

**MODEL LATIHAN PANAHAN BERBASIS *RESISTANCE* UNTUK
ATLET PEMULA**



**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

MODEL LATIHAN PANAHAN BERBASIS *RESISTANCE* UNTUK ATLET PEMULA

Devi Syah Putra¹

¹ Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta,
Komplek Universitas Negeri Jakarta Gedung M. Hatta Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur,
Indonesia 13220

devisyahputra928@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan panahan berbasis resistance untuk atlet pemula. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development*. Penelitian dilaksanakan di DSR Archery Club Kota Depok dan Subjek penelitian adalah atlet pemula. Penelitian ini diawali dengan analisis kebutuhan, perencanaan produk, pengembangan, implementasi dan evaluasi. Instrumen yang digunakan adalah Tes Memanah 30 M pada cabang olahraga panahan, analisis kebutuhan wawancara yang mendalam (*in-depth interview*) kepada pelatih di klub panahan dan angket penilaian kepada ahli untuk menguji validitas variasi model latihan. Berdasarkan data hasil penelitian yang terdiri dari analisis kebutuhan, rancangan produk, validasi ahli, uji coba kelompok kecil dan kelompok besar, serta uji efektivitas. Kesimpulannya adalah pertama, model latihan panahan berbasis *resistance* untuk atlet pemula dapat dikembangkan dan diterapkan dalam melatih kemampuan memanah. Kedua, model latihan yang dikembangkan berdasarkan data penelitian diperoleh hasil efektif untuk atlet pemula.

Kata kunci: Model Latihan; Panahan; Berbasis *Resistance*

THE RESISTANCE-BASED ARCHERY TRAINING MODELS FOR BEGINNER ATHLETES

Devi Syah Putra¹

¹ Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta,
Komplek Universitas Negeri Jakarta Gedung M. Hatta Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur,
Indonesia 13220

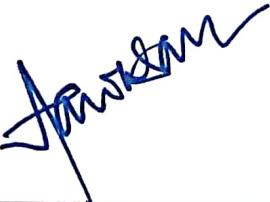
devisyahputra928@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to produce a resistance-based archery training model for athletes beginner. This research method uses research and development method (Borg & Gall). The study was conducted at DSR Archery Club Depok City and the research subjects were athletes beginner. This research begins with needs analysis, product planning, development, implementation and evaluation. The instruments used were the 30 M Archery Test in the sport of archery, an analysis of the need for in-depth interviews to coaches at the archery club and an assessment questionnaire to experts to test the validity of variations in the training model. Based on research data consisting of needs analysis, product design, expert validation, small and large group trials, and effectiveness tests. The conclusion is first, resistance-based archery training model for athletes beginner can be developed and applied in training archery skills. Second, the exercise model developed based on research data obtained effective results for athletes beginner.

Kata kunci: Exercise Models; Archery; Resistance Based

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Oman U. Subandi, M.Pd. (Koordinator S2 Pendidikan Jasmani)		27-08-2021
2.	Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M.Or. (Pembimbing I)		27-08-2021
3.	Dr. Hernawan, SE., M.Pd. (Pembimbing II)		26-08-2021
4.	Dr. Aan Wasan, M.Si. (Pengujи)		26-08-2021
5.	Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. (Pengujи)		26-08-2021

Nama : Devi Syah Putra
No. Registrasi : 9903817024

Lembar Persetujuan Komisi Pembimbing

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M.Or.
Tanggal : 27 - 08 - 2021



Dr. Hernawan, SE., M.Pd.
Tanggal : 26 - 08 - 2021

Nama



..... 30 - 08 - 2021

Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus
(Ketua)¹

(Tanda tangan)

(Tanggal)



..... 27 - 08 - 2021

Dr. Oman U. Subandi, M.Pd.
(Koordinator Prodi)²

(Tanda tangan)

(Tanggal)

Nama	: Devi Syah Putra
No. Registrasi	: 9903817024
Tanggal Lulus	:
Angkatan	: 2017

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

2. Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devi Syah Putra
NIM : 9903817024
Tempat/Tanggal Lahir : Pekanbaru, 10 Oktober 1994
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Model latihan Panahan Berbasis *Resistance* Untuk Atlet Pemula” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2021



Devi Syah Putra



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Devi Syah Putra
NIM : 9903817024
Fakultas/Prodi : S2 Pendidikan Jasmani
Alamat email : devisyahputra928@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

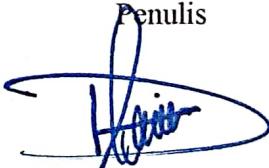
yang berjudul : Model Latihan Panahan Berbasis *Resistance* Untuk Atlet Pemula

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Agustus 2021

Penulis

(Devi Syah Putra)

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya secara sadar bahwa tesis yang saya tulis dan saya susun sebagai syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan Jasmani dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya upaya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Jakarta, Agustus 2021

Devi Syah Putra



KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis sampaikan kehadirat Allah SWT yang telah mencerahkan segala Rahmat dan KaruniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan judul “**Model Latihan Panahan Berbasis Resistance Untuk Atlet Pemula**”. Selanjutnya shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan bagi ummat manusia. Penulisan tesis ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Rektor Universitas Negeri Jakarta bapak prof. Dr. Komarudin., M.Si, Direktur Pascasarjana, bapak Prof. Dr. Dedi Purwana. E.S., M.Bus., Koordinator S2 Prodi Pendidikan Jasmani bapak Dr. Oman U. Subandi, M.Pd Secara khusus penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada pembimbing tesis saya bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or sebagai pembimbing I dan Dr. Hernawan, S.E, M.Pd, sebagai pembimbing II yang telah membantu dengan sabar, membimbing, memberikan koreksi dan saran-saran berharga dalam penulisan tesis ini. Selain itu ucapan terima kasih kepada dosen di program pasca sarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ) yang telah mentransfer ilmu pengetahuan serta seluruh staff yang telah membantu urusan administrasi.

Ayah dan ibu serta keluarga yang selalu mendoakan dan menjadi motivasi utama penulis untuk menyelesaikan tesis ini, adik-adik (Dewi, Riswandi) yang selalu

memberi semangat dan juga teman sejawat di pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang berjuang bersama hingga penyelesaian tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat peneliti harapkan untuk perbaikan diwaktu yang akan datang, semoga tesis ini bermanfaat, atas perhatiannya peneliti ucapan terima kasih.



DAFTAR ISI

Hal

COVER	
PENGESAHAN.....	
ABSTRAK	i
ABCTRACK.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	8
C. Perumusan Masalah	8
D. Kegunaan Hasil Penelitian	8
E. <i>State of The Art</i>	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	11
A. Konsep Pengembangan Model.....	11
B. Konsep Model Yang Dikembangkan	16
C. Kerangka Teoretik.....	18
1. Latihan Fisik Panahan Berbasis <i>Resistance</i>	18
a. Variabel Latihan.....	19
b. Volume Latihan.....	19
c. Intensitas	20
d. Densitas	21
2. Panahan	22
3. Teknik Dasar Olahraga Panahan.....	25

4. Peralatan dan Aksesoris Panahan.....	37
5. <i>Resistance Training</i>	44
6. Kondisi Fisik	47
7. Komponen Kondisi Fisik	49
8. Hasil Kondisi Fisik.....	51
9. Tahapan Latihan.....	52
D. Rancangan Model.....	59
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	60
A. Tujuan Penelitian.....	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian	61
C. Karakteristik Model Yang di kembangkan	61
1. Sasaran Penelitian.....	62
2. Subyek Penelitian	62
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	63
E. Langkah-langkah Pengembangan Model	64
F. Instrumen Penelitian.....	73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	75
A. Pengembangan Model Latihan Panahan Berbasis Resistance untuk Atlet Pemula.....	75
1. Analisis Kebutuhan.....	75
2. Hasil Analisis Kebutuhan	76
3. Perencanaan Pengembangan Model	77
B. Kelayakan Model	83
C. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	87
D. Hasil Uji Coba Kelompok Besar	90
E. Uji Efektivitas Model	92
F. Pembahasan.....	106
1. Penyempurnaan Produk	107
2. Pembahasan Produk	107
3. Keterbatasan Produk	108
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	110
vii	
A. Kesimpulan	110

B.	Implikasi.....	110
C.	Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA		113



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Pengembangan Borg & Gall	14
Gambar 2.2 Teori Peningkatan dalam Volume Latihan	20
Gambar 2.3 Stance	26
Gambar 2.4 Square Stance	26
Gambar 2.5 Open Stance.....	27
Gambar 2.6 Close Stance	28
Gambar 2.7 Oblique Stance	29
Gambar 2.8 Nocking	30
Gambar 2.9 Set Up.....	31
Gambar 2.10 Drawing	32
Gambar 2.11 Anchoring.....	33
Gambar 2.12 Tighten	34
Gambar 2.13 Aiming.....	35
Gambar 2.14 Release	36
Gambar 2.15 <i>After Hold</i>	37
Gambar 2.16 Bagian-Bagian Busur	38
Gambar 2.17 Bagian-Bagian Anak Panah	39
Gambar 2.18 Arm Guard	39
Gambar 2.19 Finger Tab	40
Gambar 2.20 Chest Guard.....	40
Gambar 2.21 Bow Sight/Visir.....	41
Gambar 2.22 Quiver	42
Gambar 2.23 Bow Stand	42
Gambar 2.24 Grip	43
Gambar 2.25 Arrow Rest	43
Gambar 2.26 Tabung Anak Panah	44
Gambar 2.27 <i>Bow Trainer</i> dan Karet Resisten.....	58

Gambar 2.28 Bagan Rancangan Model Latihan yang dikembangkan	59
Gambar 3.1 Langkah-langkah Penelitian R&D menurut Borg and Gall	64
Gambar 3.2 Target Face / Sasaran (FITA 2010).....	74
Gambar 4.1 Grafik Uji Efektivitas Produk Eksperimen	97
Gambar 4.2 Grafik Uji Efektivitas Model Latihan yang biasa dilakukan diklub DSR Archery Club Kota Depok	101



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Penelitian Terdahulu.....	9
Tabel 2.1 Bentuk-Bentuk <i>Resistance Training</i>	46
Tabel 3.1 Instrumen <i>Research and Information Collecting</i>	67
Tabel 3.2 Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model.....	71
Tabel 4.1 Data Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan.....	76
Tabel 4.2 Deskripsi Rancangan Variasi Model Latihan Panahan Berbasis <i>Resistance</i> Untuk Atlet Pemula.....	78
Tabel 4.3 Hasil Validasi Ahli	83
Tabel 4.4 Rekapitulasi Ahli Panahan dan Ahli Kepelatihan Panahan.....	85
Tabel 4.5 Hasil Revisi Tahap Pertama (Ahli & Pelatih)	87
Tabel 4.6 Ringkasan Hasil Uji Coba Kelompok Kecil.....	88
Tabel 4.7 Ringkasan Hasil Uji Coba Kelompok Besar	91
Tabel 4.8 Hasil Tes Panahan Atlet Pada Kelompok Eksperimen	93
Tabel 4.9 hasil Output Deskripsi data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> Pada Kelompok Eksperimen.....	94
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Data pada Kelompok Eksperimen.....	95
Tabel 4.11 Hasil Paired Samples Correlation (Pretest) ke (Posttest) pada Kelompok Eksperimen.....	96
Tabel 4.12 Hasil Paired Sample Statistics (Pre-Test) dan (Post-Test) pada Kelompok Eksperimen.....	96
Tabel 4.13 Hasil Tes Panahan Atlet Pada Kelompok Kontrol	97
Tabel 4.14 Hasil Output Deskripsi data pre-test dan post-test Pada Kelompok Kontrol	98
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas Data pada Kelompok Kontrol	99
Tabel 4.16 Hasil Paired Samples Correlation (<i>Pretest</i>) ke (<i>Posttest</i>) pada Kelompok Kontrol	100

Tabel 4.17 Hasil Paired Sample Statistics (Pre-Test) dan (Post-Test) pada Kelompok Kontrol	101
Tabel 4.18 Data <i>Independent Samples Test</i> Nilai Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	102
Tabel 4.19 Hasil Output Deskripsi Data Nilai Beda Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	103
Tabel 4.20 Hasil Uji Normalitas Data Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	104
Tabel 4.21 Hasil Uji Homogenitas Data Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	105
Tabel 4.22 Hasil <i>Independent Samples Test</i> Nilai Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	105



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Implementasi Model	122
Lampiran 2. Paduan Model Latihan	123
Lampiran 3. Program Latihan	132
Lampiran 4. Instrumen Keterampilan Panahan	137
Lampiran 5. Data Penelitian dan Hasil Penghitungan SPSS	139
Lampiran 6. Surat Pengantar Penelitian dan Surat Balasan Setelah Penelitian.....	149
Lampiran 7. Dokumentasi	151
Lampiran 8. Riwayat Penulis	156

