

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga termasuk ke dalam kehidupan sehari-hari karena adanya aktivitas yang melibatkan kegiatan fisik. Olahraga ini penting bagi kita untuk menjaga kesehatan tubuh agar tetap bugar, terlihat jelas perbedaan kesehatan orang-orang yang sering melakukan olahraga dan yang jarang melakukan olahraga. Maka dari itu kegiatan olahraga menjadi sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga juga bukan hanya sekedar untuk membugarkan tubuh saja tetapi juga menjadi ajang untuk atlet atau seseorang menampilkan kemampuannya. Di masa sekarang banyak olahraga yang disalurkan dengan berbagai macam kegiatan di masyarakat mulai dari aktivitas permainan hingga cabang olahraga, terdapat banyak cabang olahraga yang ada di Indonesia salah satunya adalah cabang olahraga panahan.

Olahraga panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang telah ada sejak zaman kuno, dimana awalnya digunakan sebagai alat bantu berburu dan pertahanan diri. Di era moderen, panahan telah berkembang menjadi olahraga kompetitif yang diakui secara internasional, dengan organisasi seperti *World Archery Federation* (WAF). Cabang olahraga panahan adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik tersendiri dalam kelasnya. Meskipun di awal perkembangannya kurang

diminati oleh masyarakat, akan tetapi olahraga semakin lama semakin berkembang pesat hingga sampai sekarang ini. (Prasetyo et al., 2018)

Dalam olahraga panahan di Indonesia ada 4 divisi yaitu, divisi *recurve*, *compound*, standar nasional, dan *barebow*. Akan tetapi divisi yang diperlombakan sampai kejuaraan dunia bahkan *olympic games* hanya divisi *recurve* dan *compound*, sedangkan divisi standar nasional dan *barebow* hanya diperlombakan di kejuaraan tertinggi adalah PON. (Paksi Bagaskara Ratu Perwiranegara, 2021)

Hasil dari latihan menembak pada jarak 10 meter dalam ekstrakurikuler panahan di SMP Al Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi, menunjukkan bahwa ketepatan dan konsentrasi siswa belum optimal. Faktor ini dipengaruhi oleh kurangnya variasi dalam metode latihan yang digunakan, sehingga latihan terasa monoton dan membuat siswa merasa bosan. Kebosanan ini berpengaruh pada menurunnya motivasi untuk berlatih serta mengurangi fokus dan ketenangan saat memfokuskan bidikan, yang akhirnya berdampak pada kualitas tembakan yang dihasilkan. Untuk mengatasinya perlu adanya variasi dalam latihan yang terancang dan menarik, dengan menggunakan latihan *stage zone*. *Stage zone* adalah variasi latihan yang bertahap dengan setiap target sarannya berbeda-beda. Dengan ini membuat siswa lebih fokus, dan konsisten.

Salah satu cara untuk membentuk karakter pada peserta didik yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler panahan. Panahan adalah salah satu cabang olahraga yang

menuntut ketepatan, konsentrasi, dan penguasaan teknik, panahan menjadi kegiatan yang sangat sesuai untuk dikembangkan dalam lingkungan pendidikan. Karena itu penerapan olahraga panahan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menjadi sasaran terstruktur untuk membina keterampilan dasar sekaligus membentuk karakter peserta didik. Program ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempraktikkan keterampilan panahan secara intensif dan terstruktur. Secara tidak langsung dapat meningkatkan konsentrasi, kedisiplinan dan kesabaran jika dilakukan secara konsentrasi. (Azizah et al., 2024)

Hasil tembakan jarak 10 meter menunjukkan bahwa ketepatan siswa memiliki variasi yang berbeda-beda. Beberapa siswa berhasil melakukan tembakan, sementara yang lain masi belum bisa menjaga konsentrasi dalam arah dan kekuatan tarikan. Hal ini dapat dilihat dari penyebaran anak panah yang tidak terfokus pada area target sasaran, yang menunjukkan bahwa penguasaan teknik dasar seperti postur tubuh, konsentrasi, dan kesetabilan saat menarik busur.

Kegiatan ekstrakurikuler panahan sering kali menghadapi tantangan seperti kurangnya konsentrasi, jenuh, mudah bosan, dan kestabilan tembakan. Kejenuhan dapat membuat siswa kehilangan motivasi, akibatnya siswa bisa gampang merasakan bosan, dan jenuh dimana siswa mengalami stress akibat kelelahan fisik dan mental karena kurang nya beristirahat dan tidak memiliki motivasi dari diri sendiri. (Yakhfi, 2022)

Kegiatan ekstrakurikuler panahan di Smp Al Wildan 13 Tambelang masih mengalami beberapa permasalahan, berdasarkan observasi hasil tembakan siswa menunjukkan tidak konsisten, dimana anak panah yang masih tersebar belum berpusat pada target sasaran. Kondisi ini mengindikasikan bahwa hasil tembakan yang dicapai siswa belum optimal meskipun jarak 10 meter merupakan jarak dasar dalam belajar panahan. Selain itu konsentrasi juga menjadi salah satu faktor menurunnya kesetabilan tembakan, latihan yang dilakukan secara berulang dengan metode yang sama cenderung membuat siswa merasa jenuh dan mudah bosan sehingga fokus siswa saat melakukan tembakan menurun.

Menurut Edú-valsania, Laguía, and Moriano (2022) ada dua faktor yang membuat siswa mengalami kejenuhan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri siswa. Faktor eksternal meliputi : faktor fisik, dan faktor mental. Karena panahan membutuhkan fokus tinggi dan pengulangan teknik yang banyak, sehingga beberapa siswa ekstrakurikuler merasa cepat jenuh selama latihan. Untuk mengatasi hal ini diperlukan variasi latihan yang tidak hanya meningkatkan keterampilan tetapi juga motivasi siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah Latihan *Stage zone*, yaitu variasi latihan target yang membagi menembak menjadi beberapa zona sehingga siswa dapat belajar secara bertahap, lebih fokus, dan tidak mudah bosan. Dengan penerapan *Stage zone*

latihan menjadi lebih terstruktur, menarik, dan efektif dalam membantu siswa mempertahankan konsentrasi serta meningkatkan teknik *Barebow* secara keseluruhan.

Klub BFA (*Blue Feather Archery*) berdiri pada tahun 2017 dalam klub bfa di miliki oleh Fuad Arifin dengan berdirinya klub BFA sudah banyak mencetak atlet panahan menjadi mahir dalam teknik *barebow*, standar nasional, *recurve*, *compound*. Klub BFA juga sering mengikuti perlombaan salah satu perlombaan yang diikuti yaitu Tauhid *Archery* (Piala Walikota Bogor) yang berlangsung pada tanggal 13-14 Desember di Gor Bogor Selatan. Klub BFA juga bekerja sama dengan ekstrakurikuler di beberapa sekolah, salah satu nya Al Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi.

Latihan *Stage zone* sangat efektif dalam panahan karena metode latihan ini berpengaruh terhadap peningkatan teknik dan keterampilan memanah dalam pemberian bentuk variasi target menggunakan latihan pos-pos, dimana setiap pos mempunyai variasi tembakan yang berbeda (Arisman, 2018). Dengan membagi proses menembak dalam beberapa zona atau tahapan, siswa dapat fokus memperbaiki teknik tertentu tanpa terbebani oleh keseluruhan rangkaian gerakan. Pendekatan ini membantu siswa memahami kesalahan seperti postur tubuh, *anchor point*, atau kontrol *release*, memperbaiki secara akurat. Latihan *Stage zone* menjadi metode yang tepat untuk meningkatkan konsentrasi teknik, kestabilan tembakan, serta kemampuan fokus siswa dalam ekstrakurikuler panahan.

Penelitian ini dilakukan di SMP Al – Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi dan dilaksana pada tanggal 08 April 2026 sampai dengan 06 Mei 2026. Penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Desing*, hanya melibatkan satu kelompok yang diberikan *treatment* berupa latihan *stage zone*. Sebeleum diberikan *treatment* siswa terlebih dahulu melakukan tes awal (*pretest*), kemudiangn setelah diberikan *treatment* siswa melakukan tes akhir (*posttest*). Perbandingan hasil tes awal dan tes akhir untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Stage Zone* terhadap peningkatan hasil tembakan jarak 10 meter.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi pada satu masalah yaitu :

- a. Latihan *stage zone* ditetapkan sebagai variabel bebas.
- b. Penelitian ini berfokus pada hasil tembakan sebagai variabel terkaitnya.
- c. Siswa ekstrakurikuler panahan Al Wildan 13 Tambelang merupakan populasi dan sampel dalam penelitian ini.
- d. Teknik eksperimen pendekatan penelitian ini.

### **2. Rumusan Masalah**

Berikut ini adalah rumusan masalah yang berkaitan dengan judul di atas, sebagaimana ditentukan oleh pengamatan di lapangan : "Apakah latihan *Stage zone* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil tembakan jarak 10

meter pada siswa ekstrakurikuler panahan di SMP Al Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi?"

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan utama penelitian ini adalah "Untuk mengetahui pengaruh latihan *stage zone* terhadap hasil tembakan jarak 10 meter pada siswa ekstrakurikuler panahan di SMP Al Wildan 13 Tambelang Kabupaten Bekasi".

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan dapat memberikan manfaat praktis, seperti :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi instruktur olahraga, dan pelatihan ekstrakurikuler panahan yang ingin meningkatkan efektivitas dalam hasil tembakan.
2. Alasan di balik penelitian ini adalah untuk membantu pelatih dan instruktur mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan variasi latihan yang selama ini digunakan.
3. Berharap bahwa hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa di Universitas Islam 45, khususnya mereka yang berada di program pendidikan jasmani dan kesehatan yang akan mengajar panahan dan mata kuliah lainnya, untuk memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang mata kuliah tersebut.

## **E. Definisi Operasional**

Penelitian ini dapat mengukur secara objektif efektivitas latihan *stage zone* terhadap hasil tembakan. Sehingga hasilnya dapat di analisis dengan jelas.

### **1. Efektivitas**

Efektivitas adalah tingkat keberhasilan dari latihan yang menunjukkan seberapa baik program tersebut mencapai sasaran yang ditentukan, peningkatan kemampuan siswa yang dapat diukur. Untuk menilai efektivitas kita perlu membandingkan keadaan sebelum dan sesudah latihan dengan menggunakan penilaian yang tepat. Beberapa indikator keberhasilan bisa meliputi peningkatan keterampilan teknik, konsistensi dalam bergerak, dan ketepatan tembakan.

### **2. Latihan**

Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara teratur dan berulang, dengan peningkatan beban yang konsisten. Ada banyak jenis olahraga yang dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh. Latihan bertujuan untuk secara keseluruhan memperbaiki kondisi fisik melalui metode yang berstruktur dan dilakukan secara berulang, dimana beban, waktu, atau intensitasnya meningkat seiring waktu. Latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara teratur dan berulang, dengan selalu adanya peningkatan beban. (Digital et al., 2018)

### 3. Ekstrakurikuler

Kegiatan olahraga di luar kurikulum adalah program yang dijalankan oleh sekolah untuk membantu siswa membentuk nilai-nilai kepribadian mereka melalui kegiatan fisik. Kegiatan ini juga merupakan tempat bagi para siswa untuk mengasah bakat dan kemampuan di bidang olahraga, yang mendukung pencapaian di bidang tersebut. Salah satu kegiatan di luar kurikulum yang tersedia adalah panahan (Latif, 2024).

### 4. Latihan *Stage zone*

Hasil dari tembakan jarak 10 meter dalam kegiatan ekstrakurikuler panahan menunjukkan bahwa ketepatan siswa masih bervariasi, pada jarak ini yang seharusnya menjadi tahapan dasar dalam pembelajaran panahan masih ditemukan ketepatan anak panah yang belum terpusat pada zona sasaran. Untuk mendapatkan hasil tembakan yang sesuai pada jarak 10 meter ini penting untuk menerapkan metode latihan yang terstruktur dan dilakukan secara bertahap, salah satunya dengan menggunakan latihan *stage zone* (Dwijawanti & Satria, 2024).

Latihan ini bertujuan untuk mengarahkan siswa dalam memahami proses membidik dengan membagi sasaran menjadi beberapa tahapan latihan yang memiliki tingkat kesulitan berbeda-beda seperti, *Free Zone*, *Circle Zone*, *Blue Zone*, *Red Zone*, *Yellow Zone*, *Grouping Zone*, dan *Balloon Zone*. Dengan adanya tahapan yang jelas dalam latihan, siswa dapat berlatih untuk

menyesuaikan fokus, bidikan, dan konsistensi tembakan secara bertahap sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa. Pada tahapan awal seperti *free zone* dan *circle zone*, fokus latihan adalah pembentukan teknik dasar. Pada jarak 10 meter, tahapan ini sangat penting karena membantu siswa membangun kepercayaan diri serta memahami kesalahan teknik, seperti postur tubuh, dan posisi tarikan busur yang tidak konsisten. Tahapan selanjutnya yaitu, *blue zone*, *red zone*, dan *yellow zone* bertujuan untuk meningkatkan ketepatan dan fokus siswa saat membidik target sasaran. Pada jarak 10 meter zona-zona ini membantu siswa untuk menepatkan tembakan ke arah tertentu serta melatih ketenangan saat melepaskan anak panah. Selain itu melalui *grouping zone*, dan *balloon zone* siswa dilatih untuk mengelompokkan hasil tembakan agar tetap konsisten dalam satu target sasaran, yang menjadi salah satu kualitas hasil tembakan. Dengan menggunakan model latihan ini siswa dapat lebih mudah merasakan jika terjadi kesalahan dalam teknik dasar, sehingga hal ini dapat meningkatkan minat, konsisten, dan ketepatan tembakan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. (Setiyani et al., 2024)

Penerapan model latihan *stage zone* dalam kegiatan ekstrakurikuler panahan juga memberikan variasi latihan yang menarik dan tidak monoton. Dengan adanya tahapan latihan yang menantang dan disesuaikan dengan

kemampuan siswa, motivasi dan fokus selama latihan. Hal ini berdampak positif terhadap peningkatan ketepatan, konsentrasi, dan kualitas hasil tembakan siswa, sehingga model latihan ini dinilai efektif untuk diterapkan dalam pembinaan panahan di tingkat sekolah (Muhammad ismail, Nurussyariah, 2024).

Selain meningkatkan ketepatan, model latihan ini juga penting untuk membentuk kebiasaan teknik yang benar dari awal pembelajaran anak panah. Jarak 10 meter adalah jarak dasar yang digunakan untuk memperkenalkan dan menguatkan teknik dasar. Dengan melewati beberapa tahapan zona yang berbeda siswa dapat lebih mudah mengetahui kesalahan gerakan secara langsung, baik itu teknik dasar, konsentrasi, maupun koordinasi tarikan dan pelepasan anak panah.

Latihan ini juga membantu siswa dalam pengendalian emosi dan konsentrasi saat melakukan tembakan pada jarak 10 meter. Setiap zona latihan membutuhkan tingkat fokus yang berbeda, sehingga siswa dilatih untuk tetap tenang dan konsisten meskipun setiap target diberi tantangan yang berbeda-beda. Kondisi ini sangat penting karena kurangnya konsentrasi sering menjadi faktor utama yang menyebabkan hasil tembakan tidak maksimal, meskipun jarak tembakan tergolong dekat.

Penerapan model latihan ini mampu menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan dan tidak monoton. Variasi dalam zona sasaran termasuk *balloon zone*, memberikan pengalaman latihan yang bersifat edukatif sekaligus menyenangkan. Hal ini membuat siswa lebih bersemangat dalam mengikuti latihan dan dorongan untuk menciptakan tujuan di setiap tahap zona. Dengan meningkatnya minat dan keterlibatan siswa, proses latihan menjadi lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hasil tembakan jarak 10 meter.

#### 5. Hasil Tembakan

Untuk memperoleh hasil tembakan yang optimal dan ketepatan yang stabil dalam olahraga panahan, diperlukan proses latihan yang terancang dan dilakukan secara berulang di lapangan. Latihan yang berfokus pada konsistensi arah tembakan dan ketelitian membidik menjadi aspek yang penting agar pemanah dapat mendapatkan hasil skor yang maksimal. Melalui latihan yang terstruktur, pemanah dapat belajar mengolah konsentrasi, menjaga kestabilan tubuh, serta ketepatan arah anak panah menuju sasaran yang tepat. Melakukan tembakan berulang kali dalam berbagai situasi latihan memungkinkan pemanah untuk memahami kesalahan yang sering muncul, sehingga ketepatan tembakan bisa ditingkatkan secara bertahap.

Penerapan latihan yang bervariasi dan tidak monoton berpengaruh terhadap peningkatan hasil tembakan siswa ekstrakurikuler panahan SMP Al

Wildan 13 Tambelang. Masalah yang selama ini muncul adalah siswa sering merasa jenuh ketika latihan dilakukan dengan pola yang sama, yang menyebabkan pengaruh dalam fokus dan konsentrasi saat menembak. Dengan adanya variasi dalam bentuk latihan menggunakan target, suasana latihan menjadi lebih menarik, siswa menjadi lebih bersemangat, dan dapat mempertahankan fokus selama latihan, yang akhirnya berkontribusi pada peningkatan hasil tembakan mereka

