

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Panahan merupakan cabang olahraga akurasi yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan yang bagus. Oleh karena itu, keadaan sangat diperhatikan juga dari kejiwaan yang sehat sehingga bisa maksimal dalam melakukan latihan panahan. Seorang pelatih sangat berperan dalam menjaga performa atlet dan memberikan program latihan yang baik. Program latihan sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet. Oleh karena itu, program latihan yang dibuat oleh pelatih harus efektif dan efisien. Program Latihan sebaiknya bervariasi karena hal itu sangat berpengaruh terhadap tingkat kejenuhan pada anak dan dampaknya pada minim semangat anak dalam latihan, hal ini yang dapat menyebabkan latihan menjadi kurang maksimal, salah satunya dalam program latihan fisik.

Latihan kekuatan dilakukan untuk meningkatkan massa otot. Akan tetapi terkadang Latihan kekuatan yang kurang variatif dapat menimbulkan kejenuhan atau kebosanan pada atlet. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti berupa pengamatan dan wawancara secara langsung kepada kepala pelatih dan staf pelatih club pelatcab panahan Kab. Brebes. Disana peneliti mengamati lokasi, sarana dan prasarana, serta atlet yang sedang berlatih di lapangan, total keseluruhan atlet di Pelatcab panahan Kab. Brebes berjumlah 40 orang dari usia 6 - 40 tahun. Untuk usia 12-16 tahun yang mengikuti latihan panahan berjumlah 15 atlet yang aktif di tahun 2024 hanya 6 orang kemudian terdapat permasalahan yang dihadapi yaitu kurangnya melakukan latihan fisik, atlet hanya melakukan *pushup*, variasi *plank*, dan lari mengelilingi stadion. Dalam melakukan latihan panahan atlet usia 12-16 tahun ini terdapat beberapa anak yang kurang maksimal dalam

melakukan penarikan busur ataupun mudah lelah.

Dalam pembahasan ini kebutuhan fisik bagi atlet usia 12-16 tahun sangat dibutuhkan. Sehubungan dengan atlet usia 12-16 saat Dimana terjadi pertumbuhan yang pesat dan bertepatan dengan periode dimana kapasitas aerobik mencapai keadaan yang terbesar. Dalam olahraga hal ini dikenal dengan istilah “*training the engine*” (melatih mesin). Tujuan utamanya ditekankan pada Upaya membangun kapasitas aerobik. Pola latihan adalah intensitas rendah dengan volume beban tinggi, hal ini membutuhkan penambahan waktu pada jadwal latihan. Harus ada periodisasi tunggal atau ganda dan harus ditetapkan target prestasi tertentu. Fleksibilitas harus dikembangkan demikian pula pengembangan kekuatan dengan menggunakan berat badan sendiri dan *low resistance thera band, swiss ball* dan *medicine ball* harus tetap dikembangkan.

Seorang atlet juga perlu mempunyai intelegensi yang baik, diantaranya kecepatan dalam mengambil keputusan pada saat memanah, mampu mengoreksi setiap anak panah yang ditembakkan dapat mengantisipasi arah angin, serta bisa mengendalikan emosi. Olahraga panahan membutuhkan kekuatan karena dalam suatu pertandingan atlet menembakkan 144 anak panah dengan berat busur yang ditarik rata-rata 40 *lbs*/20 kg. Dari sini bisa diambil kesimpulan bahwa latihan kekuatan adalah bertambahnya massa 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 perlu untuk penunjang dalam panahan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut peneliti memiliki ketertarikan untuk memasukkan unsur – unsur pengembangan model latihan kekuatan pada atlet usia 12 -16 tahun dengan cara gerakan fisik yang menyerupai spesifik ke dalam beberapa teknik panahan. Melalui pokok pikiran itu, peneliti merangkai sebuah penelitian yang berjudul

“Pengembangan Model Latihan Kekuatan Cabang Olahraga Panahan Untuk Usia 12-16 Tahun”.

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 Pengembangan Model Latihan Kekuatan Cabang Olahraga Panahan Untuk Usia 12 -16 Tahun. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan oleh pelatih panahan serta dijadikan media aktivitas fisik yang dapat memberikan peningkatan fisik dan prestasi atlet dan pelatih.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka penelitian ini akan merumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi fisik dan kekuatan otot pada atlet panahan usia 12-16 tahun di Kabupaten Brebes saat ini?
2. Apa saja kebutuhan dan karakteristik latihan kekuatan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet panahan usia 12-16 tahun di Kabupaten Brebes?
3. Bagaimana merancang model latihan kekuatan yang sesuai dengan usia dan tingkat kemampuan atlet panahan di Kabupaten Brebes?
4. Sejauh mana efektivitas model latihan kekuatan yang dikembangkan terhadap peningkatan kekuatan fisik dan performa atlet panahan usia 12-16 tahun di Kabupaten Brebes?
5. Bagaimana pengaruh latihan kekuatan terhadap peningkatan kemampuan teknis dan fisik atlet panahan pada usia 12-16 tahun di Kabupaten Brebes?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Dengan tercapainya penelitian diatas, maka hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Memberikan kontribusi terhadap peningkatan performa atlet

panahan usia 12–16 tahun. Model latihan yang dikembangkan terbukti efektif dalam memperkuat otot-otot yang mendukung teknik panahan, meningkatkan stabilitas tubuh, dan memperbaiki daya tahan. Dengan meningkatnya kekuatan fisik, atlet dapat mempertahankan teknik tembakan yang lebih stabil dan akurat, serta memiliki daya tahan yang lebih baik selama sesi latihan dan kompetisi.

2. Latihan yang dirancang dalam model ini tidak hanya berfokus pada penguatan kekuatan otot, tetapi juga memperhatikan faktor keseimbangan dan mobilitas, yang sangat penting untuk mencegah cedera pada atlet muda yang masih dalam tahap perkembangan fisik. Dengan latihan yang terstruktur dan disesuaikan dengan usia, risiko cedera akibat latihan yang berlebihan atau teknik yang buruk dapat diminimalisir.
3. Dalam konteks pembinaan atlet di Indonesia, penelitian ini memberikan kontribusi untuk meningkatkan kualitas pembinaan atlet usia dini, terutama dalam cabang olahraga panahan. Dengan mengintegrasikan latihan kekuatan dalam program pembinaan atlet muda, diharapkan atlet muda dapat tumbuh menjadi atlet yang lebih tangguh dan siap bersaing di tingkat yang lebih tinggi, baik di tingkat nasional maupun internasional.
4. Model latihan kekuatan yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi pelatih dalam merancang program latihan untuk atlet panahan usia muda. Pelatih dapat mengadaptasi latihan ini sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisik atlet masing-masing. Selain itu, penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya pengembangan kekuatan fisik yang terintegrasi dengan teknik panahan, sehingga pelatih dapat mengoptimalkan proses pembinaan atlet dengan pendekatan yang lebih holistik.