

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan khusus dalam menyasar dan menembak sasaran dengan akurat. Keterampilan ini sangat bergantung pada kemampuan *aiming* atau mengarahkan atlet panah ke target dengan tepat. *Aiming* salah satu komponen paling krusial dalam panahan, yang menentukan keberhasilan seorang atlet untuk mencapai skor maksimal.

Kemampuan *aiming* yang baik melibatkan kombinasi dari koordinasi mata-tangan, fokus, konsentrasi, kontrol gerakan, dan kemampuan *spasial*. Atlet panahan harus mampu mengkoordinasikan gerakan melepaskan atlet panah dengan presisi tinggi, sambil mempertahankan konsentrasi penuh pada sasaran yang dituju. Ini membutuhkan penguasaan teknik yang matang dan pengalaman latihan yang intensif.

Mencapai keterampilan *aiming* yang baik, atlet panahan perlu menjalani latihan yang terstruktur dan efektif sejak usia dini, terutama pada rentang usia 13-15 tahun. Usia ini merupakan periode yang sangat penting dalam pembentukan fundamental keterampilan panahan, termasuk *aiming*. Pada usia ini, atlet sedang berada dalam tahap perkembangan yang krusial, di mana pengalaman dan latihan yang diperoleh akan membangun pondasi untuk keterampilan panahan mereka di masa depan.

Masa remaja awal (13-15 tahun) merupakan periode yang ideal untuk mengembangkan keterampilan *aiming* dalam panahan. Pada usia ini, atlet masih berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kognitif yang signifikan. Sistem saraf dan koordinasi motorik mereka sedang mengalami pematangan, membuat mereka lebih mudah untuk menerima dan mengasimilasi keterampilan baru.

Di samping itu, pada usia ini atlet juga memiliki kapasitas latihan dan konsentrasi yang baik, sehingga lebih mudah untuk membangun kebiasaan latihan yang konsisten dan disiplin tinggi. Ini sangat penting untuk mengembangkan keterampilan *aiming* yang solid, yang membutuhkan latihan rutin dan fokus yang berkelanjutan. Jika keterampilan *aiming* tidak dilatih dengan baik pada usia 13-15 tahun, maka akan sulit bagi atlet untuk mencapai performa terbaik mereka di kemudian hari. Hal ini disebabkan karena pada usia tersebut, atlet berada dalam jendela peluang yang terbatas

untuk mengembangkan keterampilan *aiming* secara optimal. Setelah melewati usia tersebut, potensi perkembangan keterampilan *aiming* menjadi lebih terbatas dan lebih sulit untuk dioptimalkan. Oleh karena itu, membuat model latihan *aiming* yang inovatif dan efektif pada usia 13-15 tahun menjadi sangat penting untuk memastikan atlet panahan dapat mencapai potensi maksimal mereka di masa depan. Dengan model latihan yang tepat, atlet dapat melatih kemampuan *aiming* mereka secara optimal dan membangun fondasi yang kuat untuk performa panahan yang gemilang. Dalam latihan *aiming* konvensional, atlet biasanya berlatih dengan menyasar target statis seperti papan sasaran atau bantalan. Meskipun metode ini efektif untuk membangun keterampilan dasar, namun memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, target statis dapat menjadi monoton dan kurang menantang, sehingga mengurangi motivasi atlet untuk berlatih secara konsisten. Kedua, target statis tidak sepenuhnya mencerminkan situasi kompetitif yang sebenarnya, di mana sasaran posisinya berubah-ubah. Ketiga, latihan dengan target statis kurang merangsang atlet untuk mengembangkan keterampilan adaptasi dan pengambilan keputusan yang cepat, yang sangat dibutuhkan dalam pertandingan panahan. Untuk mengatasi tantangan tersebut, diperlukan model latihan *aiming* yang lebih inovatif dan menarik bagi atlet. Model latihan yang kreatif dan bervariasi dapat meningkatkan motivasi atlet, serta memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu, model latihan yang lebih interaktif dan dinamis dapat membantu atlet untuk mengembangkan keterampilan *aiming* yang lebih solid dan adaptif, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan situasi kompetitif yang sebenarnya.

Penelitian ini dibuat lima model latihan *aiming* yang inovatif, yaitu model *Ballon*, model *Numeric*, model *Alphabet*, model *Animal*, dan model *Geometric*. Masing-masing model memiliki karakteristik unik dan tantangan tersendiri, yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan *aiming* atlet dengan cara yang menarik dan interaktif. Model *Ballon* melibatkan latihan memanah balon dengan beragam variasi bidikan sehingga memberikan tantangan bagi atlet untuk mengikuti sasaran yang dinamis. Hal ini melatih kemampuan prediksi dan antisipasi *aiming*. Model *Numeric* menggunakan angka-angka yang harus dikenali dan dipanah secara berurutan,

melatih kecepatan dan keakuratan *aiming*, serta koordinasi mata-tangan. Model *Alphabet* menggunakan huruf-huruf sebagai sasaran, meningkatkan fokus, konsentrasi, dan koordinasi mata-tangan yang sangat dibutuhkan dalam panahan. Model *Animal* menghadirkan gambar-gambar hewan sebagai target, menambahkan unsur visual yang menarik dan melatih kemampuan *aiming* dalam situasi yang lebih kompleks. Sementara itu, Model *Geometric* menggunakan berbagai bentuk geometris sebagai sasaran, melatih keterampilan *spasial*, persepsi kedalaman, dan presisi *aiming*.

Penerapan model latihan *aiming* yang inovatif ini, diharapkan atlet panahan usia 13-15 tahun akan lebih termotivasi untuk berlatih secara konsisten dan meningkatkan keterampilan mereka secara berkelanjutan. Selain itu, model latihan yang lebih interaktif dan dinamis ini juga diharapkan dapat membantu atlet mengembangkan keterampilan *aiming* yang lebih solid dan adaptif, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan situasi kompetitif yang sebenarnya. Hal ini sangat penting untuk mempersiapkan atlet muda agar dapat mencapai performa terbaik mereka di masa depan dalam olahraga panahan.

Berikut penelusuran penulis terkait studi literatur terdahulu, diantaranya (Ertan *et al.*, 2005) indeks keterampilan *Forearm electromyographic* (EMG) mungkin berguna untuk: (a) menilai teknik menembak, (b) evaluasi kemajuan pemanah, dan (c) pemilihan pemanah berbakat. (Pelana & Hanif, 2014) uji coba menunjukkan bahwa Alat Penampil Skor Otomatis pada Papan Target dapat bekerja hingga proses pertandingan berakhir, atlet panah yang terbuat dari logam dapat dimanfaatkan sebagai *trigger* pemicu pulsa digital hingga dapat diproses oleh *mikrokonteller*. (Kolayis *et al.*, 2014) Jumlah atlet panah yang mengenai zona kuning memiliki perbedaan yang signifikan secara statistik dalam persentase distribusinya antar zona ( $p < 0,05$ ). Distribusi jumlah panah antar zona secara statistik berbeda secara signifikan ( $p < 0,05$ ). Persentase panah yang mengenai zona atas dan zona bawah di dalam cincin kuning berbeda secara signifikan secara statistik. (Humaid, 2017) model latihan bola bosu cabang olahraga panahan yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan kemampuan fisik yang optimal. (Rachman, 2018) pengguna dapat mengakses aplikasi pada perangkat minimal dengan RAM 1 Gigabyte dan browser yang dapat mengakses

HTML versi 5. Dan dari hasil kuisioner 75% pengisi kuisioner merasa puas dengan tampilan web yang responsive. (Sari *et al.*, 2020) pengembangan model latihan panahan berbasis media layak dan efektif digunakan untuk atlet ekstrakurikuler panahan.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan alasan penelitian, maka fokus penelitian ini adalah:

1. Membuat Model Latihan *Aiming* untuk Atlet Panahan Usia 13-15 tahun
2. Menguji kelayakan model Latihan *Aiming* untuk Atlet Panahan Usia 13-15 tahun
3. Menguji keefektifan model Latihan *Aiming* untuk Atlet Panahan Usia 13-15 tahun

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana model Latihan *Aiming* untuk Atlet Panahan Usia 13-15 tahun?
2. Bagaimana kelayakan model Latihan *Aiming* untuk meningkatkan kemampuan Atlet Panahan Usia 13-15 tahun?
3. Bagaimana efektifitas model Latihan *Aiming* untuk meningkatkan kemampuan Atlet Panahan Usia 13-15 tahun?

## **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna secara teoritis bagi pengembangan Latihan *Aiming* dan manfaat praktis bagi peneliti, lembaga, atlet maupun pembaca pada umumnya, yang meliputi:

### a) Kegunaan Teoritis

- 1) Diharapkan dapat memperluas kajian teoritis dalam bidang pendidikan jasmani.
- 2) Diharapkan menjadi langkah awal penelitian dalam membuat model latihan *aiming* panahan yang dapat dipakai sebagai alat bantu/media pelatih dan atlet
- 3) Diharapkan dapat memberikan sumbangsih teoritis dalam latihan atlet di lapangan, sehingga atlet dapat berprestasi dan tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

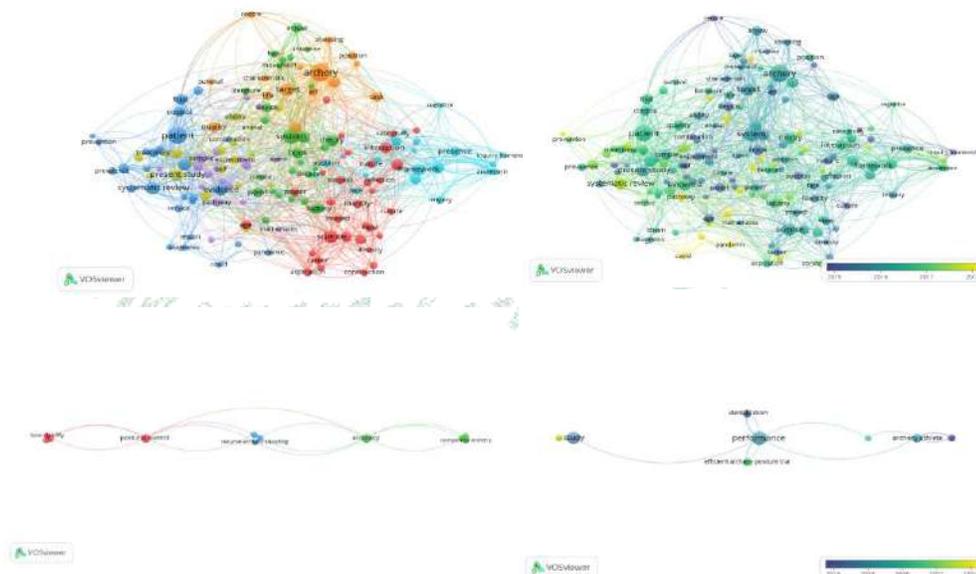
b) Kegunaan Praktis

- 1) Sebagai wadah untuk mengembangkan kemampuan pelatih dalam melakukan latihan panahan, sehingga dapat mengatasi masalah-masalah pelatih dilapangan.
- 2) Sebagai masukan dalam upaya peningkatan mutu prestasi terutama pada ekstrakurikuler olahraga panahan disekolah maupun di klub.
- 3) Sebagai masukan maupun inspirasi dan pengalaman bagi penulis dalam upaya mengembangkan lebih lanjut inovasi tentang model latihan *aiming* atau lainnya dalam pendidikan jasmani di sekolah maupun di klub.

**E. State of The Art**

Berdasarkan eksplorasi penulis, ditemukan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini yang nantinya akan menjadi acuan *state of the art* (unsur kebaruan) dalam penelitian yang akan dikembangkan. fokusnya pada apa yang paling terbaru dari sebuah teori yang ada pada artikel dalam berbagai jurnal akan ditemukan *state of the art* dari ilmu pengetahuan yang paling mutakhir.

Hasil penelusuran *VOSviewer* ditemukan beberapa temuan dalam beberapa klaster dari tahun 2013-2024 melalui mesin pencarian *Google Scholar* dan *Scopus* yakni sebagai berikut.



**Gambar 1.** Hasil Penelusuran melalui *VOSviewer*

Berdasarkan studi literatur yang ditemukan dari *Publish or Perish 8* dan *VOSviewer* dapat disimpulkan bahwa unsur kebaruan / *state of the art* dari penelitian ini yaitu, kebaruan tipe I (*invention*) yaitu model latihan *aiming* panahan tingkat *beginner* usia sekolah 13-15 tahun dan kebaruan tipe II (*improvement*) yaitu melakukan inovasi dengan membuat media latihan menggunakan alat bantu seperti balon, *Numerik*, *Alfabet*, *animals* dan *geometric*.

## F. Road Map Penelitian

*Road map* dalam bahasa Indonesia disebut peta jalan, dalam konteks penelitian. *Road map* penelitian atau peta jalan penelitian memiliki tiga komponen penting yang harus saling terkait satu dengan yang lainnya. Ketiga komponen tersebut adalah: 1) aktivitas penelitian yang telah dilakukan, 2) aktivitas penelitian yang pada periode ini akan dilakukan, dan 3) aktivitas penelitian pada periode berikutnya yang akan menuntun seorang peneliti mencapai tujuan akhirnya (Wieringa, 2014). Dengan demikian jelas bahwa peta jalan akan dapat memperlihatkan keterkaitan antara aktivitas penelitian yang telah, sedang dan akan dilakukan oleh seorang peneliti. Berikut adalah *road map* dari penelitian yang direncanakan yang dapat diilustrasikan melalui gambar *upward arrow* berikut:



**Gambar 2.** Road Map Penelitian Model Latihan *Aiming* untuk Atlet Panahan Usia 13-15 tahun

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat di Indonesia pada masa mendatang memungkinkan adanya pengembangan penelitian media latihan sesuai dengan kemajuan dan perkembangan zaman yang akan datang.