

METODOLOGI PENELITIAN PENDIDIKAN
PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN WOBBLE BOARD
TERHADAP AKURASI MEMANAH JARAK 30 METER ATLET

SELABORA PANAHAN

Ladia Apsari Hasibuan (2005111639)

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Riau

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian latihan dengan metode wobble board terhadap keseimbangan tubuh dan akurasi memanah jarak 30 meter atlet Selabora Panahan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan menggunakan desain One Groups Pretest-Posttest Design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 atlet diambil dari atlet panahan Selabora Panahan berumur 13-17 tahun. Instrumen yang digunakan adalah Stork Test dan memanah jarak 30 meter. Teknik analisis data menggunakan cara Uji Normalitas yang dibantu dengan software SPSS 16, dan Uji Homogenitas untuk mengetahui sama tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ini dapat diperoleh: analisis data keseimbangan tubuh atlet SELABORA Panahan FIK UNY diperoleh nilai t hitung (6,199) > t tabel (2,20), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, Berdasarkan analisis data akurasi memanah atlet SELABORA Panahan FIK UNY diperoleh nilai t hitung (5,437) > t tabel (2,20), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Dengan demikian dapat diartikan adanya pengaruh latihan menggunakan wobble board terhadap keseimbangan tubuh dan akurasi memanah jarak 30 meter atlet SELABORA Panahan.

Kata kunci: wobble board, keseimbangan, akurasi memanah

ABSTRACT

This study aims to find out the effect of the training using the wobble board method on the body balance and the accuracy of archery at a distance of 30 meters of archery athletes of Selabora Panahan (Faculty of Sport Science, Yogyakarta State University).

The research used a quasi-experimental research type with the One Group Pretest-Posttest Design. The samples in this study were 12 athletes taken from the archery athletes of Selabora Panahan aged 13-17 years old. The instruments used were the Stork Test and a 30 meter archery. The data analysis technique used the Normality Test assisted by SPSS 16 software and the Homogeneity Test to determine whether the variance of samples taken from the same population was equal or not.

Based on the research findings, it can be obtained: analysis of body balance of archery athletes of Selabora Panahan, obtained t value (6.199) > t table (2.20), and p value (0.000) < 0.05, based on data analysis for the accuracy of archery athletes of Selabora Panahan obtained the value of t count (5.437) > t table (2.20), and the value of p (0.000) < 0.05. Hence, it can be concluded that there is an effect of training using a wobble board on the body balance and accuracy of archery at a distance of 30 meters of the archery athletes of Selabora Panahan.

Keywords: wobble board, balance, archery accuracy

PENDAHULUAN

Menurut Baskoro (2018: 1) Olahraga panahan sudah lama dikenal oleh masyarakat di Indonesia, olahraga ini membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan, konsentrasi dan memiliki mental yang kuat serta memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Sehingga unsur-unsur seperti postur tubuh, teknik dasar, mekanisme gerak, mentalitas dan kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang harus dimiliki seorang pemanah.

Menurut Baskoro (2018: 1) Panahan adalah olahraga ketepatan sasaran, karena tujuan akhir memanah adalah menembak pada permukaan sasaran (*target face*) setepat mungkin, sehingga salah satu faktor dasar yang harus dimiliki dalam gerakan olahraga memanah adalah kejajegan (*consistency*) yang harus dilakukan secara terus menerus dan tidak berubah-ubah tekniknya selama latihan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan selama berlangsungnya perlombaan. Selain kejajegan, banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam memanah, dua faktor diantaranya adalah kondisi fisik yang prima dan juga kemampuan gerak yang mumpuni.

Dilihat dari karakteristiknya olahraga panahan adalah melepaskan anak panah melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu pula. Apabila dibandingkan dengan olahraga yang memerlukan gerak statis atau suatu keterampilan tertutup lainnya seperti cabang olahraga menembak, perbedaan panahan dengan menembak terletak pada jenis kekuatan dorongannya.

Dalam cabang olahraga panahan selain memiliki kondisi fisik yang prima seorang pemanah tentunya harus juga menguasai tehnik dasar memanah yang baik dan benar agar dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Menurut Prasetyo (2011:32-43) ada sembilan teknik dasar dalam olahraga panahan yang harus dilakukan oleh seorang pemanah, yaitu: 1) Sikap berdiri (*Stand*), 2) Memasang ekor anak panah (*Nocking*), 3) Mengangkat lengan busur setengah tarikan (*SetUp*), 4) Menarik tali busur (*Drawing*), 5) Menjangkar lengan penarik (*Anchoring*), 6) Menahan sikap panahan (*Holding*), 6)

Membidik (*Aiming*), 7) Melepaskan tali/panah (*Release*) dan 8) Menahan sikap panahan dan gerak lanjut (*Follow Thought*).

Seorang pemanah bisa mendapatkan hasil perkenaan yang maksimal tidak hanya dengan teknik dasar panahan yang harus dilakukan tetapi kesesuaian alat juga sangat diperhatikan dari berat busur dan tingkat kekakuan anak panah serta laju anak panah setelah di lepaskan. Karena sangat berpengaruh terhadap peningkatan skor oleh pemanah dan ketepatan serta presisi dalam melepaskan anak panah.

Di samping teknik dasar yang bagus dan kesesuaian alat yang baik, ada faktor lain yang berpengaruh besar terhadap akurasi dalam memanah yaitu pemberian latihan keseimbangan. Pemberian latihan keseimbangan dapat membantu menyetabilkan pemanah dalam membidik sasaran bila mana

mendapatkan cuaca atau medan yang tidak diinginkan dalam suatu perlombaan, semisal angin kencang, hujan deras atau tanah pijakan yang tidak rata.

Banyak pelatih panahan yang belum mengerti apa manfaat dari pemberian latihan keseimbangan untuk atlet panahan. Mereka beranggapan memanah hanya memerlukan daya tahan otot dari lengan dan punggung saja untuk mendapatkan akurasi yang baik dalam memanah. Namun pada kenyataannya atlet yang hanya memiliki daya tahan otot yang bagus belum cukup untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam olahraga panahan. Dalam permasalahan ini banyak atlet dari Selabora Panahan yang belum mengetahui pentingnya pemberian tambahan latihan disamping latihan inti disetiap sesi berlatih untuk meningkatkan kualitas tembakan atau peningkatan akurasi memanah mereka. Kebanyakan atlet hanya melakukan latihan yang dianggapnya paling penting untuk menunjang akurasi dan kualitas tembakannya seperti latihan bow training dan latihan memanah sesuai jaraknya. Tentunya latihan tersebut sangatlah baik bagi atlet, namun seringkali atlet mengesampingkan atau belum melakukan latihan keseimbangan. Hal ini dapat berdampak pada kurang maksimalnya kualitas memanah atlet yang berakibat pada tidak tercapainya akurasi memanah yang diinginkan. Dengan demikian, perlunya atlet Selabora Panahan untuk melakukan latihan keseimbangan. Salah satu dari metode dari latihan keseimbangan adalah dengan menggunakan *Wobble Board*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zahra (2018: 1) terdapat pengaruh latihan keseimbangan dengan wobble board terhadap peningkatan keseimbangan tubuh. Dengan demikian adanya metode ini diharapkan atlet Selabora Panahan mampu meningkatkan kualitas memanahnya dan juga akurasi memanahnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti menganggap penting untuk diangkat menjadi penelitian serta sebagai sumber informasi tambahan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan Keseimbangan Menggunakan Wobble Board Terhadap Keseimbangan Tubuh dan Akurasi Memanah Jarak 30 Meter Atlet Selabora Panahan.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian makalah ini saya ambil dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Olahraga panahan sudah lama dikenal oleh masyarakat di Indonesia, olahraga ini membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan, konsentrasi dan memiliki mental yang kuat serta memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Sehingga unsur-unsur seperti postur tubuh, teknik dasar, mekanisme gerak, mentalitas dan kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang harus dimiliki seorang pemanah.

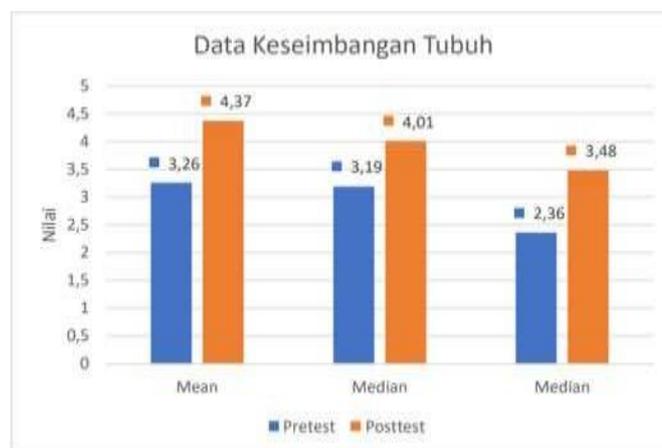
HASIL PENELITIAN

Tujuan dari adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh dari latihan keseimbangan menggunakan Wobble Board terhadap keseimbangan tubuh dan akurasi dalam memanah pada atlet SELABORA Panahan. Deskripsi hasil penelitian data pre test dan post test pada keseimbangan dan akurasi memanah dapat dideskripsikan sebagai berikut:

- 1) Data Keseimbangan Tubuh Atlet SELABORA Panahan Hasil penelitian data keseimbangan tubuh atlet SELABORA Panahan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Responden	Pretest	Posttest
1	3,02	4,38
2	3,57	5,05
3	2,36	3,48
4	3,13	3,36
5	2,37	3,20
6	3,88	4,36
7	4,04	6,52
8	3,25	3,67
9	4,50	6,08
10	4,06	5,54
11	2,45	3,48
12	2,50	3,34
Mean	3,26	4,37
Median	3,19	4,01
Mode	2,36^a	3,48
Std. Deviation	0,74	1,16

Tabel 1. Data Keseimbangan Tubuh Atlet SELABORA Panahan'



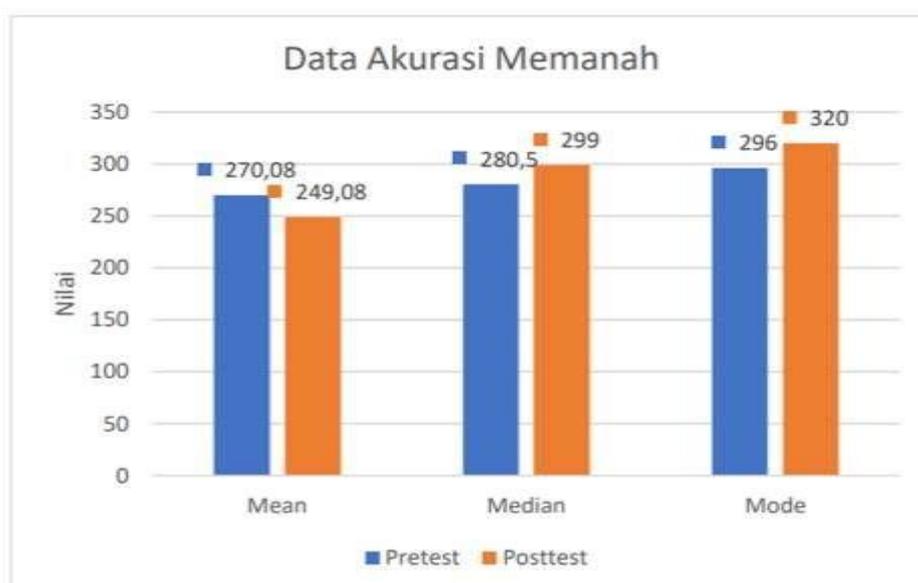
Gambar 1. Data Keseimbangan Tubuh Atlet SELABORA Panahan

2) Data Akurasi Memanah Atlet SELABORA Panahan

Hasil penelitian data akurasi memanah atlet SELABORA Panahan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Responden	Pretest	Posttest
1	296	320
2	325	333
3	254	278
4	296	306
5	287	302
6	306	321
7	274	320
8	229	276
9	230	258
10	238	254
11	217	265
12	289	296
Mean	270,08	294,08
Median	280,50	299
Mode	296	320
Std. Deviation	35,30	27,18

Tabel 2. Data AkurasiMemanahAtlet SELABORA Panahan



Gambar 2. PeningkatanAkurasiMemanahAtlet SELABORA Panahan

3) Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogrov-Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal.

Variabel		Z	p	Keterangan
Keseimbangan tubuh	Pretest	0,178	0,200	Normal
	Posttest	0,227	0,089	Normal
Akurasi memanah	Pretest	0,184	0,200	Normal
	Posttest	0,163	0,200	Normal

Table 3. Hasil Uji Normalitas

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) semua variabel adalah lebih besar dari 0,05, jadi data adalah berdistribusi normal.

Oleh karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas adalah jika $p > 0,05$ dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Variabel		Df	Df 2	Z	p	Keterangan
Keseimbangan tubuh	Pretest	1	10	2,471	0,147	Homogen
	Posttest	1	10	1,961	0,192	Homogen
Akurasi memanah	Pretest	1	10	0,347	0,569	Homogen
	Posttest	1	10	0,024	0,879	Homogen

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada table di atas data pre test dan post test pada keseimbangan tubuh dan akurasi memanah diperoleh nilai $p > 0,05$, dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa seluruh variasi tersebutbesifat homogen.

c. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Uji hipotesis menggunakan uji-t (paired sample t test) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Keseimbangan tubuh	11	2,20	6,19	0,000	0,05
Akurasi memanah	11	2,20	5,43	0,000	0,05

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan analisis data keseimbangan tubuh atlet SELABORA Panahan diperoleh nilai t hitung (6,199) > t tabel (2,20), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel. Dengan demikian, dapat diartikan adanya pengaruh latihan

menggunakan wobble board terhadap keseimbangan tubuh atletSELABORA Panahan.

Berdasarkan analisis data akurasi memanah atlet SELABORA Panahan FIK UNY diperoleh nilai t hitung (5,437) > t tabel (2,20), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel. Dengan demikian dapat diartikan adanya pengaruh latihan menggunakan wobble board terhadap akurasi memanah atlet SELABORA Panahan.

Berdasarkan hasil dari uji t tersebut menunjukkan jika nilai t hitung > t tabel, dengan hasil yang tertera diatas menunjukkan bahwa hipotesis tersebut diterima.

PEMBAHASAN

Panahan merupakan termasuk olahraga statis dimana pemanah menahansikap berdiri dan fokus membidik pada sasaran. Diperlukan daya tahan otot yang baik untuk bisa memberikan hasil yang maksimal, selain itu keseimbangan yang baik adalah faktor lain yang dapat mempengaruhi akurasi memanah.

Latihan keseimbangan pada penelitian ini menggunakan alat wobble board. Menurut penelitian dari AS Dinesha dan Arun Prasad B (2011: 28-29) dengan 3 macam program latihan, yaitu: 1) Berdiri dengan kaki sejajar pada papan, goyang papan ke depan dan ke belakang, 2) Berdiri dengan kaki sejajar pada papan, goyang papan dari sisi kanan ke sisi kiri, 3) Berdiri dengan lebar pada papan, goyang bagian depan papan dari sisi ke sisi dalam gerakan yang beredar. Penelitian ini memiliki desain yaitu “One Groups Pretest-Posttest Design” dengan sampel yaitu atlet Selabora Panahan yang aktif latihan 3 bulan terakhir dan berusia 13-17 tahun, lama dari treadment menggunakan wobble board ini adalah 3 kali dalam seminggu selama 8 minggu, dimulai dari tanggal 1 September – 24 Oktober 2020.

Sebelum treatment dilakukan, atlet menjalankan pre test yang terdiri dari penilaian keseimbangan tubuh dan akurasi memanah. Hasil Pre test kelompok eksperimen berjumlah 12 anak memperoleh data, yaitu: 1) Hasil maksimal 4,50 (keseimbangan tubuh), 325 (akurasi memanah), 2) Hasil minimal 2,36 (keseimbangan tubuh), 217 (akurasi memanah), 3) Rata-rata 3,26 (keseimbangan tubuh), 270,08 (akurasi memanah), 4) Median 3,19 (keseimbangan tubuh), 280,50 (akurasi memanah), 5) Mode 2,36 (keseimbangan tubuh), 296 (akurasi memanah).

Setelah atlet melakukan treatment, selanjutnya dilakukan post test yang terdiri dari penilaian keseimbangan tubuh dan akurasi memanah. Hasil post test kelompok eksperimen berjumlah 12 anak memperoleh data, yaitu: 1) Hasil maksimal 6,52 (keseimbangan tubuh), 333 (akurasi memanah), 2) Hasil minimal 3,20 (keseimbangan tubuh), 254 (akurasi memanah), 3) Rata-rata 4,37 (keseimbangan tubuh), 294,08 (akurasi memanah), 4) Median 4,01 (keseimbangan tubuh), 299 (akurasi memanah), 5) Mode 3,48 (keseimbangan tubuh), 320 (akurasi memanah).

Menurut Prasetyo (2018: 31) kekuatan otot sangat berhubungan dengan sistem neuromuskuler yaitu seberapa besar kemampuan sistem saraf mengaktivasi otot untuk melakukan kontraksi. Dilihat dari kutipan tersebut melatih otot sangatlah diperlukan untuk membentuk serabut otot, semakin banyak serabut otot yang teraktivasi, maka semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan oleh otot tersebut. Dengan demikian latihan menggunakan alat wobble board dimaksudkan untuk melatih otot tungkai agar memiliki serabut otot yang banyak yang bertujuan untuk memperkuat otot tungkai tersebut. Didalam olahraga panahan otot tungkai berfungsi menahan keseimbangan statis pada tubuh untuk tetap berdiri tegak meskipun tertiup angin yang besar.

Didalam olahraga panahan penggunaan otot tungkai diterapkan pada teknik stand. Menurut Prasetyo (2018: 63) stand adalah sikap atau posisi kaki saat berdiri di atas lantai atau tanah. Stand berfungsi untuk menahan tubuh agar tetap diam saat melakukan gerakan memanah terutama saat membidik. Dilihat dari hasil penelitian, tingkat akurasi

memanah jarak 30 meter atlet Selabora Panahan meningkat, karena pada saat memanah stand adalah salah satu kunci untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Latihan ini berfokus untuk memperkuat otot tungkai dengan cara memaksa badan untuk tetap stabil diatas papan yang mudah

bergoyang. Otot tungkai yang baik akan membuat badan siap untuk menerima angin yang berhembus kencang saat latihan atau saat perlombaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh:

1. Analisis data keseimbangan pada tubuh atlet SELABORA Panahan diperoleh nilai t hitung (6,199) > t tabel (2,20). Dengan disimpulkan adanya pengaruh latihan menggunakan Wobble Board terhadap keseimbangan pada tubuh atlet SELABORA Panahan.
2. Analisis data akurasi memanah diatas diperoleh nilai nilai t hitung (5,437) > t tabel (2,20). Dengan disimpulkan adanya pengaruh latihan menggunakan Wobble Board akurasi memanah jarak 30 meter atlet SELABORA Panahan.

Berdasarkan hasil kedua uji t diperoleh nilai t hitung > t tabel sehinggadapat disimpulkan adanya pengaruh latihan menggunakan Wobble Board terhadap keseimbangan pada tubuh dan akurasi memanah jarak 30 meter atlet SELABORA Panahan .

DAFTAR PUSTAKA

- Annas Nur Syahfii (2020). *Pengaruh Metode Walk Back Tuning Terhadap Akurasi Memanah Atlet Selabora Panahan FIK UNY*. Skripsi.Yogyakarta : FIK UNY
- Arikunto, Suharsimi, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Avi Senna Zahra. (2018) *Pengaruh Latihan Keseimbangan dengan Wobble Board terhadap peningkatan keseimbangan tubuh : Statis Pemain Bola Voli Unit Bola Voli Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. Surakarta : FIK UMS
- Burton A. Kim. (1986). *Trunk Muscle Activity Induced by Theree Size of Wobble (Balance) Board. USA : The Orthopaedic and Sports Physical Therapy Sections of the American Physical Therapy Association*
- Bompa, T. (2009). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque: Hunt Publishing Company
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. IKIP Malang: UM Press.
- Dinesha AS, Prasad B Arun. (2011). *Effect of 2-week and 4-week wobble board exercise programme for improving the muscle onset latency and perceived stability in basketball players with recurrent ankle sprain*. India : Supertech Emerald Court
- Harsono. (2004). *Panahan : Untuk Pemula*. Bandung : UPI
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Ismaningsih (2015). *Penambahan Proprioceptive Exercise Pada Intervensi Strengthening Exercise Lebih Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola*. Universitas Udayana.
- Jhonson Brian G. (2005). *Ataxia at Altitude Measured on a Wobble Board. United Kingdom*. Wilderness and Environmental Medicine

Johnson, Barry L, J. K. Nelson. (2000). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Champaign, IL: Human Kinetics.