

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Piramida Faktor-Faktor Latihan .....	14
Gambar 2. 2 Gerakan Push Up.....	24
Gambar 2. 3 Gambar Plank Push Up diam & Siku Tekuk .....	25
Gambar 2. 4 Gerakan anchor point.....	26
Gambar 2. 5 Latihan beban (weight training).....	27
Gambar 2. 6 Otot dada.....	28
Gambar 2. 7 Otot punggung .....	29
Gambar 2. 8 Otot bahu .....	30
Gambar 2. 9 Otot Lengan.....	31
Gambar 2. 10 Otot Kaki .....	32
Gambar 2. 11 Otot Perut.....	33
Gambar 2. 12 Kerangka Berfikir .....	39
Gambar 3. 1 Tahapan ADDIE Model.....	40
Gambar 3. 2 Flowchart Video Tutorial .....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing .....	97
Lampiran 2. Surat Observasi .....	98
Lampiran 3. Surat Tugas Ahli Validasi Instrumen.....	99
Lampiran 4. Surat Tugas Ahli/Pakar .....	100
Lampiran 5. Surat Ijin Melakukan Penelitian.....	101
Lampiran 6. Pakar I Validasi Instrumen Ahli Isi/Materi.....	102
Lampiran 7. Pakar I Validasi Instrumen Ahli Media .....	104
Lampiran 8. Pakar I Validasi Instrumen Ahli Desain .....	106
Lampiran 9. Pakar I Validasi Instrumen Ahli Praktisi Lapangan .....	109
Lampiran 10. Pakar II Validasi Instrumen Ahli Isi/Materi .....	112
Lampiran 11. Pakar II Validasi Instrumen Ahli Media.....	114
Lampiran 12. Pakar II Validasi Instrumen Ahli Desain.....	116
Lampiran 13. Pakar II Validasi Instrumen Ahli Praktisi Lapangan.....	119
Lampiran 14. Lembar Validasi Ahli Isi/Materi.....	122
Lampiran 15. Lembar Validasi Ahli Media .....	124
Lampiran 16. Lembar Validasi Ahli Desain .....	126
Lampiran 17. Lembar Validasi Ahli Praktisi Lapangan .....	129
Lampiran 18. Lembar Kuisisioner FCE.....	132



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu upaya untuk membantu jiwa anak-anak didik baik lahir maupun batin, dari sifat kodratnya menuju kearah peradaban manusiawi dan lebih baik. Pendidikan merupakan proses yang berkelanjutan dan tak pernah berakhir (*never ending proces*), sehingga dapat menghasilkan kualitas yang berkesinambungan, yang ditujukan pada perwujudan sosok manusia masa depan, dan berakar pada nilai-nilai budaya bangsa serta Pancasila (Sujana, 2019). Pendidikan adalah salah satu faktor penting bagi masyarakat, dalam kemajuan dan mundurnya kualitas masyarakat atau bangsa sangat bergantung pada pendidikan yang ada pada rakyat bangsa tersebut. Pendidikan dapat memberikan dampak positif bagi para generasi muda serta pendidikan akan meyiapkan generasi yang baik dan bagus bagi negaranya. Maka dari itu para pendidik harus membutuhkan keuletan dan kesabaran dalam mengajarnya (Riadnya et al., 2021). Di era globalisasi, pendidikan diarahkan untuk menciptakan individu yang memiliki keahlian dan keterampilan yang relevan dengan tuntutan zaman. Tujuan pendidikan adalah untuk membentuk manusia kearah yang lebih baik. Pendidikan tidak hanya didapatkan dari sekolah saja, melainkan bisa juga didapatkan dari kehidupan bermasyarakat. Satu contoh yang bisa dijadikan sebagai tempat untuk mendapatkan pendidikan secara tidak langsung adalah sebuah organisasi atau perkumpulan/klub. Dimana organisasi atau perkumpulan ini memberikan pendidikan mengenai suatu hal misalnya kesenian, kebudayaan, olahraga dan lain sebagainya. Perkumpulan atau organisai ini biasanya diikuti oleh orang-orang yang memiliki suatu kesamaan yang menyatukan mereka. Salah satu perkumpulan atau klub yang bergerak dibidang olahraga khususnya panahan yaitu *Zen Archery Club*.

*Zen Archery Club* (ZAC) merupakan suatu klub panahan yang berasal dari Desa Sangsit, Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng. Sebagai salah satu organisasi yang bergerak di bidang olahraga khususnya panahan, ZAC berkomitmen untuk memberikan pelatihan yang mampu untuk mengasah, menguasai dan juga penyempurnaan terhadap teknik memanah kepada anak-anak

usia dini. *Zen Archery Club* menjadi salah satu wahana yang dapat digunakan untuk mengembangkan potensi anak-anak usia dini. *Zen Archery Club* juga merupakan salah satu penyumbang bibit atlet yang berlaga untuk kontingen Kabupaten Buleleng baik di *event* Porjar Provinsi, Porprov Bali, maupun Kejuaraan ditingkat nasional.

Panahan tidak hanya merupakan olahraga yang mengasah keterampilan fisik, tetapi juga membantu dalam pengembangan karakter, kedisiplinan, dan fokus. Olahraga panahan adalah meregangkan tali busur dan panah selama beberapa waktu dengan tangan dan harus tetap menjaga posisi tubuh dan busur untuk tetap stabil (Septiana & Nyoman Wali, 2020). Panahan merupakan suatu cabang olahraga yang mempunyai karakteristik tersendiri dibandingkan cabang olahraga lainnya, meskipun dalam perkembangannya kurang diminati oleh masyarakat, tetapi akhir-akhir ini olahraga panahan mulai di minati seluruh masyarakat Indonesia. Pada dasarnya cabang olahraga panahan merupakan gabungan antara olahraga dan seni. Disebut olahraga karena menggunakan otot-otot fungsional, seperti *trapezius*, *tricep* dan *deltoid* dan juga membutuhkan ketahanan fisik. Disebut seni karena membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan dan ketahanan mental (Fahrizqi et al., 2021). Panahan yaitu olahraga sudah ada pada zaman dahulu kala, olahraga panahan ini merupakan olahraga sasaran dengan hitungan poin (Yachsie et al., 2021).

Berdasarkan pendapat yang telah disampaikan panahan dapat diartikan sebagai penggabungan antara seni dan juga olahraga, dikarenakan memerlukan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan, dan ketahanan mental. Sementara olahraga ini juga memerlukan otot-otot fungsional bagian atas. Dimana didalam pelaksanaannya diperlukan gerakan meregangkan tali busur dan busur untuk beberapa saat menggunakan tangan dan dipertahankan agar tetap stabil. Olahraga panahan merupakan olahraga terukur, dikarenakan pada sasaran sudah terdapat nilai-nilai pasti yang diatur dalam *word archery*.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan atlet pemula panahan dan juga pelatih kepala ZAC dimana untuk saat ini, mereka masih berfokus kepada pembentukan kondisi fisik untuk persiapan seleksi Porprov mendatang. Atlet pemula yang diwawancarai mengatakan masih memerlukan pelatihan fisik yang

inovatif dan bervariasi, dikarenakan latihan fisik yang dilakukan dirasa belum optimal. Perlu adanya sebuah inovasi didalam penerapan latihan fisik ini. Hal ini tentunya berdasarkan atas rekomendasi dari pelatih kepala dari ZAC itu sendiri. Bapak Made Saputra, S.Pd., M.Si., selaku pelatih kepala ZAC memberikan masukan kepada penulis untuk mengambil penelitian mengenai latihan fisik yang dapat meningkatkan penguasaan teknik *tighten* dari pemanah itu sendiri. Peneliti mencoba membuat sebuah media latihan fisik yang inovatif dan bervariasi, agar latihan yang dilakukan bermanfaat dan mampu untuk meningkatkan kondisi fisik dari atlet pemula tersebut.

Kondisi fisik merupakan sebuah penggambaran dari keadaan tubuh manusia itu sendiri. (Hambali et al., 2020) Kondisi fisik yang prima serta mental yang kuat merupakan modal utama agar para atlet dapat berprestasi. Kemampuan atlet pada saat pertandingan atau kompetisi dapat dipengaruhi salah satunya oleh kondisi fisik. Menurut (Supriyoko & Mahardika, 2018) “Kondisi fisik merupakan kebutuhan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan”. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut (Puspitasari, 2019) Kondisi fisik merupakan faktor dasar bagi setiap atlet dan turut berperan dalam menentukan faktor resiko cedera atlet. Yang mana resiko terjadinya cedera dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal keahlian atlit sendiri (intrinsik) dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik terdiri dari komponen yang dimiliki oleh atlit diantaranya kondisi fisik dan keterampilan teknik. Menurut (Purnomo, 2019) Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*). Semua komponen kondisi fisik harus dapat dikembangkan guna menunjang prestasi atlet, pendapat ini dikutip dari pernyataan. Kondisi fisik adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti (Meliala, 2019).

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal dan juga menghindarkan atlet dari cedera yang mungkin terjadi pada saat melakukan gerakan. Prestasi yang diraih oleh seorang atlet tidak serta merta datang dengan sendirinya, melainkan harus dilalui sebuah proses latihan. Latihan merupakan suatu proses yang harus dilalui oleh seseorang dalam jangka waktu tertentu dan terencana serta teorganisir agar tujuan dari latihan bisa tercapai yakni prestasi yang maksimal.

Jabaran-jabaran tersebut, menjadi salah satu alasan mengapa penelitian ini dilakukan. Latihan fisik yang baik akan mampu meningkatkan kondisi mental dan fisik atlet. Dengan pengembangan media latihan ini diharapkan menjadi salah satu solusi yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah kondisi fisik yang mempengaruhi penguasaan teknik maupun prestasi dari pemanah itu sendiri.

## 1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang terjadi pada pelatih yang melatih pemanah pada *Zen Archery Club*. Permasalahan yang terjadi yakni pemanah pemula yang masih dianggap belum memahami bagaimana menjalankan suatu program pelatihan untuk meningkatkan prestasi. Dalam permasalahan tersebut dirasa program pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan standar pelatihan atlet yang maksimal masih pola pelatihan konvensional yang diberikan. Bentuk dan pola pelatihan sudah mulai berkembang mengikuti bentuk pelatihan yang sudah diterapkan saat ini, yaitu pelatihan yang berbentuk *sports science*. Permasalahan yang terjadi selama ini di *Zen Archery Club* yaitu masih banyak para pemanah yang merasakan kurangnya program pelatihan fisik dan pelatihan kekuatan otot yang dapat mendukung dalam mengembangkan dan memperhalus teknik panahan khususnya *tighten*.

Teknik di panahan yang selalu dikembangkan dalam program latihan khusus untuk bagi pemula pada dasarnya ada sembilan langkah, yaitu cara berdiri, memasang ekor panah, posisi setengah tarikan, menarik tali, penjangkaran, menahan sikap memanah, membidik, melepaskan anak panah, dan gerak lanjut. Harus dilakukan dengan baik dan benar agar bisa mendapatkan skor yang maksimal

apabila didukung dengan kondisi fisik yang prima dalam suatu perlombaan. Tidak sepenuhnya didalam melakukan gerakan teknik dasar pada saat perlombaan disebabkan karena lemahnya kerja otot lengan akibat dari kondisi fisik atlet yang tidak prima. Dengan permasalahan yang terjadi pelatihan panahan dengan melatih teknik dasar dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi yaitu;

1. Kondisi fisik pemanah saat melakukan latihan maupun perlombaan kurang maksimal.
2. Pemanah kurang memahami tujuan berlatih sehingga latihan yang dilakukan tidak maksimal.
3. Program latihan untuk teknik belum dibuat sesuai dengan tujuan. Program dan pelaksanaan latihan dominan bersifat konvensional (sesuai pengalaman pelatih).
4. Pengembangan model teknik belum berkembang sesuai dengan perkembangan Iptek (*sports science*).

### **1.3 Pembatasan Masalah Penelitian**

Panahan merupakan salah satu cabang olahraga sudah ada sejak panah dan busur mulai dipakai peradaban manusia sejak "era mesolitik" atau kira-kira antara 5000-7000 tahun silam, sedangkan pendapat lain percaya bahwa panahan lebih awal dari masa tersebut, yaitu dalam "era paleolitik" antara 10.000-15.000 tahun yang lalu. Dari catatan sejarah bahwa baru pada tahun 1676, atas prakarsa Raja Charles II dari Inggris, panahan mulai dipandang sebagai suatu cabang olahraga. Kemudian banyak negara-negara lain yang juga menganggap panahan sebagai olahraga dan bukan lagi hanya sebagai senjata untuk berperang. Dalam olahraga panahan diperlukan tingkat kondisi fisik yang sangat baik. Selain teknik, taktik, dan mental, kondisi fisik menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Komponen kondisi fisik dominan yang diperlukan dalam cabang olahraga panahan adalah daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan daya ledak.

Berdasarkan jbaran tersebut, dapat dikatakan bahwa dengan adanya kondisi fisik dan kondisi psikologis yang baik maka akan dicapai prestasi yang diinginkan. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah dengan mengembangkan model latihan fisik pada panahan. Penelitian ini fokus pada permasalahan yang diteliti adalah pengembangan model latihan fisik panahan yang digunakan untuk

memperbaiki fisik para pemanah pemula. Jadi batasan masalah penelitian ini adalah model latihan *tighten* yang mampu untuk meningkatkan kesiapan fisik pemanah pemula.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah tersebut diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah rancang bangun model latihan *tighten* berbasis video tutorial dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik pada atlet *Zen Archery Club*?
2. Bagaimanakah hasil validasi model latihan *tighten* berbasis video tutorial dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik pada atlet *Zen Archery Club*?
3. Bagaimanakah efektivitas model latihan *tighten* berbasis video tutorial dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik pada atlet *Zen Archery Club*?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan latihan fisik secara umum dan khusus. Latihan fisik yang dikembangkan, disesuaikan dengan karakter pemanah, dan diharapkan dapat menjadi sumber latihan yang inovatif. Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah, tujuan penelitian adalah sebagai berikut.

- a. Secara Umum  
Mengembangkan produk yang valid dan efektif berupa media latihan fisik panahan berbasis video tutorial untuk atlet di *Zen Archery Club*.
- b. Secara Khusus
  1. Menghasilkan proses rancang model latihan *tighten* berbasis video tutorial dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik pada atlet *Zen Archery Club*.
  2. Memperoleh hasil validasi model latihan *tighten* berbasis video tutorial dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik pada atlet *Zen Archery Club*.
  3. Memperoleh dan mengetahui efektivitas model latihan *tighten* berbasis video tutorial dalam upaya meningkatkan kesiapan fisik pada atlet *Zen Archery Club*.

## 1.6 Manfaat Penelitian

### a. Manfaat Teoritis

1. Hasil pengembangan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pengembangan pengetahuan tentang model latihan *tighten* yang dibutuhkan dalam olahraga panahan.
2. Hasil pengembangan ini dapat dijadikan referensi studi pustaka bagi penelitian selanjutnya.

### b. Manfaat praktis

#### 1. Pelatih

Membantu pelatih untuk menyajikan materi yang menarik guna meningkatkan kualitas latihan yang dilakukan. Sehingga hasil penelitian berupa media latihan berbasis video tutorial ini dapat dijadikan media yang membantu proses latihan, yang dapat memudahkan dalam menyampaikan materi.

#### 2. Bagi pemanah

Dapat meningkatkan motivasi, kreativitas, dan minat latihan pemanah, sehingga pemanah mampu untuk berpikir dan menganalisis materi latihan yang diberikan oleh pelatih dengan baik dengan situasi yang menyenangkan, serta mampu menguasai teknik dengan mudah.

#### 3. Bagi peneliti

Produk pengembangan media latihan berbasis video tutorial ini sebaiknya dapat dikembangkan lebih lanjut pada materi-materi lainnya.

## 1.7 Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Spesifikasi produk terperinci mengenai pengembangan ini diuraikan didalam persyaratan kinerja (*performance*). Sedangkan spesifikasi produk pengembangannya sebagai berikut:

1. Media latihan di desain sedemikian rupa agar dapat menampilkan tulisan (teks), gambar gerak (video), dan audio (suara) dalam memberikan daya tarik sendiri kepada atlet pemula.
2. Media latihan ini berisikan materi mengenai pembentukan kondisi fisik

dalam memanah.

### 1.8 Pentingnya Pengembangan

Pentingnya pengembangan media latihan berbasis video tutorial pada klub panahan, antara lain :

1. Peningkatan kualitas latihan

Pengembangan media latihan *tighten* berbasis video tutorial dalam memberikan inovasi didalam proses latihan di *Zen Archery Club*. Video tutorial memberikan visualisasi yang lebih jelas dan detail mengenai fisik dasar panahan. Secara signifikan hal ini dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik didalam memahami maupun menerapkan latihan fisik tersebut.

2. Penggunaan teknologi dalam latihan

Skripsi ini memanfaatkan teknologi multimedia didalam latihan. Dengan melibatkan video tutorial, skripsi ini mendorong penerapan teknologi dalam latihan di klub. Hal ini sejalan dengan perkembangan zaman, serta dapat membantu para pemanah agar lebih siap untuk menghadapi tantangan di era digital.

3. Menanggapi gaya latihan beragam

Setiap pemanah memiliki gaya latihan yang berbeda-beda. Beberapa pemanah lebih mudah mengerti melalui media visual, sedangkan yang lainnya menggunakan pengalaman langsung. Dengan adanya video tutorial ini, pemanah dapat memilih cara latihan yang paling sesuai dengan apa yang diinginkan, sehingga latihan lebih efisien dan efektif.

4. Latihan mandiri dan fleksibel

Video tutorial memungkinkan pemanah untuk latihan secara mandiri diluar jadwal latihan. Para pemanah dapat mengakses video kapan saja dan dimana pun, sehingga latihan tidak terbatas pada jadwal latihan yang ada. Hal ini memberikan fleksibilitas dalam latihan dan kesempatan untuk memahami materi secara lebih mendalam.

5. Peningkatan motivasi dan keterlibatan

Media latihan yang menarik dan interaktif, seperti video tutorial, akan meningkatkan motivasi dan keterlibatan pemanah dalam proses latihan. Visualisasi latihan fisik memanah dalam bentuk video dapat membuat materi lebih menarik dan relevan bagi para pemanah.

#### 6. Latihan kontekstual

Melalui video tutorial, pemanah dapat melihat bagaimana latihan fisik panahan yang diterapkan di dunia nyata. Para pemanah bisa memahami gerakan-gerakan tersebut dapat digunakan secara nyata, serta memperkuat pemahaman konsep dan keterampilan pemanah.

#### 7. Potensi pengembangan lebih lanjut

Pengembangan ini membuka pintu untuk pengembangan lebih lanjut dalam pemanfaatan media latihan berbasis teknologi. Pengembangan konten multimedia, pengujian lebih lanjut terhadap efektivitas media ini, serta adaptasi untuk materi latihan lainnya merupakan contoh potensi pengembangan lainnya.

Dengan demikian, pengembangan ini memiliki dampak yang positif pada kualitas latihan, penggunaan teknologi pada klub, serta potensi peningkatan motivasi dan pemahaman pemanah terhadap materi panahan (latihan fisik) di *Zen Archery Club*.

### 1.9 Asumsi dan Keterbatasan

Asumsi dan keterbatasan dalam pengembangan yang digunakan yakni media latihan fisik panahan dengan video tutorial, adalah :

#### 1. Asumsi pengembangan

Kurangnya pemanfaatan media latihan berbasis video tutorial latihan pada latihan fisik dasar memanah di *Zen Archery Club* yang memungkinkan pemanah bisa latihan secara mandiri sesuai kemampuan masing-masing.

- a. Media latihan disusun dalam bentuk video sesuai dengan fisik panahan di *Zen Archery Club*.
- b. Adanya video latihan fisik panahan ini dapat mempermudah pemanah di dalam menggunakan media latihan berbasis video tutorial.

#### 2. Keterbatasan pengembangan

Untuk membatasi penelitian pengembangan yang dilaksanakan. Berikut beberapa batasan proses dalam penelitian ini.

- a. Media latihan yang dikembangkan hanya di uji coba pada pemanah yang ikut *Zen Archery Club*.
- b. Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk berupa media latihan berbasis video tutorial yang digunakan untuk proses latihan memanah.

### 1.10 Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap istilah-istilah kunci yang digunakan dalam tulisan ini, maka perlu untuk memberikan batasan-batasan istilah yakni sebagai berikut :

1. Pengembangan media latihan

Pengembangan media latihan merujuk pada proses merancang, menciptakan, dan memodifikasi alat maupun materi yang digunakan untuk mendukung proses latihan. Dalam hal ini, pengembangan media latihan difokuskan pada pembuatan konten video tutorial latihan fisik panahan.

2. Video tutorial

Video tutorial merupakan rekaman audiovisual yang menjelaskan dan mengajarkan suatu keterampilan maupun konsep-konsep tertentu secara sistematis. Dalam hal ini, video tutorial berisi panduan langkah demi langkah tentang latihan fisik panahan.

3. Fisik Dasar Panahan

Fisik dasar panahan merujuk pada kumpulan gerakan atau latihan fisik yang sering dilatih untuk menguatkan komponen kondisi fisik pemanah itu sendiri.