

TINGKAT KONDISI FISIK ATLET PANAHAN DIVISI *RECURVE* PERPANI KOTA BANDA ACEH

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Muhammad Sarjan
NIM. 1911040051



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Muhammad Sarjan
NIM : 1911040051
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Tingkat Kondisi Fisik Atlet Panahan Divisi *Recurve*
PERPANI Kota Banda Aceh

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I, Banda Aceh, 23 Mei 2023
Pembimbing II,

Ully Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

Irwandi, M.Pd
NIDN. 0126068005

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Hakikat Kondisi Fisik.....	7
2.1.1 Pengertian Kondisi Fisik.....	7
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik	8
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	12
2.2 Hakikat Panahan.....	15
2.2.1 Sejarah Panahan.....	15
2.2.2 Pengertian Panahan.....	16
2.2.3 Teknik Dasar Panahan	18
2.2.4 Lapangan dan Peralatan Panahan	24
2.3 Kajian Penelitian yang Relevan	28
2.4 Kerangka Berfikir.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel	34
3.3 Variabel Penelitian	35
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	35

3.5 Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	42
4.2 Pembahasan Penelitian.....	50
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN-LAMPIRAN	56

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang senantiasa melekat pada kehidupan manusia baik secara individu maupun secara kelompok, kegiatan olahraga dilakukan dengan berbagai tujuan meliputi rekreasi, hiburan, menjaga kesehatan, kebugaran dan prestasi. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 4 menjelaskan bahwa: “Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental”.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 menyebutkan bahwa: “Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Untuk mencapai tujuan nasional tersebut ada 3 ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga meliputi: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Olahraga prestasi yaitu olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara, terprogram, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Kristiyanto (2012: 12) yang menyatakan

bahwa dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya.

Pembinaan dan pengembangan bagi olahragawan ditumbuhkembangkan pada pusat pelatihan dan pelatihan olahraga, salah satunya pada club-club yang menjadi tempat latihan dan pembinaan atlet atau olahragawan. Prestasi olahraga dilakukan setiap orang yang memiliki minat, bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Salah satu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yang lagi pesat-pesatnya yaitu pada cabang olahraga panahan.

Olahraga panahan merupakan olahraga yang menggunakan busur dan anak panah beserta perlengkapannya dengan target dan menggunakan jarak yang telah ditentukan sesuai dengan aturan. Dalam meningkatkan prestasi olahraga panahan memerlukan fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental. Keempat aspek di atas merupakan unsur yang tidak dapat dipisahkan dan memiliki hubungan timbal balik, sehingga setiap peningkatan maupun penurunan salah satu aspek di atas akan mempengaruhi unsur yang lain. Teknik, taktik, mental dan kondisi fisik merupakan unsur penting yang harus dimiliki atlet dalam olahraga panahan.

Penguasaan teknik yang baik berhubungan erat dengan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Seorang atlet membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas teknik, dengan teknik yang baik tentu dapat menumbuhkan mental yang baik, dengan mental yang baik seorang pemain akan mudah melakukan taktik yang baik saat bertanding. Menurut Sidik, dkk (2019: 2) “Kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan diantaranya atlet

mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan pertandingan dengan baik, program latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dan dapat menyelesaikan latihan-latihan yang relatif berat”.

Seorang atlet panahan tentunya sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang pencapaian prestasi, kondisi fisik yang diperlukan pada olahraga panahan yaitu kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot pinggang, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot pinggang dan daya tahan umum (*cardiovascular*) untuk menarik, merentang, berdiri di garis tembak, memasang anak panah dan menahan tali busur serta untuk mengatasi kelelahan yang berlebihan disebabkan oleh pembebanan latihan yang relatif lama.

PERPANI Kota Banda Aceh adalah salah satu tempat pusat latihan untuk pembinaan dan pengembangan bagi atlet panahan yang berada di daerah Kota Banda Aceh yang telah mencapai beberapa generasi dan sudah mencapai beberapa prestasi dalam regional lokal. PERPANI Kota Banda Aceh berlatih di Lapangan Sagena UBBG Achery Club yang beralamat di Gampong Alue Naga Kecamatan Syiah Kuala, latihan dilakukan pada hari senin sampai sabtu dari jam 14:00-16:00 WIB yang dilatih oleh M. Zakaria S.Pd.

Berdasarkan hasil pelaksanaan PORA ke XIV di Kabupaten Pidie pada tanggal 12-17 Desember 2022 pada atlet putra dan putri panahan divisi *recurve* PERPANI Kota Banda Aceh, terlihat ada 6 atlet panahan divisi *recurve* PERPANI Kota Banda memiliki kondisi fisik yang kurang baik. Seperti kurangnya kekuatan

pada saat menarik sehingga atlet menarik busur berulang-ulang, dan kurangnya daya tahan otot sehingga pada saat menarik busur panah atlet terburu-buru dalam melepaskan serta kurangnya daya tahan umum (*cardiovascular*) sehingga atlet cepat lelah dalam proses latihan yang relatif lama.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis ingin mengetahui bagaimana kondisi fisik melalui suatu kajian ilmiah dengan judul “***Tingkat Kondisi Fisik Atlet Panahan Divisi Recurve PERPANI Kota Banda Aceh***”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat penulis identifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Kurangnya kekuatan otot pada atlet panahan divisi *recurve* PERPANI Kota Banda Aceh.
2. Kurangnya daya tahan otot pada atlet panahan divisi *recurve* PERPANI Kota Banda Aceh.
3. Kurangnya daya tahan umum (*cardiovascular*) pada atlet panahan divisi *recurve* PERPANI Kota Banda Aceh.
4. Belum diketahuinya tingkat kondisi fisik atlet panahan divisi *recurve* PERPANI Kota Banda Aceh.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: tingkat kondisi fisik atlet panahan divisi *recurve* PERPANI Kota Banda Aceh.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat penulis rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimanakah tingkat kondisi fisik atlet panahan divisi *recurve* PERPANI Kota Banda Aceh?.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet panahan divisi *recurve* PERPANI Kota Banda Aceh.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Secara Teoritis

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pelatih dan atlet panahan divisi *recurve* PERPANI Kota Banda Aceh.
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan kondisi fisik atlet panahan.
3. Bahan refrensi dan gambaran dengan semakin bagus tingkat kondisi fisik seseorang atlet maka dapat menunjang prestasi atlet.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi atlet, dapat memberikan informasi mengenai tingkat kondisi fisik

yang dimiliki, sehingga dapat menjadikan pedoman dalam latihan dan motivasi untuk memperbaiki kondisi fisik atlet .

2. Bagi pelatih, dapat menjadi pertimbangan dalam pelaksanaan pembinaan atlet dimasa akan datang dalam pembuatan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.
3. Bagi peneliti, mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi panahan.