

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA PANAHAN DENGAN MEDIA ALAT BANTU BOSU BALL

Hidayat Humaid¹

¹Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No. 10 Jakarta,
Indonesia

hidayathumaid@unj.ac.id

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah model latihan bola bosu cabang olahraga panahan dapat meningkatkan skor atlet. Penelitian ini dilaksanakan di klub panahan di DKI Jakarta dengan subyek 45 atlet putra-putri. Penelitian ini menggunakan penelitian riset dan pengembangan dengan mengacu pada penelitian riset dan pengembangan dari Brog and Gall memerlukan waktu 3 bulan lebih dengan perincian waktu sebagai berikut: a). Analisis kebutuhan. b). Perencanaan pengembangan model. c). Pengembangan desain model latihan. d). Validasi pakar dan revisi model. e). Ujicoba kelompok kecil dan revisi. f). Ujicoba lapangan dan revisi. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan bola bosu cabang olahraga panahan yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan kemampuan fisik yang optimal.

Kata Kunci : Bosu ball, Panahan

PENDAHULUAN

Teknik memanah tidak sesederhana seperti apa yang terlihat yaitu, menarik dan melepas anak panah saja. Tetapi pemanah harus dapat melakukan gerakan memanah sesuai teknik yang benar, membidik sasaran dengan tepat. Sehingga unsur-unsur seperti bentuk tubuh, teknik dasar, mekanisme gerak, mentalitas dan kondisi fisik sebagai kesatuan yang harus dimiliki oleh seorang pemanah dapat terbentuk.

Pada umumnya, perlombaan panahan pada babak kualifikasi berlangsung antara 5-6 jam. Hal tersebut belum lagi ditambah dengan berat beban busur yang ditarik. Jika dihitung secara sederhana, maka dapat dibuat perhitungan sebagai berikut: misalnya seorang atlet panahan yang menggunakan busur dengan berat 44 *pound*, kalau diubah satuannya dari *pound* ke kilogram, maka 44 *pound* adalah $44/2,2 = 19,9 = 20$ kg. Berarti beban 20 kg inilah yang ditarik oleh seorang pemanah untuk melepaskan satu anak panah. Apabila melakukan 3 set tembakan maka beban yang diterima

atlet sebesar: $20 \times 36 \times 3 = 2.160$ kg selama kegiatan latihan berlangsung (5-6 jam).

Hal tersebut membuktikan bahwa olahraga panahan memerlukan kekuatan dan daya tahan otot yang baik. Pengembangan kondisi fisik untuk atlet panahan difokuskan pada adaptasi anatomi bukan pada kekuatan maksimum.

Untuk itu pemilihan model latihan yang digunakan dalam melatih komponen fisik dalam olahraga panahan harus tepat karena dalam olahraga panahan peningkatan komponen biomotorik sangat penting. Model harus benar-benar melatih komponen biomotorik yang diperlukan dalam olahraga panahan. Banyak model latihan yang dapat diberikan untuk melatih kondisi fisik dalam olahraga panahan, salah satunya adalah model latihan *Bosu Ball*.

BOSU BALL salah satu model latihan fisik yang berupa seperti *BALL GYM* dimana *BOSU BALL* ini hanya $\frac{1}{2}$ berbentuk *BALL* yang dibawahnya datar. Latihan ini juga merupakan salah

satu model latihan tahanan yang menggunakan beban dalam (berat tubuh sendiri). Model latihan *BOSU BALL* termasuk salah satu latihan fisik yang dapat menjaga dan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, *stability*, dan meningkatkan koordinasi otot saraf. Model latihan *Bosu Ball* merupakan model latihan yang spesial, karena selain dapat melatih kekuatan dan daya tahan otot, juga sekaligus melatih otot inti (*core*) atlet.

Pola gerakan yang dinamis membuat otot inti harus menjaga

METODE

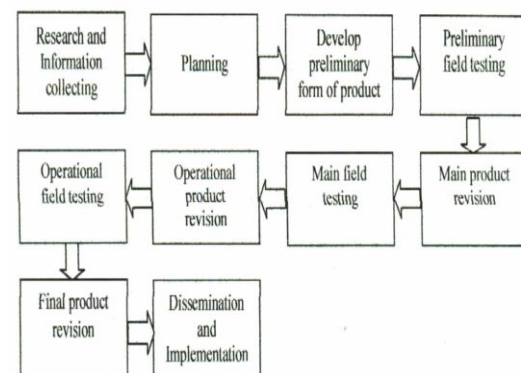
Pendekatan yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif, yang merupakan pendekatan untuk menemukan jawaban dari masalah melalui rumusan masalah yang telah dirumuskan dalam bab I yaitu model latihan *Bosu Ball* pada olahraga panahan.

Hasil akhir penelitian pengembangan ini adalah model variasi latihan *Bosu Ball* pada Cabang Olahraga Panahan akan menghasilkan produk berupa metode melatih yang lengkap dengan spesifikasi produknya sekaligus menguji keefektifan dari model latihan yang dibuat, sehingga dapat meningkatkan keterampilan atlet panahan dan dapat juga digunakan sebagai pegangan pelatih untuk meningkatkan kelincahan atletnya. Penelitian dan pengembangan dalam latihan ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif serta menggunakan model pengembangan *Research & Development (R &D)* dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah.

keadaan tubuh agar tetap lurus ataupun menyesuaikan dengan gerakan yang diinginkan. Dilihat dari karakteristiknya olahraga panahan adalah melepaskan panah melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu. Apabila dibandingkan dengan olahraga yang memerlukan gerak yang statis atau suatu keterampilan tertutup lainnya seperti cabang olahraga menembak, maka perbedaan olahraga panahan dengan olahraga menembak terletak pada jenis kekuatan dorongannya.

HASIL PENELITIAN

Rancangan Model



Gambar 1. Model Pengembangan Borg dan Gall

Langkah-langkah tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

1) Potensi Dan Masalah

Penentuan potensi masalah dalam model latihan bola bosu pada atlet panahan adalah berdasarkan studi pendahuluan yang pernah dilakukan oleh peneliti dilapangan dengan melakukan teknik observasi dan wawancara dengan pelatih dan atlet maka dapat disimpulkan latihan yang dilakukan pelatih masih terpusat pada pelatih, latihan yang monoton dan belum terciptanya suasana latihan yang aman, nyaman dan menyenangkan pada

latihan bola bosu. Maka model latihan bola bosu pada atlet belum memberikan hasil yang memuaskan. Dari permasalahan ini semua peneliti berinisiatif untuk memberikan model latihan bola bosu pada atlet panahan Se – DKI Jakarta.

2) Pengumpulan Data

Pengumpulan data disini adalah mengkaji berbagai literatur atau kajian pustaka yang berhubungan tentang konsep-konsep model yang akan dikembangkan sesuai dengan produk yang akan dibuat serta mengacu kepada analisis kebutuhan, telaah pakar dan uji coba lapangan.

3) Desain Produk

Dalam tahap ini adalah membuat produk awal berupa rangkaian model-model latihan bola bosu dalam bentuk latihan secara individu maupun secara berkelompok. Dalam pembuatan model-model latihan yang dikembangkan peneliti harus melakukan konsultasi dengan teman sejawat atau para ahli model latihan supaya bisa menghasilkan produk yang sempurna.

4) Validasi Desain

Tahap validasi desain adalah memberikan lembar telaah model-model latihan bola bosu tersebut kepada para pakar ahli model latihan bola bosu serta ahli untuk menelaahnya. Pengumpulan informasi data dengan menggunakan observasi, wawancara dan kusioner dan dilanjutkan dengan analisis data.

5) Revisi Desain

Revisi desain tahap ini dilakukan berdasarkan masukan-masukan dari hasil telaah dari para ahli model latihan hasil dari uji lapangan tahap awal maka dilakukan perbaikan terhadap model-model latihan bola bosu tersebut.

6) Uji Coba Produk

Pada tahap ini adalah tahap uji coba lapangan atau uji coba kelompok kecil dilakukan dengan 15 orang

subyek. Uji coba kelompok kecil bertujuan untuk mengetahui kebermaknaan dan tingkat kesesuaian model-model latihan bola bosu.

7) Revisi Produk

Tahap ini adalah tahap melakukan revisi produk operasional berdasarkan masukan dari saran-saran para ahli model latihan bola bosu serta hasil uji coba kelompok kecil.

8) Uji Coba Pemakaian

Pada tahap uji coba lapangan atau uji coba kelompok besar ini dilakukan terhadap 45 subyek. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan kusioner.

9) Revisi Produk

Melakukan revisi terhadap produk akhir dari model latihan bola bosu berdasarkan saran dari para ahli model latihan serta berdasarkan uji coba lapangan.

10) Produksi Masal

Mengimplementasikan dan menyebarkan produk melalui pertemuan atau jurnal ilmiah. Bekerjasama dengan penerbit atau instansi pemerintah untuk mensosialisasikan produk yang telah dikembangkan. Adapun produk yang dikembangkan sebagai berikut :

1. *Up Hands On the Bosu Ball*



(Gambar 2)

Tujuan : Daya Tahan Otot Lengan

Pelaksanaan :

1. Atlet mempersiapkan busur dan bola bosu
2. Atlet berdiri diatas bola bosu
3. Atlet merentangkan kedua lengan dan tangan kiri memegang bola bosu sambil menahan selama 15 detik.

2. *Plank + Shoot On the Bosu Ball*



(Gambar 3)

Tujuan : *Core* dengan Keseimbangan

Pelaksanaan :

1. Atlet mempersiapkan busur, anak panah dan bola bosu.
2. Atlet melakukan *PLANK* “ Posisi lengan menempel ke bola bosu dan posisi lengan menekuk dan lengan menempel ke bola bosu.
3. Setelah itu atlet bersiap menembakkan anak panah kearah target face.

3. *Push Up Archery + Shoot On the Bosu Ball*



(Gambar 4)

Tujuan : Kekuatan Otot Lengan dengan Keseimbangan

Pelaksanaan :

1. Atlet mempersiapkan Busur, Anak Panah dan Bola Bosu
2. Posisi lengan atlet seperti gerakan *PUSH UP* lengan dan telapak tangan ada dibola bosu dan lengan menekuk kebawah lalu diberi gerakan keatas dan lengan kiri menahan beban dibola bosu sedangkan tangan kanan diposisi *ANCHOR* “ Dibawah dagu “ terusan pengulangan.
3. Setelah itu atlet menembakkan anak panah kearah target face.

4. *Shoot With Bosu Ball*



(Gambar 5)



(Gambar 6)

Pelaksanaan :

1. Atlet mempersiapkan busur dan panah serta bola bosu.
2. Atlet berdiri diatas bola bosu.
3. Atlet menembakkan anak panah diatas bola bosu kearah target.

5. *Sprint + Shoot On the Target*



(Gambar 7)

Tujuan : Daya Tahan dengan Keseimbangan

Pelaksanaan :

1. Atlet mempersiapkan busur, anak panah dan bola bosu
2. Atlet bersiap lari bolak balik kearah target dan balik menuju arah bola bosu
3. Atlet bersiap berdiri diatas bola bosu sambil menembakkan anak panah kearah target.

6. *Hands Walking + Shoot On The Bosu Ball*



(Gambar 8)

Tujuan : Daya Tahan dengan Keseimbangan

Pelaksanaan :

1. Atlet mempersiapkan *cones*, busur, anak panah dan bola bosu
2. Atlet bersiap disamping *cones* melakukan gerakan *hands walking* berjalan dengan kedua tangan sampai mencapai target *cones* yang ditentukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan:

1. Model latihan fisik dengan menggunakan bola bosu untuk atlet cabang olahraga panahan dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan.
2. Model latihan bola bosu untuk atlet putra – putri cabang olahraga panahan yang telah dikembangkan, diperoleh hasil pengembangan model latihan yang layak digunakan untuk latihan panahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, Walter.R and Gall Meredith. 1983. *Educational Research: an Intriduction*. New York : Longman
- Jay Blahnick and Douglas Brooks, 2012. *Candice Copeland Brooks And The BOSU Development*. Jakarta, BOSU Fitness.