

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KONSENTRASI PADA CABANG
OLAHRAGA PANAHAN USIA REMAJA 14-16 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam
Memperoleh Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh :

NUR MUHAMAD SYAEFUL BAHRI

NPM. 41182191170112

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN ILMU DAN PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2023

LAMPIRAN PERSETUJUAN

Skripsi ini yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga Panahan Usia Remaja 14-16 Tahun”. Telah disetujui untuk disidangkan dihadapkan dosen penguji Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



Aisya Kemala, M.Pd

Mengetahui,

Dekan FKIP Unisma “45” Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Ketua Jurusan Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini yang berjudul "Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga Panahan Usia Remaja 14-16 Tahun". Telah diterima dan disahkan oleh dewan penguji skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

Hari : Jum'at

Tanggal : 27 Januari 2023

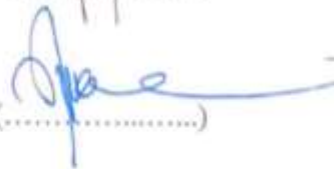
Panitia penguji terdiri dari :

1. Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.



(.....)

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO



(.....)

3. Penguji

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si



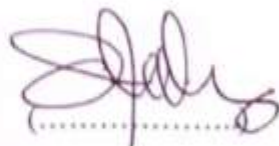
(.....)

Penguji II : Elly Diana Mamesah, M.Pd



(.....)

Penguji III : Tatang Iskandar, M.Pd



(.....)

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Muhamad Syaeful Bahri
NPM : 41182191170112
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga Panahan Usia Remaja 14-16 Tahun" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 06 Febuari 2023

Yang membuat pernyataan,



Nur Muhamad Syaeful Bahri

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

*“Dididiklah anak-anakmu sesuai zamannya, karena mereka hidup bukan
dizamanmu.-Ali bin Abi Thalib”*

Persembahan

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang telah berjasa dalam hidupku serta memberikan bantuan dalam penulisan karya ini:

1. Kepada kedua orang tua bapak Nurdin S.Pd dan ibu Rohimah sebagai motivator terbesar dalam hidupku, yang tak pernah lelah mendoakan dan menyayangiku atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai ke titik ini.
2. Kepada kakakku Umu Mahmudin S.E yang tak pernah lelah menyamangatiku dan membantuku.
3. Kepada Ibu Aisyah Kemala M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dalam penulisan karya ini.
4. Kepada keluarga besar Gomar Archery Academy yang sudah mengizinkan penelitian dan memberikan banyak masukan, dalam penulisan karya ini.
5. Kepada sahabat seperjuanganku di jenjang S1 kelas E angkatan 2017 Terimakasih atas segala bentuk pengorbanan, perjuangan dan arti sahabat selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih

lanjut. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

ABSTRAK

Nur Muhamad Syaeful Bahri. 2023. *“Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga Panahan Usia Remaja 14-16 Tahun”*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Islam “45” Bekasi. Pembimbing; Aisya Kemala, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk "Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga Panahan Usia Remaja 14-16 Tahun" yang dapat digunakan oleh Pelatih olahraga sebagai inovasi dalam penyampaian Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga Panahan Usia Remaja.

Metode penelitian yang digunakan yaitu Research and Developmen (R&D) yang mengacu pada 10 langkah penelitian yang dikemukakan Sugiyono. Namun, karena status Pandemi Covid-19 di Indonesia maka penelitian ini hanya menggunakan 5 langkah penelitian. Uji validitas dilakukan oleh 3 ahli, yaitu ahli Panahan, ahli analisis gerak motorik, dan ahli Kepelatihan. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan adalah kuesioner atau angket dengan skala penilaian atau *rating scale*.

Hasil dari penelitian pengembangan model latihan konsentrasi pada cabang olahraga panahan usia remaja 14-16 tahun memiliki skor yang dapat dilihat dari hasil penilaian para expert judgment yang dinilai oleh, ahli dosen ilmu kepelatihan 75% kategori baik/layak, ahli pelatih panahan 93% kategori baik/layak dan ahli dosen motorik 75% kategori baik/layak. Sehingga jika ditotal keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 81% kategori Cukup baik/ cukup layak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan konsentrasi dapat meningkatkan konsentasi pada cabang olahraga panahan.

KATA KUNCI : Model Latihan Panahan, Latihan Konsentrasi, Atlet Pemula

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmatNya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga Panahan Usia Remaja 14-16 Tahun”.

Penyusun skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hermato, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., S.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
4. Ibu Aisyah Kemala, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Elly Diana Mamesah, M. Pd., selaku ahli Kepeleatihan yang telah memberikan saran dan masukan perbaikan dalam variasi latihan panahan konsentrasi.

6. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or., selaku ahli Motorik yang telah memberikan saran dan masukan perbaikan dalam variasi latihan panahan konsentrasi.
7. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, doa dan restu.
8. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.
9. Orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a restu, baik moral maupun materil.
10. Teman-teman PJKR E angkatan 2017 yang selalu memberikan kenangan selama perkuliahan.
11. Rekan-rekan seperjuangan PJKR angkatan 2017 yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam pembuatan skripsi ini.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

DAFTAR ISI

LAMPIRAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Spesifikasi Produk.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	7
A. Hakikat Panahan.....	7

1. Teknik Dasar Olahraga Panahan	8
2. Nomor Olahraga Panahan.....	20
B. Hakikat Pengembangan.....	21
C. Hakikat Latihan	22
D. Penelitian Yang Relevan	25
E. Kerangka Berpikir.....	27
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	30
A. Metode Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	31
C. Desain Penelitian.....	31
D. Definisi Operasional.....	32
E. Prosedur Pengembangan	32
F. Intrumen Penelitian	34
G. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Produk Pengembangan.....	48
1. Analisin Kebutuhan	48
2. Deskripsi Draf Produk Awal	49
3. Deskripsi Data Validasi Ahli.....	59
4. Revisi Draf Produk Awal	64

B. Pembahasan.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran – saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbandingan Penelitian Yang Relevan.....	27
Tabel 3. 1 Intrumen Penelitian.....	35
Tabel 3. 2 Kategori Persentase Kelayakan Dalam Skala Persentase.....	46
Tabel 4. 1 Daftar pertanyaan dan tanggapan pelatih Gomar Archery Academy ..	48
Tabel 4. 2 Ringkasan Hasil Penelitian Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga Panahan Usia Remaja 14-16 Tahun.	59
Tabel 4. 3 Revisi Draf Produk Awal.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik Stance	10
Gambar 2. 2 Teknik Nocking.....	11
Gambar 2. 3Teknik Hooking and Gripping The Bow.....	12
Gambar 2. 4 Teknik Mindset	13
Gambar 2. 5 Teknik Set Up.....	14
Gambar 2. 6 Teknik Drawing.....	15
Gambar 2. 7 Teknik Anchoring	16
Gambar 2. 8 Teknik Tranfer To Holding	16
Gambar 2. 9 Teknik Aiming dan Expansion.....	17
Gambar 2. 10 Teknik Release	18
Gambar 2. 11 Teknik Follow-Through	19
Gambar 2. 12 Teknik Relaksasi dan Feedback	19
Gambar 2. 13 Kerangka Berpikir	29
Gambar 3. 1 Langkah-langkah metode R&D	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Penetapan Bimbingan Skripsi	80
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi Ahli Pelatih Panahan	81
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Ahli Motorik.....	82
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Ahli Kepelatihan.....	83
Lampiran 5. Tabel Intrumen Penelitian Ahli Kepelatihan	84
Lampiran 6. Tabel Intrumen Ahli Motorik	92
Lampiran 7. Tabel Intrumen Ahli Pelatih Panahan.....	98
Lampiran 8. Variasi - variasi Latihan	106
Lampiran 9. Surat Pengantar Dari Club	117
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi	118