

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman pra-sejarah dulu, manusia sudah mulai menggunakan panah sebagai alat berburu mereka. Namun, sampai saat ini belum ada yang mengetahui dengan pasti sejak kapan panah mulai digunakan. Sekitar 1600 SM panahan sudah mulai berkembang dalam pemakaiannya. Tak hanya sebagai alat berburu, pada saat itu alat ini juga sudah digunakan sebagai senjata perang setiap bangsa yang ada sampai saat ini masih ada suku-suku primitif yang menggunakan busur dan panah dalam mempertahankan kehidupannya seperti suku Irian di Papua, suku Veda di pedalaman Sri Lanka, suku Negro di Afrika dan masih banyak suku-suku lainnya yang sama. Dari banyaknya sumber tentang asal mulanya panah ini, ada 2 teori yang menonjol diantaranya: pertama, panah dan busur mulai dipakai pada zaman *mesolitik* atau kira-kira 5000-7000 tahun silam, sedangkan yang kedua, percaya bahwa panahan dimulai dari awal masa yakni pada era *paleolitik* atau sekitar 10.000-15.000 tahun yang lalu. (Humaid & Wattimena, 2015).

Panahan merupakan cabang olahraga yang memiliki sejarah yang panjang. Pada awalnya, panahan digunakan bukan sebagai olahraga melainkan untuk berburu. Saat itu, panahan menjadi cara efektif untuk mendapatkan makanan berupa protein hewani sebelum berkembangnya kemampuan dan pengetahuan

untuk beternak. Panahan sendiri tidak berkembang di satu teritorial saja melainkan ada diberbagai daerah sehingga bahkan kompetisi untuk olahraga ini memiliki banyak bentuk tradisional. Selain berburu, panahan juga digunakan untuk perlindungan diri, terutama dalam peperangan kala itu, serta sebagai olahraga bagi anggota kerajaan (Jannah, 2017)

Pelana & Oktafiranda, (2019) menyatakan bahwa di Indonesia sejarah panahan dapat kita lihat dari tokoh-tokoh pemanah seperti Arjuna, Sumantri, Ekalaya, Srikandi dan Dorna sebagai pelatih dalam cerita Mahabarata. Berdasarkan cerita-cerita tersebut dapat dikatakan bahwa manusia di Indonesia telah menggunakan panah dan busur dalam kehidupannya walaupun tidak seorang pun yang dapat memastikan sejak kapan manusia menggunakan busur dan panah. Seiring perkembangan zaman dan teknologi busur dan anak panah di desain sedemikian rupa dengan spesifikasi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhannya. Saat ini olahraga panahan telah berkembang dan lebih dikenal sebagai olahraga akurasi (ketepatan), dimulai dari organisasi panahan di Indonesia yang terbentuk pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta atas prakarsa Sri Paku Alam VIII, kemudian Indonesia diterima sebagai anggota FITA (*Federation Internationale de Tir A L'arc*) pada tahun 1959 pada kongres di Oslo, Norwegia, sejak saat itu panahan telah menjadi olahraga dunia moderen yang mulai dikenal dan dipopulerkan di masyarakat. Kini olahraga panahan banyak digemari oleh masyarakat baik dari usia dini hingga dewasa, minat masyarakat terhadap olahraga

panahan membuat olahraga ini tidak hanya terdapat di pulau Jawa saja, namun hampir disetiap provinsi di Indonesia sudah mengenal bahkan menggeluti olahraga panahan sebagai olahraga prestasi.

Sebagaimana diketahui populernya olahraga panahan di Indonesia sekarang ini dapat dilihat dari berbagai macam cabang olahraga panahan yang sudah masuk dan berkembang di Indonesia. Walaupun ada beberapa divisi yang belum diperlombakan di kejuaraan nasional maupun internasional, namun tidak mengurangi minat masyarakat umumnya atau pun sekolah-sekolah terhadap olahraga panahan. Panahan bukan hanya untuk berprestasi saja akan tetapi ada beberapa orang yang mempelajari untuk menjalankan sunnah dari Rasulullah Saw.

Mempelajari panahan tidak hanya terbatas dengan berdiri dan memegang busur saja, melainkan juga melibatkan pikiran, olah emosi, olah pernafasan, pemahaman anatomi tubuh, keseimbangan, dan kekuatan. Di sisi lain, olahraga panahan juga membentuk karakter, melatih kedisiplinan, ketahanan mental, mengokohkan kepribadian, memupuk sportivitas, fokus, serta merupakan penyaluran bakat yang terpendam dan untuk berprestasi.

Panahan merupakan salah satu cabang olahraga akurasi yang membutuhkan daya tahan, kekuatan yang bagus. Oleh karena itu, keadaan sangat diperhatikan juga dari segi kejiwaan pun harus sehat sehingga bisa maksimal dalam melakukan

latihan panahan. Seorang pelatih ekstrakurikuler sangat berperan penting dalam menjaga muridnya dan memberi program latihan yang baik.

Program latihan sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet ataupun terhadap orang yang mempelajari panahan. Oleh karena itu, program latihan yang dibuat oleh pelatih harus efektif dan efisien. Selain itu, program latihan sebaiknya bervariasi dan tidak membosankan karena hal itu sangat berpengaruh terhadap tingkat kejenuhan pada anak dan berdampak minimnya semangat anak dalam olahraga panahan, hal inilah yang dapat menyebabkan latihan menjadi kurang maksimal, salah satunya dalam program latihan fisik.

Latihan kekuatan dilakukan untuk meningkatkan masa otot. Akan tetapi terkadang latihan kekuatan yang monoton dapat menimbulkan kejenuhan atau kebosanan terhadap anak.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti berupa pengamatan dan wawancara secara langsung kepada kepala sekolah dan salah satu pelatih ekstrakurikuler panahan SDIT Harum Jakarta Utara. disana peneliti mengamati lokasi, sarana dan prasarana, serta anak-anak yang sedang berlatih panahan, total keseluruhan anak usia 9-12 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler panahan berjumlah 47 orang mulai dari anak kelas 3 SD sampai kelas 6 SD. Dari 47 orang ini yang aktif di tahun 2023 hanya 27 orang kemudian terdapat permasalahan yang dihadapi yaitu kurangnya melakukan latihan fisik, anak-anak

hanya melakukan lari saja mengelilingi kompleks atau lapangan disekitaran sekolah sehingga dalam melakukan latihan panahan anak usia 9-12 tahun ini terdapat beberapa anak yang kurang maksimal dalam melakukan penarikan busur ataupun gampang lelah.

Dalam pembahasan ini kebutuhan aktivitas fisik bagi anak usia 9-12 tahun sangat dibutuhkan. Sehubungan dengan anak di usia 9-12 tahun yang masih aktif dalam bergerak dan bermain dengan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk menerapkan model latihan kekuatan berbasis permainan untuk bahan inovasi dan meningkatkan masa otot bagi anak serta variasi permainan yang akan menambah pengalaman baru dan tidak merasa jenuh saat melakukan latihan fisik. Karena dengan model latihan kekuatan berbasis permainan ini anak makin percaya diri sehingga yang tadinya kurang semangat menjadi semangat lagi dalam melakukan tanpa harus dipaksa pada saat melakukan latihan fisik.

Kekuatan adalah faktor dasar sebagai penunjang kebugaran fisik yang optimal. Bisa ditarik kesimpulan bahwa latihan kekuatan adalah menambahnya masa otot tubuh karena secara alami seiring bertambahnya usia masa otot itu berkurang, mengurangi risiko patah tulang karena sering dilatih, menjaga fleksibilitas sendi, dan tentunya dapat meningkatkan keseimbangan hal ini sangat cocok sekali untuk menunjang olahraga panahan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut maka peneliti memiliki ketertarikan untuk memasukan unsur-unsur permainan ke dalam latihan kekuatan pada anak usia 9-12 tahun dengan cara yang menyenangkan dan inovatif. Melalui pokok pikiran itu, peneliti merangkai sebuah penelitian yang berjudul “Model Latihan Kekuatan Berbasis Permainan Pada Ekstrakurikuler Panahan SDIT Harum Jakarta Utara”.

B. Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini dipilih agar permasalahan menjadi lebih optimal dan tidak meluas sehingga tidak ada kesalahan persepsi maka penelitian memfokuskan masalah kepada Model Latihan Kekuatan Berbasis Permainan Pada Ekstrakurikuler Panahan SDIT Harum Jakarta Utara. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh pelatih ekstrakurikuler panahan serta dijadikan media aktivitas bermain yang dapat memberikan nilai positif di dalamnya.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah serta fokus penelitian di atas yang sudah peneliti susun maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

Bagaimana rancangan model latihan kekuatan berbasis permainan pada anak usia 9-12 tahun ?

D. Manfaat Penelitian

Harapan besar bagi peneliti dapat memberikan beberapa kegunaan diantaranya :

1. Bagi Peneliti lain

- Hasil penelitian model latihan kekuatan berbasis permainan pada anak usia 9-12 tahun ini untuk menambah wawasan dan pengetahuan.

2. Manfaat Bagi Sekolah

- Bagi sekolah-sekolah yang di dalamnya ada ekstrakurikuler panahan di seluruh Indonesia, kegiatan model latihan kekuatan berbasis permainan ini memberikan manfaat berupa meningkatkan mutu pelayanan latihan fisik dan minat anak pada olahraga panahan.

3. Bagi Anak-anak

- Bagi anak-anak mengenai rancangan model latihan kekuatan berbasis permainan ini diharapkan bisa menambah wawasan serta bisa dijadikan bahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah masing-masing

4. Bagi Pembaca

- Hasil penelitian model latihan kekuatan berbasis permainan pada anak usia 9-12 tahun ini untuk dijadikan sebagai sumber referensi dan pengetahuan