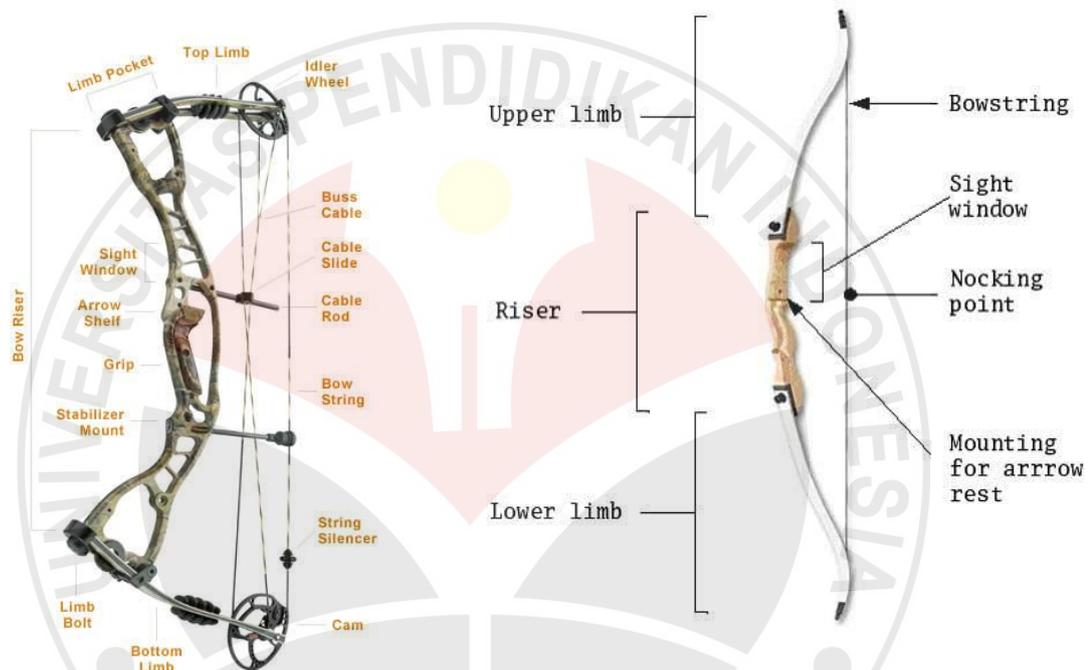
Memanah adalah suatu kegiatan olahraga yang menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah, busur dikategorikan sebagai sebuah senjata yang digunakan untuk menembakkan anak panah, dibantu oleh kekuatan elastisitas dari busur itu sendiri. Para ahli sejarah dan antropologi sampai saat ini belum dapat menentukan sejak kapan orang mulai mempergunakan panah, hanya dari beberapa buku melukiskan bahwa orang-orang purba telah menggunakan panah dan busur untuk berburu dan mempertahankan diri.

Panahan adalah salah satu cabang olahraga yang menggunakan busur dan anak panah. Dalam olahraga ini, setiap pemanah harus mampu menembakkan 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: 19): “. . . seorang pemanah harus memperkirakan jarak sasaran yang sudah ditentukan. Ia mengulang secara tepat gerakan dasar yang sama setiap saat.”

Di Indonesia terdapat tiga jenis panahan, yaitu Ronde FITA, Ronde Perpani dan Ronde Tradisional. Ketiga ronde tersebut sering di perlombakan di tingkat nasional, sedangkan yang diperlombakan ditingkat Internasional hanya Ronde FITA. Ronde FITA itu sendiri terbagi menjadi dua yaitu FITA Recurve dan FITA Compound.

Perbedaan FITA recurve dan FITA compound yaitu dari segi bentuk alat, busur Busur FITA recurve lebih panjang dan lebar serta menggunakan satu tali

untuk daya lecut busur, sedangkan busur FITA compound lebih pendek dan menggunakan tiga tali center untuk memperkuat daya lecut tali busur. Untuk lebih jelasnya perhatikan Gambar 1.1 dibawah ini.



**Gambar 1.1**  
**Busur FITA Compound dan FITA Recurve**

Penguasaan teknik memanah yang tepat dan benar sangat dominan dalam pencapaian prestasi panahan yang tinggi. Yang dimaksud dengan teknik memanah yang tepat dan benar adalah suatu sikap memanah (*shooting from*) yang di tinjau dari segi mekanika gerak tidak menyalahi hukum-hukum mekanika gerak yang berlaku. Mekanika gerak yang terkait dalam panahan adalah 2 poros (*axis*) gerak. Damiri (1990: 12) mengungkapkan:

Poros (*axis*) yang harus tepat dan benar dalam sikap memanah, yaitu poros satu dan poros dua. Poros satu adalah sikap bahu dan sikap lengan penahan busur (*bow hand*) satu garis lurus. Poros dua adalah posisi panah dengan lengan penarik (*draw hand*) satu garis lurus.

Pengetahuan mengenai teknik memanah belum cukup untuk memungkinkan bagi seorang pemanah menerapkan dengan berhasil dalam suatu pertandingan yang dihadapi, tanpa mengetahui hal-hal lain yang berkaitan yang menunjang untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Untuk membentuk seorang menjadi pemanah yang baik, dibutuhkan motivasi yang kuat serta banyak faktor lain yang harus diperhatikan, seperti kondisi fisik, pengetahuan akan teori dasar memanah dan mental yang kuat namun proses pelatihan terhadap atlet oleh pelatih sangat menentukan prestasi pemanah. Selain itu disiplin yang keras untuk berdiri lama tanpa timbul rasa jenuh dan bosan, tanpa dicekam rasa takut dan khawatir kalau busurnya tidak pada bidikan yang benar adalah merupakan kerja otak dan mental dan inilah suatu dinamika dari olahraga panahan.

Latihan adalah suatu kegiatan yang mempunyai ciri-ciri tersendiri. Setiap cabang olahraga mencari usaha yang tidak henti-hentinya dalam rangka meningkatkan faktor-faktor yang dapat menunjang terhadap prestasi kelompok atau individu. Mengenai latihan Harsono (1988:118) mengatakan: “Latihan adalah proses berlatih atau bekerja secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah intensitas dan beban latihan atau pekerjaannya.” Dengan demikian diharapkan akan mampu mempertahankan kestabilan hasil latihannya mulai dari awal sampai akhir latihan, tanpa mengalami

kelelahan yang berarti. Sehubungan dengan hal itu, maka perlu diadakan pembinaan yang lebih intensif lagi, baik pembinaan yang menyangkut teknik, fisik, mental dan peralatan, maupun yang menyangkut masalah manajemen organisasi dan pengembangan sumber daya manusia.

Dikuasainya teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan keajegan (*consistency*) gerakan memanah dapat dilakukan secara terus menerus selama latihan atau selama kompetisi berlangsung, dengan demikian prestasi yang tinggi akan memungkinkan dicapai. Dengan dikuasainya teknik dengan ajeg maka seorang pemanah hanya perlu memoles sedikit tekniknya dan diperkuat mentalnya, sehingga dalam menghadapi suatu pertandingan ia akan mengeluarkan seluruh potensi yang ada di dalam dirinya untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Banyak pemanah yang berlatih bersama-sama dan akhirnya hanya beberapa dari mereka yang mencapai suatu prestasi yang maksimal serta memperoleh suatu tingkat perfeksi (kesempurnaan). Dalam hal ini motivasi yang kuat dari seorang pemanah berpengaruh terhadap prestasi yang akan dicapai. Motivasi untuk berlatih dengan keras, motivasi untuk menjadi lebih baik akan sangat menentukan keberhasilan seorang pemanah di samping program latihan yang baik. Akan tetapi dalam panahan rasa jenuh merupakan momok yang menakutkan bagi seorang pemanah bahkan pelatih.

Melihat dari kondisi yang ada di lapangan dan yang dirasakan oleh penulis sebagai seorang atlet panahan, rasa jenuh sering kali menghinggapi seorang pemanah. Hal ini dikarenakan olahraga panahan merupakan olahraga yang

mengulang-ulang gerakan yang sama pada setiap otomatisasi gerakannya. Bisa dibayangkan apabila seorang pemanah pada setiap latihannya harus mengulang gerakan yang sama sekitar kurang lebih 150 kali atau sama halnya dengan menarik tali busur sebanyak 150 kali dengan kondisi lapangan yang panas.

Tingkat kejenuhan akan lebih tinggi apabila seorang pemanah berada pada titik atau kondisi dalam hal tekniknya yang bermasalah. Penulis sering menemukan di lapangan seorang pemanah yang tekniknya sedang bermasalah, misalnya susah klik, bahu kiri naik atau bahkan tidak sanggup untuk menahan tarikan pada saat *holding*. Bagi atlet panahan, kejenuhan merupakan kendala terbesar untuk meningkatkan prestasi. Dengan adanya rasa jenuh, daya konsentrasi dan kefokusannya menjadi berkurang sehingga disaat menembakkan anak panah membuat perkenaan anak panah menjadi tidak tepat sasaran. Dalam hal ini penulis merasa perlu akan adanya suatu modifikasi latihan guna mengurangi atau menghilangkan tingkat kejenuhan bagi atlet panahan.

Latihan dengan modifikasi target 3D yang menyerupai binatang diharapkan mampu mengurangi tingkat kejenuhan bagi atlet panahan pada saat berlatih. Yang dimaksud latihan dengan modifikasi target 3D menyerupai binatang disini ialah bentuk atau variasi model latihan di mana sasaran tembak atau target sasaran dibentuk menyerupai binatang seperti aslinya misalnya kijang atau babi. Posisi targetnya pun tidak selalu sejajar dengan arah pemanah, melainkan ada variasi tempat target sasaran, misalnya target sasarannya berada dibawah sedangkan si pemanahnya berada di daerah yang lebih atas. Latihan dengan modifikasi target 3D yang menyerupai binatang terinspirasi dari kegiatan

berburu yang dilakukan oleh para pemanah yang mempunyai hobi berburu binatang di dalam hutan atau lapangan terbuka.

Dengan variasi latihan tersebut diharapkan seorang pemanah dapat mengurangi tingkat kejenuhan dan lebih cepat meningkatkan ketepatan sasaran serta pembinaan olahraga panahan dapat lebih meningkat.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang diajukan oleh penulis ialah:

1. Bagaimanakah pengaruh dari penerapan latihan target 3D menyerupai binatang dalam pembelajaran panahan terhadap hasil peningkatan ketepatan sasaran?
2. Bagaimanakah pengaruh latihan konvensional dalam pembelajaran panahan terhadap hasil peningkatan ketepatan sasaran?
3. Manakah yang lebih baik antara penerapan latihan target 3D menyerupai binatang dalam pembelajaran panahan dibandingkan dengan latihan konvensional terhadap hasil peningkatan ketepatan sasaran?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang kita lakukan harus mempunyai tujuan dan mengandung maksud-maksud tertentu. Menurut Sukmadinata (2008:5) mengungkapkan bahwa: "Penelitian diartikan sebagai suatu proses pengumpulan dan analisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai

tujuan-tujuan tertentu.” Berdasarkan pendapat tersebut, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh dari penerapan latihan target 3D menyerupai binatang dalam pembelajaran panahan terhadap hasil peningkatan ketepatan sasaran.
2. Untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh latihan konvensional dalam pembelajaran panahan terhadap hasil peningkatan ketepatan sasaran.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara penerapan latihan target 3D menyerupai binatang dalam pembelajaran panahan dibandingkan dengan latihan konvensional terhadap hasil peningkatan skor.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat:

1. Secara teoritis dapat dijadikan informasi, inovasi dan keilmuan yang bermanfaat bagi masyarakat khususnya pecinta olahraga panahan dan lembaga olahraga mengenai hasil penerapan latihan target 3D menyerupai binatang dalam pembelajaran panahan terhadap peningkatan ketepatan sasaran.
2. Secara praktis apabila hasil penelitian ini sesuai dengan yang diharapkan, maka dapat dimanfaatkan pula dalam upaya untuk meningkatkan prestasi atlet cabang olahraga panahan.

### **E. Batasan Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis merasa perlu memberikan batasan tertentu agar pelaksanaannya dapat terkendali dan tidak menyimpang dari permasalahan dan tujuan penelitian. Adapun batasan penelitiannya meliputi:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan latihan target 3D menyerupai binatang dalam pembelajaran panahan.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan sasaran memanah.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pelatda PON Panahan Jawa Barat.
4. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 atlet Pelatda PON Panahan Jawa Barat yang menggunakan busur FITA Compound yang terbagi menjadi 2 kelompok, 10 orang masuk kedalam kelompok eksperimen (penerapan latihan target 3D menyerupai binatang) dan 10 orang masuk ke dalam kelompok control (latihan konvensional) yang di ambil berdasarkan sampel purposive.
5. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat panahan Ronde FITA Compound.
6. Sasaran yang dipergunakan 3 Dimensi (3D) yang menyerupai binatang (kijang dan babi).

### **F. Definisi Operasional**

1. Panahan. Menurut Perpani Pengda Jawa Barat (2002) panahan adalah olahraga yang dilakukan dengan pemakaian alat berupa busur dan anak panah dengan pemakaian target sasaran yang berangka 1–10, angka tersebut di wakili oleh lingkaran yang berwarna.

2. Latihan. Menurut Harsono (1998: 101) *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
3. Ketepatan. Menurut Mutiara (2004) ketepatan adalah derajat kedekatan pengukuran terhadap nilai sebenarnya. Dalam penelitian ini ketepatan anak panah mengenai sasaran tembak atau *face target* yang dilepaskan oleh pemanah.
4. Pembelajaran. Menurut Mahyuddin (dalam <http://carapedia.com/pengertian-definisi-pembelajaran-menurut-para-ahli-info507.html>), pembelajaran ialah perubahan tingkah laku yang melibatkan ketrampilan kognitif yaitu penguasaan ilmu dan perkembangan kemahiran intelek.
5. Sasaran. Menurut Etzioni (dalam Wirijadinata) sasaran/goal adalah suatu keadaan atau kondisi yang ingin dicapai oleh suatu organisasi, bisa tujuan jangka pendek atau jangka panjang. Dalam penelitian ini sasaran merupakan target memanah berbentuk lingkaran-lingkaran yang mempunyai angka-angka tersendiri dan warna tersendiri dalam setiap lingkarannya.
6. Target 3D. Target 3D menurut Wikipedia (2011) adalah *3D archery is a subset of field archery focusing on shooting at life-size models of game*. Panahan 3D merupakan bagian dari memanah di lapangan untuk memfokuskan menembak dengan ukuran model. Dalam penelitian ini, target 3D adalah sasaran target memanah yang menyerupai binatang, bentuk target 3D dibuat semirip mungkin dengan binatang aslinya.

## G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah anggapan dari para ahli yang kebenarannya tidak perlu diuji kembali. Menurut Surakhmad (1998: 98) anggapan dasar adalah “Asumsi atau postulat yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang dihadapi. Postulat ini menjadi titik pangkal titik dimana tidak lagi menjadi keraguan penyelidik.” Lebih jelas Arikunto (2006: 68) mengatakan: “Anggapan dasar adalah suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti harus dirumuskan secara jelas.” Dengan anggapan dasar diharapkan mampu untuk memperkuat permasalahan dan membantu peneliti menetapkan objek penelitian, menetapkan wilayah pengambilan untuk data serta memperjelas instrumen pengumpulan data.

Mental yang baik didapat dari proses latihan yang dilakukan oleh seorang pemanah. Akan tetapi berdasarkan pengalaman penulis sebagai pemanah dan melihat fakta di lapangan, seringkali seorang pemanah berada pada kondisi jenuh. Hal inilah yang dapat menyebabkan konsentrasi menjadi berkurang dan dapat menjadikan anak panah yang dilepaskan tidak tepat sasaran. Maka untuk mengurangi tingkat tersebut diperlukan variasi bentuk latihan.

Variasi bentuk latihan yang dicoba untuk diungkapkan oleh penulis disini ialah penerapan latihan target 3D, karena menurut penulis dengan variasi latihan target 3D yang menyerupai binatang diperkirakan dapat menimbulkan suasana yang baru seperti lebih riang, relaksasi dan harmonis, sehingga membuat seorang pemanah menjadi bergairah untuk melakukan latihan. Katzenbogner (dalam Mahendra, 2008:5), menyatakan: “Kegairahan dapat memudahkan timbulnya

inspirasi, sehingga . . . dapat dengan mudah melakukannya, tanpa harus ada paksaan dan hambatan”.

Target 3D ini terinspirasi dari target binatang dalam kegiatan berburu, bentuknya bisa menyerupai rusa ataupun babi (yang lazim digunakan). Menurut Wikipedia (2011): “*3D archery is a subset of field archery focusing on shooting at life-size models of game and is popular with hunters.*” Dari pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa panahan 3D merupakan suatu modifikasi latihan panahan yang dimaksudkan untuk memfokuskan dalam memanah. Dalam hal ini penulis mencoba untuk membuat suasana latihan yang lebih variatif sehingga menimbulkan perasaan riang yang selanjutnya dapat mengurangi kejenuhan pemanah pada saat latihan panahan yang nantinya diharapkan mampu membuat pemanah dapat meningkatkan ketepatan sasaran.

## **H. Hipotesis**

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan suatu hipotesis penelitian. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian, seperti yang diungkapkan oleh Arikunto (2006: 67) bahwa hipotesis adalah: “Sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.” Merujuk pada anggapan dasar yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan oleh penulis dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Penerapan latihan target 3D menyerupai binatang dalam pembelajaran panahan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan sasaran.
2. Latihan konvensional dalam pembelajaran panahan memberikan pengaruh yang tidak terlalu signifikan terhadap peningkatan ketepatan sasaran.
3. Penerapan latihan target 3D menyerupai binatang dalam pembelajaran panahan memberikan hasil yang lebih baik dan signifikan dibandingkan dengan latihan konvensional terhadap hasil peningkatan ketepatan sasaran.