

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Panahan merupakan olahraga yang sangat populer dikalangan pelajar Indonesia. Hal ini bisa dilihat dari banyaknya alet panahan pelajar disetiap pertandingan yang sering diselenggarakan di Indonesia. Panahan sudah menjadi trend olahraga jaman sekarang dikalangan pelajar Indonesia, panahan bisa kita temui pada kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah-sekolah di Indonesia, baik dari tingkat Sekolah Dasar sampai dengan Sekolah Menengah Atas

Olahraga panahan juga bisa menjadi pilihan untuk olahraga prestasi maupun hanya untuk olahraga kebugaran, panahan banyak sekali gerakan gerakan yang dapat membuat tubuh tetap bugar, salah satunya gerakan mengangkat, menarik, dan melepas busur. Banyak hal positif didapatkan dari latihan panahan seperti fokus, konsisten, percaya diri, disiplin, dan masih banyak lainnya untuk lebih jelas tentang panahan bisa dicari literatur yang ada. Dengan berlatih panahan seseorang bisa membantu menghindari hal *negative* yang dapat merugikan diri pribadi. Saat ini *World Archery* hanya mempertandingkan 2 divisi dalam kejuaraan olimpiade : *Recurve, Compound*

Sejarah panahan di Indonesia pun cukup panjang. Berdasarkan dari cerita kuno yang menjadikan kesatria dengan panah sebagai senjata utamanya di kerajaan diantaranya seperti Arjuna, Sumantri, Dipati Karno, dan Srikandi.

Olahraga panahan di Indonesia dimulai dengan diadakannya PON I di Surakarta pada tahun 1948 padahal pada saat itu Persatuan Panahan Indonesia (Perpani) baru saja dibentuk pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta yang dibentuk oleh Sri Paku Alam VIII. Baru pada saat itu diadakanlah perlombaan pertama yang sudah terorganisir yang baik di Surabaya pada tahun 1959. Setelah terbentuknya Perpani, *FITA (Federation Internationale de Tir A L'arc)* mengadakan kongres pada tahun 1959 di Solo untuk menerima Indonesia sebagai salah satu anggotanya.

Di Jawa Barat merupakan salah satu daerah yang sudah menerapkan pembinaan dari usia dini hingga kejenjang dewasa. Pada saat usia pelajar atlet-atlet Jawa Barat di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP), hal ini sangat baik sekali untuk kemajuan olahraga di Jawa Barat. Panahan merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang di bina PPLP Jawa Barat, dengan adanya pembinaan ini sangatlah baik untuk menjanging atlet-atlet muda berbakat.

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Jawa Barat yang berdiri sejak tahun 1992 merupakan wadah untuk membina dan mengembangkan bibit-bibit olahragawan pelajar potensial. Keberadaan PPLP tersebar di seluruh wilayah Indonesia tentunya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembinaan dan pengembangan sesuai dengan cabang olahraga prioritas di daerah dengan pola yang berjenjang dan berkelanjutan.

Hasil pembinaan dan pengembangan di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) ini tentunya diharapkan dapat menjamin keberadaan atlet-atlet potensial untuk dibina dan dikembangkan prestasinya lebih lanjut guna pencapaian prestasi olahraga, baik sebagai olahragawan regional yang mewakili daerah maupun menjadi salah satu tumpuan pasokan olahragawan nasional untuk mewakili bangsa dan Negara dalam event olahraga internasional.

Sebagai wadah yang menghimpun olahragawan pelajar potensial dan berbakat dengan minat olahraga yang tinggi, maka calon olahragawan pelajar yang masuk dan diterima sebagai atlet binaan di PPLP harus benar-benar dihasilkan dari penyaringan yang ketat dan dilaksanakan melalui kegiatan seleksi yang terencana, teratur dan sistematis. Berkaitan dengan hal tersebut Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Jawa Barat akan melaksanakan kegiatan seleksi atlet PPLP Jawa Barat tahun 2022 sebanyak 6 (enam) cabang olahraga yaitu salah satunya Panahan.

Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi seperti faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal terdiri dari aspek fisiologis (status gizi, kesehatan, kondisi fisik). Sedangkan faktor eksternal terdiri dari adanya norma standar, situasi kompetisi, jenis tugas dan situasi menantang..

Dalam hal ini penulis ingin meneliti salah satu dari faktor internal yaitu kondisi fisik, dimana kondisi fisik ini sangatlah penting agar dapat meraih prestasi dalam satu kejuaraan ataupun pertandingan, seorang atlet

memerlukan faktor-faktor yang dapat meraih prestasi. Memiliki kondisi fisik yang baik berarti memiliki kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh yang baik juga. Atlet yang baik memiliki kondisi fisik yang baik sehingga untuk melakukan segala aktivitas olahraga yang mereka lakukan. Semua cabang olahraga prestasi sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik karena percepatan olahraga melalui latihan fisik merupakan salah satu cara alternatif untuk mencapai tingkatan kualitas fisik dan performa atlet. Kebugaran fisik adalah bagian penting dari hampir semua olahraga.

Pentingnya program latihan kondisi fisik haruslah dirancang dengan baik dan sistematis disesuaikan dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang ditunjukkan untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh dalam menunjang prestasi olahraga. Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahraga sebab teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Sugianto, 2015).

(Hermawan dkk., 2022) Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya dalam proses usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen yang ada harus dikembangkan, walaupun dalam kenyataannya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keperluan atau kebutuhan setiap cabang olahraga. Adapun komponen kondisi fisik tersebut digambarkan sebagai berikut : daya tahan (endurance), kekuatan (strength), kecepatan gerak (speed, agility, quickness), fleksibilitas

(flexibility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy). Namun dalam penelitian ini penulis akan meneliti kondisi fisik yang lebih spesifik dalam olahraga panahan, yaitu : kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan. Pemilihan komponen kondisi fisik tersebut dipilih berdasarkan analisis kebutuhan cabang olahraga panahan yang dominan sering dilatih tidak secara umum, karena setiap olahraga memiliki spesifikasi kondisi fisik masing masing.

Berdasarkan observasi di PPLP Panahan Jawa Barat, dan mendapatkan hasil dari kejuaraan POPNAS 2019 yang diadakan di Stadion Gelora Bung Karno atlet PPLP Panahan Jawa Barat menempati peringkat 5 dengan perolehan medali 1 emas dan 1 perak. Sembilan atlet yang terpilih menjadi perwakilan PPLP Panahan Jawa Barat dalam kejuaraan PORDA tahun 2023 yang diadakan di Stadion Arcamanik hanya 3 atlet yang mendapatkan perolehan 3 emas.

Berdasarkan hasil tes fisik tahun 2023 yang didapatkan menunjukkan hasil performa atlet yang menurun, dikarenakan kurangnya latihan rutin yang sudah direncanakan pelatih fisik. Hal ini membuktikan pada saat kejuaraan POPNAS 2019 dan PORDA 2023 mengalami penurunan prestasi. Sedangkan untuk mencapai keberhasilan seorang atlet dalam memperoleh podium tertinggi dalam suatu kejuaraan, tentu tidak terlepas dari sistematis, program latihan, dan tentunya faktor pelatih pada saat memberikan latihan.

Mencermati hal tersebut, keharusan seorang pelatih memang tidak mudah, apalagi atlet dalam waktu bertanding, akan selalu berada dibawah tekanan atau stress, baik fisik maupun mental yang disebabkan oleh lawan, kawan bermain, penonton, pengaruh lingkungan dan lain sebagainya.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi yang optimal. Para atlet yang unggul memerlukan pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah barulah muncul prestasi atlet panahan jawa barat baik ditingkat nasional maupun internasional. Pada pertandingan POPNAS 2019 atlet panahan Jawa Barat bukanlah keseluruhan atlet yang baru bergabung pada PPLP Jawa Barat melainkan ada beberapa atlet yang sudah bergabung pada PPLP Jawa Barat dan baru pertama kali ini mengikuti POPNAS, namun ada juga atlet yang sudah pernah mengikuti POPNAS sebelumnya.

Dari uraian diatas peneliti merasa perlu mengetahui sejauh mana kondisi fisik keseluruhan atlet panahan PPLP Jawa Barat terutama atlet yang baru kali ini mengikuti event nasional sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap tim panahan Jawa Barat dengan judul “Profil Kondisi Fisik tim PPLP Jawa Barat 2023”. Itu akan menjadi bahan evaluasi sebagai materi pelaksanaan ke depan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi kondisi fisik atlet PPLP Panahan Jawa Barat 2023?
2. Komponen Fisik apa saja yang lebih dominan pada tim Atlet PPLP Panahan Jawa Barat?
3. Belum diketahui profil kondisi fisik atlet PPLP Panahan Jawa Barat 2023?
4. Bagaimana hasil kondisi fisik atlet PPLP Panahan Jawa Barat 2023?
5. Instrumen tes kondisi fisik yang dominan pada atlet PPLP Panahan Jawa Barat 2023?

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah dan pembaca memahaminya maka peneliti membatasi ruang lingkup pada penelitian ini. Yakni seputar “Kondisi Fisik tim Panahan PPLP Jawa Barat 2023”.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka idetinfikasi masalah dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini maka dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana Profil kondisi fisik atlet panahan di PPLP Jawa Barat 2023?

## **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Pada akhirnya, dengan adanya penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat dan kegunaan sebagai berikut :

### **1. Secara teoritis**

#### **a. Para peneliti**

Agar hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi dalam penelitian yang berhubungan dengan jenis penelitian yang sama.

#### **b. Pembaca**

Melalui penelitian ini diharapkan agar pembaca dapat menambah pengetahuan tentang kondisi fisik yang yang perlu dilatih dalam olahraga panahan.

### **2. Secara Praktis**

#### **a. Bagi pelatih**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi pada pelatih panahan agar dapat mengoptimalkan hasil latihan.