

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN AKURASI PADA
CABANG OLAHRAGA PANAHAN UNTUK PEMULA**

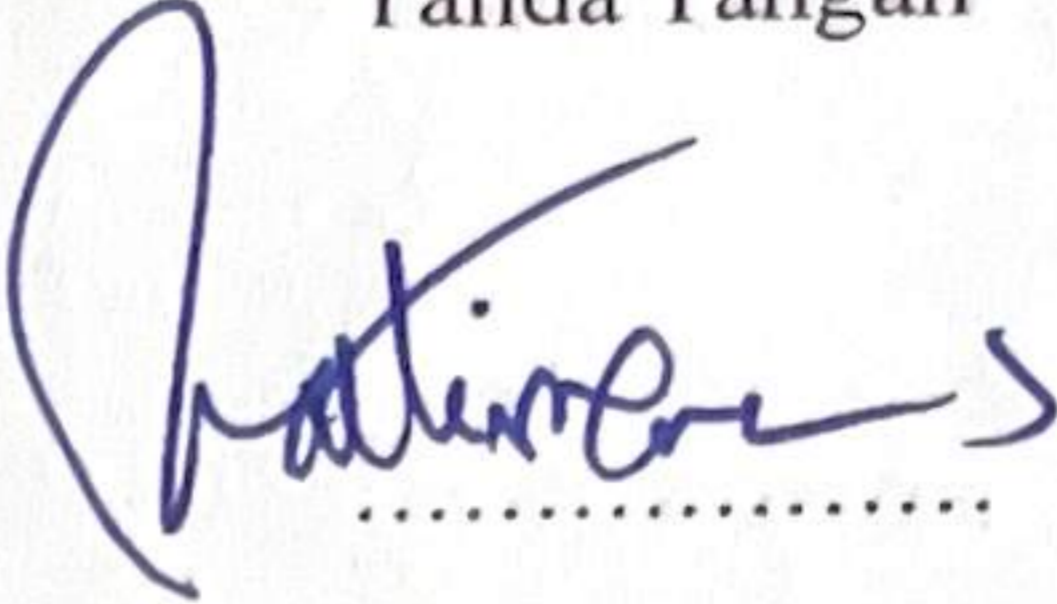


**RONA BALQIS
1604620001**



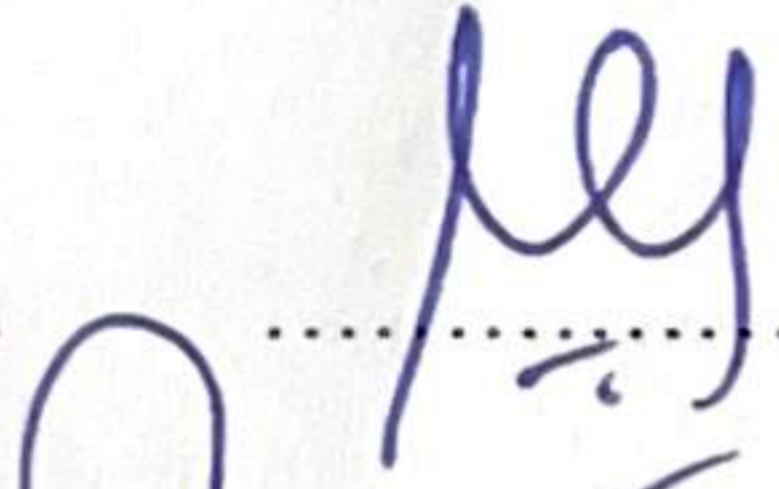
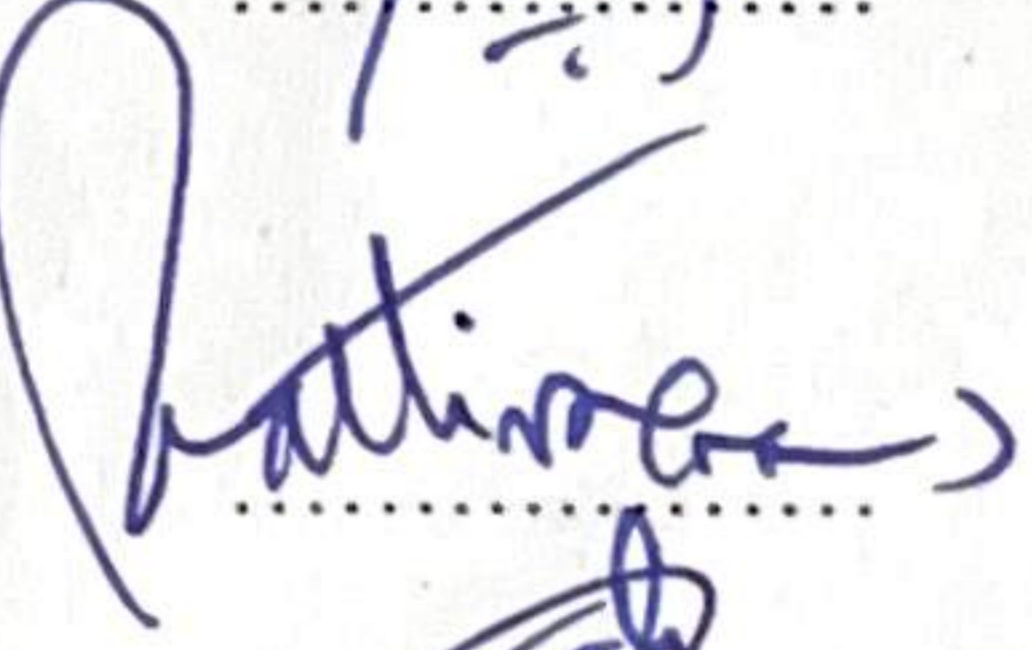
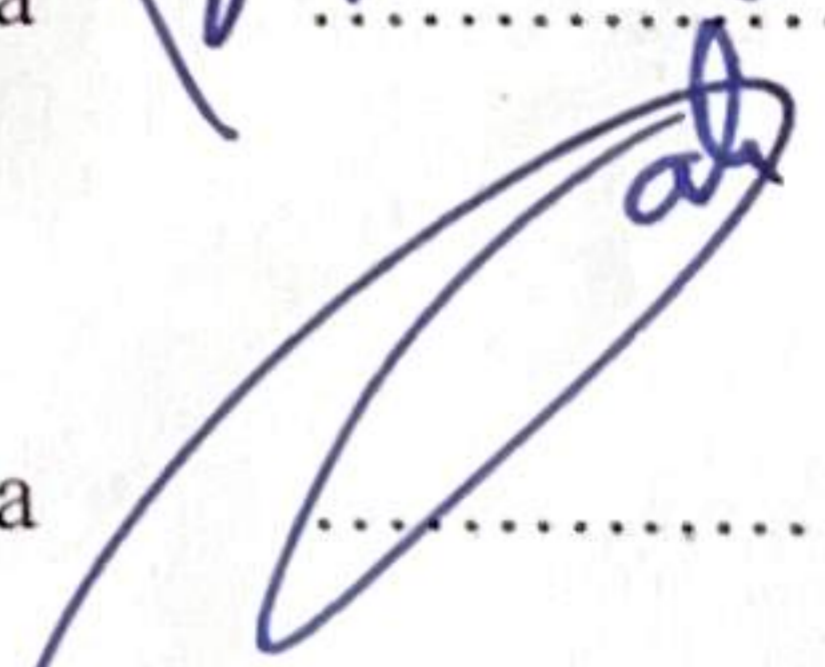
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

| | | |
|--|---|---------------|
| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
| Pembimbing I |  | 20-01 2025 |
| Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd NIP. 198202022010121003 | | |

| | | |
|--|--|---------------|
| Pembimbing II |  | 16-01 2025 |
| Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020 | | |

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|------------|---|---------------|
| 1. Dr, Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003 | Ketua |  | 16-01 2025 |
| 2. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204 | Sekretaris |  | 17-01 2025 |
| 3. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.K.F.R NIP. 197307052009121002 | Anggota |  | 20/1/2025 |
| 4. Ferry Yohanes Wattimena, M.Pd NIP. 198202022010121003 | Anggota |  | 20-01 2025 |
| 5. Dadan Resmana, M.Or NIP. 198905092023211020 | Anggota |  | 16-01 2025 |

Tanggal Lulus : 09 Januari 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Makalah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupundiperguruan tinggi lain.
2. Makalah ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam makalah ini tidak terdapat karya atau pendapat yang tela ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secra tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikeudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena makalah ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Desember 2024

Yang membuat pernyataan





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Rona Balqis
NIM : 1604620001
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : rona.iskandar02@gmail.com

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

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

yang berjudul : PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN AKURASI PADA CABANG
OLAHRAGA PANAHAN UNTUK PEMULA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 31 Januari 2025

Penulis

(Rona Balqis)
nama dan tanda tangan

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN AKURASI PADA CABANG OLAHRAGA PANAHAN UNTUK PEMULA

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi pada cabang olahraga panahan bagi pemula. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development (R&D)* dengan tahapan meliputi analisis kebutuhan, desain model, uji coba lapangan, dan evaluasi. Subjek penelitian terdiri dari 30 pemula yang tergabung dalam mahasiswa panahan UNJ. Model latihan yang dikembangkan didasarkan pada prinsip dasar teknik panahan, meliputi postur tubuh, teknik membidik, kontrol pernapasan, dan konsistensi dalam pelepasan anak panah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan yang diterapkan secara signifikan meningkatkan akurasi peserta, dengan rata-rata peningkatan skor akurasi sebesar 25% setelah mengikuti program latihan selama 4 minggu. Pengujian model dilakukan melalui uji validitas ahli, uji kepraktisan, dan uji efektivitas. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa model ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis peserta tetapi juga meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri dalam berlatih. Dengan demikian, model latihan ini diharapkan dapat menjadi panduan praktis bagi pelatih dalam mendukung perkembangan atlet pemula di cabang olahraga panahan.

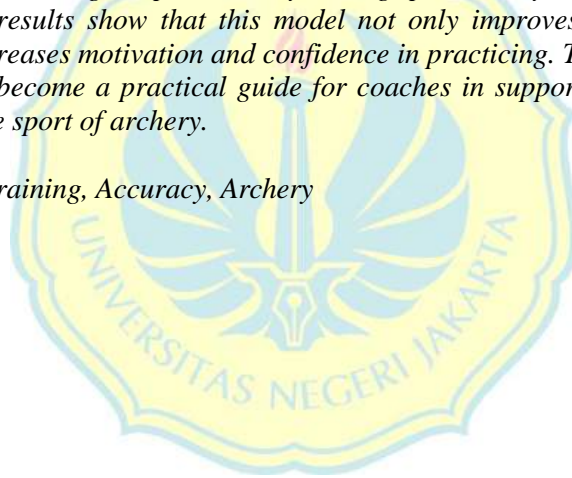
Kata Kunci: Model, Latihan, Akurasi, Panahan

DEVELOPMENT OF AN ACCURACY TRAINING MODEL IN THE SPORT OF ARCHERY FOR BEGINNERS

ABSTRACT

The aim of this research is to develop an effective training model in improving accuracy in archery for beginners. The research method used is Research and Development (R&D) with stages including needs analysis, model design, field trials and evaluation. The research subjects consisted of 30 beginners who were members of UNJ archery students. The training model developed is based on the basic principles of archery technique, including body posture, aiming technique, breathing control, and consistency in arrow release. The results showed that the training model applied significantly increased participants' accuracy, with an average increase in accuracy scores of 25% after following the training program for 4 weeks. Model testing is carried out through expert validity testing, practicality testing, and effectiveness testing. Evaluation results show that this model not only improves participants' technical abilities but also increases motivation and confidence in practicing. Thus, it is hoped that this training model can become a practical guide for coaches in supporting the development of novice athletes in the sport of archery.

Keywords: Model, Training, Accuracy, Archery



KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan yang tidak bisa dihitung jumlahnya sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana olahraga, program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak pada penyusunan skripsi sangatlah berat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu **Prof. Dr. Novi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Ferry Y Wattimena, M.Pd**. Selaku Koordinator Program studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga sekaligus pembimbing 1, Bapak **Dadan Resmana, M.Or.** selaku pembimbing 2, bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, Sp.K.F.R.** selaku Penasehat Akademik dan para dosen yang telah memberikan ilmu kepada penulis dari awal kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta sampai sekarang ini.

Penulis juga ini menyampaikan Jazakumullah Khairan Katsiran kepada kedua orang tua bapak **Iskandar** dan Ibu **Fitriani** yang telah membesarkan dengan penuh kasih sayang serta kedua adik tercinta dan seluruh keluarga besar yang telah mendukung dan mendoakan penulis. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada seluruh keluarga besar KOP Panahan Fortius UNJ, Panahan PPLM DKI Jakarta, Club Fokus Archery, Pembinaan Panahan Jakarta Selatan, **Nada Kamiliya Zahra** yang telah bersedia menjadi model foto dari skripsi ini dan terimakasih telah selalu mendukung berjalannya skripsi ini dibuat dan seluruh keluarga besar Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi. Mudah – mudahan Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat serta kasih sayang kepada kita semua.



DAFTAR ISI

| | |
|---|------------|
| COVER | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| ABSTRAK..... | iii |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR TABEL..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| BAB I..... | 1 |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| C. Perumusan Masalah..... | 6 |
| D. Kegunaan Hasil Penelitian | 6 |
| BAB II..... | 8 |
| KAJIAN TEORITIK | 8 |
| A. Konsep Pengembangan Model | 8 |
| B. Konsep Model Yang Dikembangkan | 10 |
| C. Kerangka Teoritik | 22 |
| 1. Hakikat model pengembangan ADDIE..... | 22 |
| 2. Hakikat Panahan..... | 25 |
| 3. Hakikat Teknik Panahan | 30 |
| 4. Hakikat Komponen Fisik di Panahan..... | 33 |
| 5. Hakikat Prinsip latihan | 34 |
| 6. Hakikat Akurasi..... | 36 |
| D. Rancangan model..... | 39 |
| BAB III..... | 42 |
| METODOLOGI PENELITIAN | 42 |
| A. Tujuan Penelitian..... | 42 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 42 |

| | |
|--|-----------|
| C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan | 43 |
| D. Pendekatan dan Metode Penelitian | 43 |
| C. Langkah – langkah Pengembangan Model | 46 |
| BAB IV | 52 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 52 |
| A. Hasil Pengembangan Model..... | 52 |
| 1. Hasil Analisis Kebutuhan | 52 |
| 2. Model Final | 53 |
| B. Kelayakan Model..... | 83 |
| C. Pembahasan | 85 |
| BAB V..... | 87 |
| KESIMPULAN DAN SARAN | 87 |
| A. Kesimpulan..... | 87 |
| B. Saran | 87 |
| DAFTAR PUSTAKA | 89 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| 1. Daftar Validasi Ahli | 50 |
| 2. Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Variasi Latihan..... | 84 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| 1. Tahap ADDIE Model | 12 |
| 2. Tahapan Pengembangan Model Dick And Carey | 16 |
| 3. Pengembangan Model Borg and Gall..... | 20 |
| 4. Teknik panahan | 26 |
| 5. Otot penunjang panahan..... | 27 |
| 6. Otot penunjang panahan..... | 27 |
| 7. Tahapan ADDIE..... | 39 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| 1. Instrument Item Penelitian | 91 |
| 2. Lembar Validasi Ahli I..... | 92 |
| 3. Lembar Validasi Ahli I..... | 93 |
| 4. Lembar Validasi Ahli 2..... | 94 |
| 5. Lembar Validasi Ahli 2..... | 95 |
| 6. Lembar Validasi Ahli 3..... | 96 |
| 7. Lembar Validasi ahli 3..... | 97 |
| 8. Dokumentasi I Pelaksanaan Model Akurasi | 98 |
| 9. Dokumentasi II Tes Awal..... | 99 |
| 10. Dokumentasi III Tes Akhir..... | 101 |
| 11. Surat izin penelitian..... | 103 |
| 12. Surat Balasan..... | 104 |
| 13. Data Tes awal | 105 |
| 14. Data Tes Akhir | 107 |
| 15. Riwayat hidup | 109 |

