

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Panahan adalah salah satu cabang olahraga yang berpartisipasi dalam acara lokal, nasional, dan internasional. Panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Di Indonesia, panahan adalah olahraga yang sudah lama dikenal yang membutuhkan ketahanan mental, kecemasan, kesabaran, keuletan, dan konsentrasi yang tinggi. Jadi, hal-hal seperti postur tubuh, teknik dasar, mekanisme gerak, pikiran, dan kondisi fisik semuanya penting bagi atlet panahan. Memanah adalah olahraga ketepatan sasaran karena tujuan utamanya adalah menembak ke wajah target setepat mungkin. Untuk mencapai tujuan ini, *keajegan*, yang merupakan komponen penting dari gerakan memanah, harus dipraktikkan secara konsisten selama latihan dan selama kompetisi. Kondisi fisik dan kemampuan teknik ada dua faktor penting dalam keberhasilan memanah yaitu kondisi fisik dan kemampuan tehnik.(Hardi, 2018). Olahraga panahan yang diakui secara Internasional terbagi dibagi menjadi dua kelompok, *recuve* dan *compound*, sedangkan di Indonesia memiliki empat divisi yaitu divisi *recurve*, *compound*, nasional, dan tradisional.

Adapun hanya divisi nasional dan tradisional ini diperlombakan di Indonesia saja dan kancah tertinggi pada perlombannya adalah hanya sampai PON. Panahan pada dasarnya adalah kombinasi seni dan olahraga. Ini

menggunakan otot-otot fungsional seperti *trapezius*, *tricep*, dan *deltoid*, dan juga membutuhkan ketahanan fisik yang baik bagi pemanah.(Yenni, 2014)

Dalam olahraga panahan, otot bahu, otot jari-jari penarik, otot lengan bawah, pergelangan tangan, dan otot perut adalah otot yang paling penting untuk dilatih dan dikembangkan.(Yulianto & Hidayah, 2015)

Jumlah faktor yang saling mendukung dari dalam dan dari luar atlet memengaruhi keberhasilan atlet. Faktor-faktor ini termasuk aspek fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, fasilitas latihan, latihan, sosial, dan sebagainya.(Yachsie, 2019)

Penelitian ini akan mengamati latihan panahan di Club Gomar Archery Kecamatan Pakuhaji Kabupaten Tangerang, yang akan digunakan sebagai lokasi dan subjek penelitian. Pusat latihan panahan Club Gomar Archery di Kecamatan Pakuhaji Kabupaten Tangerang memiliki banyak penggemar olahraga panahan. Peneliti menemukan bahwa masih banyak kekurangan dalam latihan panahan, yaitu kurangnya penguasaan daya tahan otot lengan dan ketepatan saat memanah.

Meningkatkan teknik dasar memanah adalah komponen penting bagi seorang atlet untuk mencapai kesuksesan dan prestasi memanah, ada sembilan langkah yang harus dikuasai pemanah, contohnya: posisi berdiri (*stance*), memasang ekor panah (*nocking*), posisi setengah tarikan (*set up*), menarik tali (*drawing*), penjangkaran (*anchoring*), menahan sikap memanah (*holding*), membidik (*aiming*), melepaskan anak panah (*release*), dan gerak lanjut.

Prestasi panahan sangat mudah dicapai jika Atlet menguasai teknik memanah yang sesuai.(Prasetyo, 2018)

Panahan berbeda dengan jenis olahraga lainnya yang biasanya mengukur kinerjanya pada target tertentu. Panahan adalah istilah yang mengacu pada jenis gerak yang melibatkan kombinasi dari masing-masing komponen anggota tubuh dengan kemampuan motorik termasuk kekuatan, keseimbangan, reaksi, dan ketepatan. Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis sebagai atlet panahan, peneliti menekankan aspek kondisi fisik yang mendukung kemampuan memanah. Menurut peneliti, untuk meningkatkan kemampuan memanah, kondisi fisik yang paling penting adalah kekuatan otot lengan dan kestabilan untuk melepas anak panah dengan benar ke sasaran, pemanah harus sangat tenang dan memiliki akurasi yang tinggi. Daya tahan otot lengan meliputi dari otot lengan dan bahu, dan akurasi memanah, dapat ditingkatkan melalui latihan kekuatan dan stabilisasi. Atlet panahan membutuhkan daya tahan otot lengan, karena daya tahan otot lengan pemanah memungkinkan mereka melakukan teknik dengan baik dan benar dalam memanah. Oleh karena itu, ditemukan bahwa *circuit training* dapat meningkatkan akurasi dalam memanah.(Nusufi, 2016)

Berdasarkan observasi saat memberikan program latihan circuit training kepada atlet panahan di Club Gomar Archery ada beberapa pelatih dan atlet masih belum mengerti mengenai tujuan latihan menggunakan circuit

training. Sebagian besar atlet panahan tidak memahami variasi latihan kondisi fisik yang ada di dalam olahraga panahan. Akibatnya, ada beberapa atlet yang tidak melakukan latihan dengan baik. Kemudian masih ada atlet yang pada saat memanah mengalami gemetar atau *tremor* di tangan kiri saat memanah dan menyebabkan kurangnya akurat saat memanah. Pelatih harus memberikan variasi latihan yang tepat agar pemanah memiliki teknik yang baik dan hasil yang stabil, untuk meningkatkan kondisi fisik pemanah melalui variasi latihan yang tidak membosankan bagi atlet panahan tersebut. Dengan posisi tubuh yang tepat, atlet akan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih tinggi. Akibatnya, ketika atlet berada dalam *holding* (sikap memanah), tangan atlet tidak terbawa angin saat, dan ketika atlet berada dalam *aiming* (sikap membidik), tangan atlet tidak terbawa angin karena tubuh dalam keseimbangan yang tinggi. Dalam kedua posisi ini, proses *release* (melepaskan anak panah) akan memberikan hasil terbaik. Peneliti melakukan penelitian ini karena tidak ada variasi latihan untuk cabang panahan yang diketahui oleh pelatih dan atlet, maka dari itu peneliti membuat penelitian yang berjudul. “PENGARUH METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP AKURASI MEMANAH JARAK 30 METER PADA ATLET PANAHAH CLUB GOMAR ARCHERY”

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimanakah pengaruh *Circuit training* terhadap akurasi memanah jarak 30 meter pada atlet panahan club gomar archery?

2. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di sampaikan di atas, maka penelitian ini akan meneliti tentang pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap akurasi memanah jarak 30 meter atlet panahan club gomar archery.

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian tentu mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin di capai dan tujuan itu pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang di lakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah “Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Circuit training* terhadap akurasi memanah jarak 30 meter pada atlet panahan club gomar archery”.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap bahwa hal-hal berikut akan bermanfaat bagi penulis dan pembaca yang membaca penelitian ini:

1. Secara teoritis, dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan pendidikan tentang penggunaan model latihan yang lebih baik untuk meningkatkan akurasi dalam memanah pada atlet panahan maupun pelatih panahan.
2. Secara praktis, ini dapat berfungsi sebagai referensi bagi pelatih dan atlet panahan untuk menggunakan model latihan yang tepat, yang secara efektif meningkatkan kinerja atlet olahraga panahan di club gomar archery.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesimpangsiuran istilah dalam judul penelitian, peneliti membuat definisi operasional untuk memudahkan pembaca memahami isi penelitian. Batasan untuk istilah-istilah ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang timbul dari suatu (Orang atau Benda dan Sebagainya) yang ikut membentuk kepercayaan atau perbuatan seseorang.(Cahyono, 2016)

Menurut pemahaman penulis pengaruh adalah suatu reaksi yang timbul (dapat berupa tindakan atau keadaan) dari suatu perlakuan akibat untuk mengubah suatu keadaan kearah yang berbeda.

2. Latihan

Latihan adalah proses berulang untuk berlatih atau bekerja dengan beban atau pekerjaan yang semakin besar setiap hari dengan harapan dapat meningkatkan hasil latihan.(Manalu, 2020)

Menurut pemahaman penulis latihan adalah kegiatan melatih, mengembangkan suatu keterampilan dan ilmu pengetahuan kepada diri sendiri ataupun kepada orang lain.

3. *Circuit Training*

Circuit training adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain komponen fisik.(Mutaqin, 2018)

Menurut peneliti *circuit training* adalah latihan fisik yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan.

4. Akurasi

Seorang atlet panahan harus memiliki ketepatan untuk mencapai targetnya. Akurasi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengarahkan atau mencapai tujuan tertentu.(Indarto, 2023)

Menurut peneliti akurasi adalah ukuran yang menentukan tingkat kecermatan ketelitian, dan ketepatan.

5. Memanah

Memanah adalah olahraga yang menggunakan busur untuk melepaskan anak panah. Pada awalnya, busur dan anak panah digunakan untuk berburu, tetapi mereka kemudian berkembang menjadi senjata untuk pertempuran dan akhirnya menjadi olahraga yang berfokus pada ketepatan dan akurasi.(Oktafiranda & Fakultas, 2021)

Menurut peneliti memanah adalah jenis olahraga individu maupun tim yang dilakukan dengan menggunakan busur dan anak panah.