

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Panahan adalah kegiatan olahraga individu yang kegiatannya membutuhkan busur dan anak panah dengan tujuan menembakkan anak panah ke target tertentu. Pada awalnya, panahan digunakan sebagai alat untuk berburu dan bertahan hidup. Namun, seiring dengan perkembangan zaman, panahan mulai dikenal luas sebagai salah satu bentuk olahraga yang diminati oleh masyarakat. Olahraga panahan di Indonesia mengalami perkembangan yang cukup pesat, terlihat dari semakin banyaknya klub panahan yang bermunculan, bertambahnya jumlah atlet muda berbakat, serta meningkatnya prestasi Indonesia dalam kompetisi nasional maupun internasional.

Dalam dunia olahraga banyak aspek - aspek pendukung untuk menunjang suatu keberhasilan dalam olahraga tersebut, tidak terkecuali olahraga panahan. Keberhasilan seorang pemanah diukur melalui beberapa indikator, salah satunya adalah tingkat akurasi dalam membidik dan mengenai sasaran dengan tepat. Akurasi dalam panahan tidak hanya bergantung pada kekuatan fisik, tetapi juga pada penguasaan teknik dasar yang baik dan benar. Teknik yang tepat dapat membantu seorang pemanah untuk mencapai akurasi yang maksimal.

Pemanah pemula adalah individu yang baru memulai proses pembelajaran olahraga panahan, terutama pada penguasaan teknik dasar seperti

sikap berdiri, menarik busur (*drawing*), mengait (*anchoring*), membidik(*aiming*) dan melepas anak panah(*release*). Pemanah pemula adalah atlet pada tingkat dasar yang sedang mempelajari teknik-teknik mendasar dengan tujuan membentuk keterampilan memanah yang benar dan terarah (Putra & Nugroho, 2018). Pemanah pemula merupakan atlet yang masih berada pada tahap pembelajaran teknik dasar, belum memiliki pengalaman bertanding yang memadai, dan kemampuan motoriknya masih perlu dikembangkan melalui latihan yang terstruktur (Yulianto & Nugroho, 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan secara langsung di lapangan panahan Universitas Negeri Jakarta, diketahui bahwa sebagian besar pemanah pemula masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan teknik dasar panahan secara tepat dan konsisten. Teknik dasar seperti *drawing*, *anchoring*, hingga *release* belum sepenuhnya dikuasai dengan baik. Hal ini tampak dari perbedaan pola gerakan yang dilakukan oleh tiap individu saat latihan, di mana tidak sedikit di antara mereka yang menunjukkan ketidaksesuaian dalam urutan dan kestabilan gerakan.

Ketidakkonsistenan tersebut secara langsung berdampak pada hasil tembakan yang tidak akurat, di mana anak panah yang dilepaskan seringkali tidak jatuh tepat pada sasaran yang dituju. Bahkan ada beberapa pemanah yang arah panah menyimpang jauh dari target karena gerakan teknik dasar yang belum stabil, kekuatan otot yang belum memadai, serta kurangnya kontrol saat pelepasan tali busur. Keadaan ini menunjukkan bahwa aspek teknik dan fisik pemanah pemula masih perlu ditingkatkan secara sistematis. Situasi ini

mencerminkan bahwa pemanah pemula membutuhkan metode latihan yang tidak hanya menekankan pada pengulangan gerakan, tetapi juga mampu membantu meningkatkan stabilitas otot, ketepatan posisi, serta koordinasi tubuh secara keseluruhan.

Pada tahap awal latihan memanah, seorang pemanah tidak langsung menggunakan busur, melainkan memanfaatkan alat bantu terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk membantu pemanah beradaptasi, membangun gerakan memanah yang benar, serta merasakan setiap tahapan gerak dalam memanah secara lebih terkontrol. Latihan yang efektif dan terprogram sangat dibutuhkan dalam proses pembinaan pemanah pemula, tanpa adanya metode latihan yang tepat, pemanah pemula akan kesulitan mencapai akurasi yang optimal. Salah satu metode latihan yang mulai banyak diterapkan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk panahan, adalah latihan dengan menggunakan media *resistance band*.

Resistance band merupakan alat latihan elastis yang memberikan tahanan pada otot-otot tertentu, sehingga dapat membantu mengembangkan kekuatan, kestabilan, serta memperbaiki gerakan memanah sebelum berlatih menggunakan busur panah secara penuh. Penggunaan *resistance band* dalam proses berlatih diharapkan mampu meningkatkan kemampuan seorang pemanah, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan akurasi dalam membidik. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, terlihat bahwa pemanah pemula masih membutuhkan pendekatan latihan yang mampu membantu mereka dalam menstabilkan teknik dasar secara konsisten,

khususnya dalam tahapan drawing, anchoring, dan release. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara mendalam pengaruh metode latihan *resistance band* terhadap akurasi pada pemanah pemula.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Belum terlihat pada pemanah pemula tingkat akurasinya dalam memanah.
2. Belum diketahui apakah metode latihan dengan media *resistance band* mempengaruhi tingkat akurasi seorang pemanah pemula.
3. Pemanah masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi dan stabilitas saat melakukan gerakan *fulldraw*.
4. Metode latihan dengan media *resistance band* belum secara sistematis dilakukan pada program latihan pemanah pemula.
5. Perlunya inovasi metode latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar memanah, khususnya pada pemanah pemula.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah agar penelitian ini lebih terarah dan terfokus, sehingga penelitian ini hanya akan membahas “Pengaruh Metode Latihan *Resistance band* Terhadap Akurasi Pada Pemanah Pemula”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah, apakah terdapat Pengaruh Metode Latihan *Resistance band* Terhadap Akurasi Pada Pemanah Pemula?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, adapun kegunaan hasil penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis adalah :

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dalam bidang keilmuan, khususnya pada cabang ilmu keolahragaan. Adapun kegunaan teoritis dari penelitian ini antara lain:

- Menambah wawasan ilmiah mengenai pengaruh latihan spesifik menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan akurasi dalam olahraga panahan.
- Memperkuat teori-teori terkait pembelajaran teknik dasar panahan,
- Menjadi dasar referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji metode latihan dalam olahraga panahan.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini juga memiliki manfaat praktis yang dapat diterapkan langsung di lapangan. Beberapa manfaat praktisnya meliputi:

- Memberikan alternatif metode latihan teknik panahan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan menggunakan media *resistance band*.
- Menjadi acuan bagi pelatih panahan dalam menyusun program latihan yang lebih terarah untuk pemanah pemula.
- Membantu pemanah pemula dalam meningkatkan stabilitas gerakan dan akurasi tembakan melalui latihan yang terstruktur.
- Menjadi panduan awal bagi atlet pemula untuk membangun kekuatan otot dan koordinasi gerak secara progresif tanpa risiko cedera tinggi.

