

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Olahraga adalah salah satu aktivitas dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berpengaruh pada satu komponen jasmani saja tetapi juga mencakup pada komponen rohani, sosial, dan bahkan hingga ekonomi yang dapat menunjang didalam olahraga. Olahraga juga memiliki tujuan tersendiri yaitu menuju prestasi yang tinggi, pada hakikatnya olahraga adalah alat untuk menaikkan derajat kesehatan yang berarti menaikkan juga mutu sumber daya manusia. Dalam perkembangannya olahraga tidak hanya untuk sekedar mencari kesehatan melainkan digunakan juga sebagai ajang penggalan potensi prestasi termasuk didalamnya adalah olahraga panahan (Dony & Rivalsha,2018: 1).

Olahraga dalam perkembangan diri manusia adalah aspek yang sangat penting, baik secara fisik hingga mental. Olahraga prestasi merupakan salah satu bidang yang mendapatkan perhatian khusus oleh pemerintah. Menurut Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Bab 1 Pasal 1 Ayat 12 menjelaskan “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Salah satu cabang olahraga prestasi yang sedang berkembang saat ini di Indonesia yaitu olahraga panahan, olahraga panahan juga sebagai budaya dari Indonesia (Akbar & Nurhayati,2019: 1).

Sejarah olahraga panahan dunia yang diungkapkan oleh (Rivalsha, 2018:363) *archery* atau dalam Bahasa Indonesia panahan adalah suatu aktivitas menggunakan busur untuk menembakkan anak panah. Panahan pada jaman manusia sebelum mengenal kemampuan dan pengetahuan dalam berternak merupakan cara efektif untuk memperoleh makanan berupa protein hewani. Peralatan dengan berbasis panah itu sendiri tidak dibuat dalam satu dominan tetapi di berbagai daerah sehingga bahkan persaingan untuk permainan ini memiliki banyak struktur adat. Selain mengajar, toksophilisme juga digunakan untuk perlindungan diri, terutama

dalam pertempuran pada saat itu, serta permainan untuk individu dari dunia (Jannah, 2017).

Panahan merupakan cabang olahraga yang sangat memerlukan kekuatan, koordinasi, daya tahan, kelentukan, panjang tarikan, dan keseimbangan untuk membentuk teknik memanah. Faktor tersebut harus ditunjang dengan latihan, kondisi fisik prima dan tahan lama (Paksi & Sukendro, 2021: 50). Panahan merupakan olahraga presisi yang mengandalkan konsistensi dan stabilitas gerakan yang stabil sehingga perkenaan anak panah akurat (Simtek et al., 2019: 137; Musa et al., 2019: 241). Olahraga panahan merupakan olahraga sasaran dengan hitungan poin, poin terbesar 10 dan terendah 5, jika anak panah melenceng dari sasaran maka mendapatkan poin 0 (Yachsie, 2019).

Memanah atau yang sering diartikan juga menembak dengan busur panah dalam bahasa Inggris (*shooting*) yang mengandalkan akurasi sebagai hal utama dalam memanah yang harus dikuasai oleh seorang atlet. Jika seorang pemanah tidak memiliki akurasi tembakan yang baik saat (*shooting*), maka atlet akan menemukannya kesulitan untuk memenangkan persaingan. Atlet dalam memanah tidak dituntut memiliki teknik yang sempurna, namun seorang pemanah sangat dituntut untuk memiliki akurasi tembakan yang baik didukung oleh teknik memanah yang konsisten. Jika tekniknya bagus dan mantap, itu akan menghasilkan bidikan yang bagus (Prasetyo, et al., 2020: 482). Maka dari itu sebagian orang berpendapat bahwa lawan sesungguhnya dalam memanah adalah diri atlet itu sendiri.

Panahan di Indonesia awalnya bukan cabang olahraga, busur panah hanya merupakan alat manusia untuk berburu pada jaman dahulu (Jannah, 2017). Setelah mengalami perkembangan panahan diangkat untuk diperlombakan. Sejak PON ke dua baru dilombakan dan dijadikan olahraga tradisional yang dilakukan dengan posisi duduk bersila.

Olimpiade adalah kejuaraan yang diikuti antar bangsa yang memiliki dua jenis pertandingan yaitu olimpiade musim dingin dan musim panas. Olimpiade diselenggarakan setiap empat tahun sekali yang diikuti oleh negara di dunia yang terdaftar di Komite Olimpiade Internasional (*International Olympic Committee*). Dalam hal ini Indonesia pertama kali mengikuti kejuaraan olimpiade pada tahun

1952 di Helsinki. Cabang olahraga panahan menjadi salah satu cabang olahraga yang dilombakan di kejuaraan olimpiade, pada kejuaraan olimpiade saat itu Indonesia berhasil mendapatkan medali perak pada kejuaraan olimpiade di Seoul pada tahun 1988 dengan jenis pertandingan beregu putri dengan nama atlet yaitu Nurfitriyana Saiman (Jakarta), Lilies Handayani (Surabaya), dan Kusuma Wardhani (Makassar) (Mikanda R, 2014:70).

Olahraga panahan di Indonesia terdapat 4 divisi, yaitu divisi *recurve*, divisi *compound*, divisi nasional, dan divisi tradisional, adapun divisi *recurve* dan *compound* adalah divisi yang diperlombakan sampai dengan kejuaraan dunia bahkan *olympic games* dan divisi nasional dan tradisional hanya diperlombakan kancah tertinggi adalah PON (Purnomo et al., 2020). Jika dibandingkan dengan olahraga yang membutuhkan gerakan statis atau kemampuan menutup lainnya seperti olahraga menembak, perbedaan antara toksofilis dan menembak terletak pada jenis daya tekan dan perangkat keras yang digunakan (Syarifudin, 2016). Akan tetapi olahraga panahan diikuti sertakan dalam perlombaan kancah nasional untuk menunjang prestasi dengan kondisi fisik, mental, dan keakurasian yang optimal. Semua itu tidak terlepas dari proses pembentukan atlet dari program – program latihan yang telah dirancang pelatih secara struktural.

Latihan merupakan suatu proses untuk mempersiapkan organisme pada atlet secara tersistematis dengan pemberian beban pada fisik dan mental secara teratur, terarah, beringkat, dan berulang sehingga memperoleh prestasi yang maksimal (Alsaudi, 2020: 77; Tryfidou, et al., 2020: 104). Latihan yang baik ditentukan dengan program latihan yang jelas. Program latihan adalah suatu proses perubahan yang baik karena dapat meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional dari komponen tubuh dan kualitas psikis dari anak yang dilatih (Curran & Standage, 2017: 262). Salah satu program latihan yang dapat diterapkan pada olahraga panahan yaitu latihan menggunakan metode drill.

Metode drill baik digunakan untuk latihan terutama pada saat berlatih tentang keterampilan pada suatu cabang olahraga. Keterampilan diberikan dengan metode drill karena gerakan yang sama dilakukan secara berulang – ulang, sehingga akan diingat oleh seorang atlet dalam melakukan suatu gerakan tersebut (Mu'ammam, 2017: 63). Metode drill dengan jarak bertahap yaitu atlet nantinya diarahkan untuk

memanah dengan jarak dari yang paling dekat yaitu 10 meter, 20 meter, hingga 30 meter dengan perpindahan yang signifikan dan berulang. Metode drill tersebut dibedakan menjadi dua jenis latihan yaitu drill jarak konstan/tetap dan drill jarak berubah/bertahap. Kedua metode tersebut masing – masing memiliki karakteristik yang berbeda. Metode drill jarak tetap adalah suatu metode yang bertujuan untuk meningkatkan teknik keterampilan. Selain itu metode drill jarak tetap termasuk dalam pembelajaran motorik yang bersifat tertutup artinya seseorang dalam melakukan sesuatu dengan lingkungan yang bersifat tetap, sehingga seorang atlet dapat mengendalikannya dan terencana sebelumnya. Mudah dikendalikan dan direncanakan oleh atlet itu sendiri (Mu'ammam, 2017: 67). *Blocked practice* adalah urutan praktik dimana individu berulang kali berlatih tugas yang sama (Schmidt, 2017: 263; Nachmani, et al., 2021: 37).

Metode drill dengan jarak bertahap dapat diartikan dengan adanya variasi latihan dan pengaturan jarak sasaran yang tidak tetap. Pelaksanaan latihan dengan sistem *random*/acak tidak secara berurutan/teratur dalam satu sesi latihan, tetapi lebih menekankan pada variasi beberapa jarak sasaran dalam latihan. Dalam latihan acak, misalnya urutan latihan sejumlah tugas yang berbeda bercampur, atau tercampur, selama periode latihan (Broadbent, et al., 2019: 287). Latihan acak adalah didefinisikan sebagai mempraktekkan tugas – tugas dalam urutan acak sedemikian rupa, sehingga setiap tugas tidak dipraktikkan berturut – turut (Nachmani, et al., 2021: 37; Krishnan, et al., 2019: 34; Lelis – Torres, et al., 2017: 1; Kim, et al., 2018: 55). Metode latihan drill yang diterapkan pada latihan memanah yaitu latihan dengan frekuensi berulang – ulang dan perkembangan bertahap sehingga menghasilkan tembakan anak panah yang memiliki ketepatan dan konsisten dengan hasil yang memuaskan.

Kemampuan dalam setiap penembakan anak panah dapat secara nyata dilihat pada perkenaan anak panah yang menempel pada *face* target, anak panah yang mengenai *face* target dengan jarak paling mendekati dengan pusat lingkaran target atau X10 maka dapat dinyatakan sebagai *shooting* dengan tingkat ketepatan yang lebih tinggi. Tentunya semakin jauh jarak memanah dari garis tembak (*shooting line*) ke bantalan target maka semakin besar pula rintangan anak panah menuju ketepatan yang diinginkan. Daya dorong busur menentukan seberapa kuat anak

panah dalam membelah angin sehingga semakin tinggi kekuatan daya dorong busur maka akan menghasilkan kecepatan dan ketepatan anak panah pada saat menuju bantalan target. Selain itu, ketepatan shooting dalam memanah tidak terlepas dari teknik memanah yang konsisten dan ketahanan fisik dalam memacu kinerja gerak otot. Faktor – faktor seperti konsentrasi, koordinasi, kekuatan, reaksi, daya tahan, keseimbangan, kekuatan otot tangan, dan daya tahan otot lengan sangat menentukan dalam menghasilkan teknik dasar memanah yang baik dan benar (Suharjana, 2013: 42). Saat *shooting* dalam panahan tentunya terdapat perkembangan yang berbeda pada setiap atlet yang tentunya mempengaruhi hasil akhir nantinya.

Perkembangan yang berbeda dapat dilihat seperti salah satunya atlet panahan pada klub Dega Archery School. Dega Archery School adalah salah satu komunitas panahan yang fokusnya mencetak anak – anak muda yang berbakat. Didirikan pada 06 Desember 2021 dibawah pimpinan pelatih bapak Aldega Bagus Alvianto Pangestu yang sebelumnya adalah pemecahan dari salah satu komunitas panahan tertua di Kota Palembang, kemudian pada tahun 2021 juga panahan masuk dalam ekstrakurikuler olahraga prestasi di SMA Negeri 13 Palembang yang merupakan lapangan pusat latihan Dega Archery School. Namun walaupun terhitung baru didirikan, prestasi yang dihasilkan cukup membanggakan di Sumatera Selatan. Dengan memiliki 3 fokus divisi yaitu divisi recurve, divisi standard nasional, dan divisi barebow. Lokasi latihan Dega Archery School terletak di Jl. Adi Sucipto Kecamatan Sukarame, Palembang, yang bekerjasama dengan SMA Negeri 13 Palembang sebagai penyedia lapangan. Sejak didirikannya klub ini sudah banyak menciptakan bibit – bibit atlet berprestasi mulai dari kelas junior hingga kelas dewasa atau senior.

Dilihat dari banyaknya kejuaraan dan prestasi yang diraih oleh para atlet panahan (*archer*) pada kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2021, kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) 2022, kejuaraan Seleksi Daerah Junior (SELEKDA Junior) 2020, kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) 2017, Kejuaraan Daerah Perpani Sumsel (KEJURDA) 2019, hingga kejuaraan – kejuaraan open seperti kejuaraan Bupati Muara Enim Cup 2021, kejuaraan Perpani Muara Enim Cup 2023, Semen Baturaja Archery Competition

2019, Banyuasin Kid's Archery Competition Series I dan Series II, serta sering menjuarai *scoring* bersama dengan beberapa club ataupun PPLP daerah guna mengasah terus mental pertandingan dalam diri *archer*.

Selain kegiatan latihan rutin dan pertandingan, Dega Archery School juga mengadakan kegiatan *fun games* ataupun *outbond* untuk melatih empati atlet dalam kekompakan, tanggung jawab, kepemimpinan, kedisiplinan, dan rasa kepedulian atlet yang harus ditanamkan sedini mungkin. Dega Archery School memiliki jadwal latihan seminggu 3 – 4 kali pertemuan untuk junior dan 6 – 7 kali pertemuan untuk senior. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan selama masa latihan pada tanggal 2 April hingga 6 April 2023 di Lapangan Panahan Dega Archery School rata – rata atlet memiliki *score* yang menurun dan tidak stabil dengan kisaran *score* 300 – 320. Sedangkan saat perlombaan tanggal 17 – 19 Maret 2023 pada *event* Perpani Muara Enim Cup 1 di Stadion Sekundang Bara didapatkan beberapa kendala pada atlet, salah satunya yaitu kurangnya tingkat keakurasian atau ketepatan atlet dalam menembakkan anak panah ke *face target*, sehingga *score* yang dihasilkan tidak maksimal dengan hanya menduduki *score* dikisaran 250 – 280.

Berdasarkan permasalahan yang timbul di lapangan peneliti menemukan beberapa kendala bagi atlet dalam memanah salah satunya kurangnya tingkat keakurasian pada anak panah yang dilesatkan sehingga skor yang dihasilkan *archer* kurang maksimal. Walaupun program latihan yang telah disusun pelatih sudah terprogram dan terstruktur dengan ilmu kepelatihan, namun pencapaian hasil yang diperoleh masing – masing *archer* berbeda. Hasil pencapaian para *archer* di Dega Archery School masih belum maksimal dan tidak stabil. Perbedaan mendasar tentang pemahaman latihan setiap *archer* berbeda. Tingkat keseriusan latihan yang dilakukan juga berbeda, sehingga berdasarkan uraian diatas, peneliti bertujuan melakukan penelitian dengan judul penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Metode Drill Jarak Bertahap Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Panahan di Dega Archery School”**.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti sebagai berikut.

1. Adakah pengaruh latihan metode drill jarak bertahap terhadap kemampuan shooting atlet panahan di Dega Archery School?
2. Apa yang menjadi faktor penghambat dalam pelaksanaan metode drill jarak bertahap terhadap kemampuan shooting atlet panahan di Dega Archery School?

## **1.3 TUJUAN**

Adapun tujuan dari penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan metode drill jarak bertahap terhadap kemampuan shooting atlet panahan di Dega Archery School.
2. Untuk mengetahui faktor penghambat dalam pelaksanaan metode drill jarak bertahap terhadap kemampuan shooting atlet panahan di Dega Archery School.

## **1.4 MANFAAT**

Selain tujuan yang didapat pada penelitian ini, diharapkan juga mendapatkan manfaat yang berguna baik secara praktis maupun teoritis.

1. Manfaat Praktis
  - a. Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat serta menjadi sumber wawasan tentang penelitian yang diangkat dilapangan dan secara nyata mampu menjawab permasalahan yang berkaitan dengan judul penelitian ini.
  - b. Bagi pelatih, dalam pelaksanaan penelitian metode drill jarak bertahap terhadap kemampuan shooting atlet panahan di Dega Archery School maka diperoleh hasil yang akan dijadikan acuan untuk evaluasi atlet kedepannya.
2. Manfaat Teoritis
  - a. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan panahan terkhusus secara ilmiah bagaimana metode drill jarak bertahap terhadap kemampuan shooting atlet panahan di Dega Archery School yang telah dilaksanakan.

- b. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan metode latihan yang ada untuk digunakan sebagai latihan dalam meningkatkan akurasi atlet dalam memanah.

