

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Panahan merupakan salah satu olahraga tertua di dunia yang telah dikenal sejak ribuan tahun lalu. Awalnya, panahan digunakan sebagai alat berburu dan pertahanan diri oleh berbagai peradaban kuno (Sasmariantono dan Muslim, 2023). Seiring waktu, fungsi panahan bergeser menjadi bagian dari kegiatan militer dan akhirnya berkembang menjadi sebuah olahraga yang diatur secara profesional. Di tingkat internasional, panahan telah menjadi cabang olahraga resmi dalam ajang Olimpiade modern sejak tahun 1900, dan secara permanen kembali masuk dalam program Olimpiade pada tahun 1972 sampai sekarang. Perkembangan panahan di dunia saat ini didorong oleh kombinasi antara ilmu olahraga, teknologi, dan pembinaan atlet yang terstruktur. Kemajuan dalam desain alat serta penerapan *sport science* dalam pelatihan atlet menjadikan olahraga ini semakin kompetitif.

Di Indonesia, panahan mulai dikenal secara luas pada pertengahan abad ke-20 dan menjadi cabang olahraga yang diakui secara nasional. Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) didirikan pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta. Setelah pembentukan PERPANI, Indonesia diterima sebagai anggota Federation Internationale de Tir a l'Arc (FITA) dalam kongres di Oslo, Norwegia tahun 1959. Panahan kemudian mulai dipertandingkan dalam ajang nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) dan Indonesia secara

konsisten mengirimkan atletnya dalam ajang regional seperti SEA Games, Asian Games, hingga Olimpiade. Salah satu pencapaian penting Indonesia di kancah dunia adalah perolehan medali perak oleh trio panahan putri, yang dikenal sebagai "Tiga Srikandi" (Nurfitriyana Saiman, Kusuma Wardhani, dan Lilies Handayani), dalam Olimpiade Seoul 1988.

Menurut Wayan (2014), panahan merupakan aktivitas yang melibatkan penggunaan busur untuk melesatkan anak panah. Cabang olahraga ini menggunakan busur dan anak panah sebagai alat utama, di mana anak panah dilepaskan melalui lintasan tertentu menuju target pada jarak yang telah ditentukan. Olahraga panahan menuntut keterampilan khusus dari para pelakunya. Dalam suatu pertandingan panahan, setiap atlet dituntut untuk dapat melepaskan anak panah secara tepat ke arah sasaran yang telah ditetapkan.

Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang sangat memerlukan kekuatan, kordinasi, daya tahan, kelentukan, panjang tarikan, konsentrasi, dan keseimbangan untuk membentuk teknik memanah yang baik. Faktor-faktor tersebut harus ditunjang dengan latihan, kondisi fisik yang prima dan tahan lama. Kondisi fisik disini yang dimaksud, yaitu seorang pemanah tidak hanya memiliki kekuatan yang besar, tetapi juga harus memiliki daya tahan yang baik (Munawar, 2013).

Cabang olahraga panahan selain membutuhkan kondisi fisik yang prima seorang pemanah harus pula menguasai teknik dasar memanah yang baik dan benar agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk

mempertahankan teknik yang baik dalam olahraga panahan juga diperlukan konsentrasi yang tinggi saat memanah agar teknik-teknik yang sudah dilatih bisa direalisasikan dengan baik dan konsisten. Menurut Pelana & Oktafiranda (2017), ada sembilan tahapan dalam memanah mulai dari posisi siap atau *stance* dimana posisi kaki dibuka berjarak kurang lebih selebar bahu dengan posisi tubuh tegak, titik berat badan bertumpu di kedua kaki secara seimbang, posisi kepala menoleh ke sasaran, dilanjut dengan *hooking* lalu pada posisi *set-up* tali busur berada pada di posisi setengah lengan kiri dan mulai menarik atau *drawing* sampai masuk posisi *anchoring*, di mana tangan penarik berada dibawah dagu dengan tali menyentuh hidung dan bibir setelah itu melakukan *aiming*, pengetatan atau *tighten*, melepas atau *release*, dan setelah itu *followthrough*.

Jika seorang atlet panahan memiliki target untuk memperoleh skor tinggi dan mendapatkan medali disebuah kejuaraan maka mereka harus mampu mempertahankan konsistensi teknik selama pertandingan berlangsung. dikarenakan konsistensi gerakan merupakan hal yang sangat memengaruhi hasil tembakan sang atlet. Waktu yang dihabiskan dalam satu pertandingan panahan cukuplah panjang. Dalam sebuah perlombaan panahan, seorang pemanah akan dituntut untuk mengikuti babak kualifikasi dan babak eliminasi jika berhasil lolos.

Jika mengacu pada *World Archery Rule*, di babak kualifikasi perlombaan atlet harus melakukan tembakan sebanyak dua sesi dengan pembagian enam seri di tiap sesinya dan total menembakan kurang lebih 72

anak panah selama babak kualifikasi. Setelah itu sang atlet harus melanjutkan perlombaan ke babak eliminasi jika dinyatakan lolos babak kualifikasi. Dibabak eliminasi seorang atlet harus menembakan paling sedikit 36 anak panah dan paling banyak 64 anak panah tergantung situasi babak eliminasi. dikarenakan skema peraturan pada babak aduan adalah seorang atlet dinyatakan menang dan berhak melaju ke babak berikutnya ketika dia berhasil mendapatkan skor 6 terlebih dahulu dibandingkan lawannya. Jumlah anak panah yang telah disebutkan sebelumnya dapat berubah, karena jumlah itu hanya berlaku jika peserta yang diambil dari babak kualifikasi ke babak eliminasi adalah 16 orang. Dengan demikian jumlah anak panah yang harus ditembakkan akan bertambah jika peserta yang diambil ke babak eliminasi adalah 32 orang, dan dapat berkurang jika yang diambil hanya 8 orang.

Dengan jumlah tembakan total anak panah yang cukup banyak, pasti hal tersebut akan menimbulkan kelelahan pada seorang atlet. dikarenakan saat proses penembakan pasti seorang atlet memerlukan energi untuk melakukannya, dan energi yang diperlukan juga bervariasi tergantung berat tarikan busur masing masing atlet. Belum lagi saat proses pencabutan anak panah dimana seorang atlet diharuskan berjalan dari *shooting line* menuju target yang jaraknya puluhan meter. Hal ini dilakukan berulang ulang selama perlombaan berlangsung. dikarenakan aktivitas aktivitas tadi lah $VO_2 \max$ seorang atlet panahan memiliki kemungkinan untuk memengaruhi proses jalannya perlombaan dan konsistensi teknik yang dilakukan seorang pemanah. dikarenakan kelelahan sangatlah identik dengan $VO_2 \max$ atau

kemampuan tubuh untuk menghirup oksigen secara maksimal selama melakukan aktivitas. Semakin bagus $VO_2 max$ seorang atlet maka seharusnya sang atlet tidak akan mudah merasa kelelahan.

Selain $VO_2 max$, hal lain yang erat kaitannya dengan proses memanah adalah konsentrasi. Konsentrasi itu sendiri secara umum adalah pemusatan, mengumpulkan menjadi satu, membawa kesatu titik semua hal yang masih bercerai berai. Menurut Priambodo (2010) konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan manusia membutuhkan konsentrasi, dengan konsentrasi manusia dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik. Dapat diartikan konsentrasi dalam memanah adalah kemampuan seorang atlet untuk memusatkan pikirannya dalam melakukan rangkaian teknik memanah. Mulai dari teknik awal rangkaian sampai teknik akhir rangkaian seperti *followthrough*. Dengan tujuan untuk mempertahankan konsistensi teknik dan pada akhirnya dapat mendapatkan nilai yang tinggi.

Tujuan akhir dari faktor yang telah dibahas sebelumnya adalah seorang atlet dapat memperoleh skor yang tinggi. Cara memperoleh skor yang tinggi dalam olahraga panahan adalah dengan menembakan seluruh anak panah tepat ke titik tengah sasaran. Untuk mencapai hal tersebut seorang atlet memerlukan akurasi tembakan yang baik karena panahan merupakan olahraga akurasi yang hasilnya dapat diukur dengan konkrit melalui perolehan skor. Di Universitas Negeri Jakarta sendiri, para atlet panahan memiliki kemampuan akurasi tembakan yang beragam. Hal ini terlihat dari data hasil skoring rutin dan tes

fisik awal para atlet, padahal salah satu kejuaraan paling bergengsi antar mahasiswa yaitu POMNAS akan segera dilaksanakan pada September 2025 di Jawa Tengah. Akurasi tembakan atlet UNJ tersebut diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kapasitas $VO_2 \max$ dan tingkat konsentrasi masing-masing atlet. Oleh karena hal-hal diatas maka penulis memilih melakukan penelitian seputar hal tersebut dengan judul *“Hubungan $VO_2 \max$ dan Konsentrasi Terhadap Akurasi Tembakan Atlet Panahan Universitas Negeri Jakarta”*

B. Identifikasi Masalah

Dengan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka ada beberapa masalah yang dapat di identifikasikan, yaitu sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan akurasi tembakan atlet panahan Universitas Negeri Jakarta yang terlihat dari hasil skoring rutin selama sesi latihan;
2. Rendahnya $VO_2 \max$ atlet panahan Universitas Negeri Jakarta berdasarkan data tes fisik awal atlet;
3. Konsentrasi atlet panahan Universitas Negeri Jakarta yang tidak terukur.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini terfokus kepada hubungan $VO_2 \max$ dan konsentrasi terhadap akurasi tembakan atlet panahan Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalahnya:

1. Apakah ada hubungan antara $VO_2 \max$ dengan akurasi tembakan atlet panahan Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah ada hubungan antara konsentrasi dengan akurasi tembakan atlet panahan Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah ada hubungan antara $VO_2 \max$ dan konsentrasi dengan akurasi tembakan atlet panahan Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Bagi para atlet panahan Universitas Negeri Jakarta, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan yang berguna untuk meningkatkan akurasi tembakan dalam memanah. Bagi penulis, seluruh rangkaian kegiatan dan hasil penelitian diharapkan dapat lebih memantapkan penguasaan fungsi keilmuan yang dipelajari selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

2. Secara Praktis

Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan ilmiah dalam bidang olahraga, khususnya dalam cabang olahraga panahan. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan dapat meneliti lebih dalam dengan menambah variable lain yang relevan.