



PENGARUH LATIHAN *HAND GRIP* TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN TEMBAKAN ANAK PANAH KE SASARAN *TRIANGEL TARGET FACE* PADA KLUB PANAHAN MUSTIKA BLORA TAHUN 2013

Dony Dwi Sukma Yulianto¹, Soegiyanto², Taufiq Hidayah³

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima April 2015

Disetujui Mei 2015

Dipublikasikan Juni 2015

Keywords:

Effect of; Hand Grip;

Triangle Target Face;

Accuracy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *hand grip* dan penggunaan *triangel target face* terhadap *akurasi* tembakan anak panah pada atlet klub panahan mustika blora. Metode yang digunakan adalah eksperimen dan teknik pengumpulan data menggunakan tes Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub Panahan Mustika Blora sebanyak 25 orang. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 25 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan anak panah ke *triangle target face* dengan jarak 30 meter analisis data menggunakan pre test post test one group desing. Hasil uji t_{hitung} *pre test* dan *post test* terhadap latihan *hand grip* dan *triangel face* terhadap akurasi tembakan anak panah diperoleh nilai t_{hitung} 7.643 > t_{tabel} 2.08, untuk taraf signifikansi 5% dengan $db = 24$, hal ini berarti ada perbedaan ketepatan tembakan anak panah antara sesudah dan sebelum melakukan latihan *hand grip* dan penggunaan *triangle target face* sebagai sasarannya, latihan *hand grip* dan penggunaan *triangel target face* perlu dipertahankan. Simpulan penelitian ini mengetahui pengaruh latihan *hand grip* dan *triangle target face* terhadap akurasi tembakan anak panah pada klub panahan Mustika Blora

Abstract

This study aims to determine the effect of hand grip exercise and the use of triangel target face to the accuracy of the shot arrows at the archery club athletes mustika Blora. The method used is experiment and data collection techniques using the test population in this study is the Archery club athletes Mustika Blora 25 people. Samples taken from the total sampling amounted to 25 athletes. The instrument used was a test shot arrow into the triangle target face with a distance of 30 meters using a data analysis pretest posttest one group desing. Test results t_{hitung} pre-test and post-test to exercise hand grip and triangel target face of the dart shot accuracy is obtained t_{hitung} 7643 > t_{tabel} 2.08, for a significance level of 5% with $db = 24$, it means there is a difference between the accuracy of the shot arrows after and before exercise hand grip and use triangle target face as a target, exercise hand grip and use triangel target face need to be maintained. Conclusions This study determine the effect of exercise hand grip and face target triangle on the accuracy of arrows at the archery club Mustika Blora.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: donyvikor09@gmail.com

PENDAHULUAN

Panahan merupakan cabang olahraga statis yang membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya kekuatan dan daya tahan khususnya pada otot tubuh bagian atas. Pada saat melakukan teknik memanah terutama saat menarik tali busur otot akan mengalami kontraksi isotonis, terutama pada tarikan awal (*primary draw*). Pada tarikan penuh lengan yang menarik tali busur jari-jari tangan harus sampai menyentuh dagu dan jari tangan tersebut menempel dibawah dagu (*anchoring*) dan lengan yang menahan busur harus benar-benar terkunci begitupun lengan penarik sehingga terjadi kontraksi isometrik.

Dengan demikian otot-otot yang terlibat dalam menarik busur harus mendapat perhatian khusus dalam cabang olahraga panahan, karena otot-otot tersebut bekerja sangat ekstra dalam menarik dan menahan beban dari tali busur yang cukup berat dan berlangsung berulang-ulang dalam rangkaian gerakan memanah. Oleh karena itu otot-otot tersebut harus memiliki kekuatan dan daya tahan agar mampu melakukan gerak menarik tali busur yang tetap konsisten dan ajeg sesuai dengan poros gerak (*axis*). Otot-otot utama yang harus dilatih dan dikembangkan dalam olahraga panahan adalah otot-otot bahu, otot-otot jari-jari penarik, otot-otot lengan bawah, pergelangan tangan, otot perut, dan otot tohok (consumer guide. dalam jurnal komarudin, 2004).

Teknik memanah yang benar sangat erat kaitannya dengan segi anatomi dan mekanika gerak, yang sangat menentukan adalah poros gerak (*axis*). Poros gerak yang tepat dan benar dalam cabang olahraga panahan adalah poros gerak I dan poros gerak II. Poros gerak I adalah sikap bahu dan sikap lengan panahan busur harus satu garis lurus. Poros gerak II adalah posisi panah dan lengan penarik harus satu garis lurus (muchtamadji. Dalam jurnal komarudin. 2004). Di samping itu, cabang olahraga panahan merupakan aktivitas ketepatan yang memerlukan ketelitian dan konsistensi atau keajegan. Pemanah harus mampu melakukan tindakan-tindakan yang tepat pada tiap panah yang ditembakannya (

seidel. Dalam jurnal komarudin. 2004). Berdasarkan uraian diatas, gerakan memanah melibatkan segi anatomis terutama pada struktur lengan panahan busur yang harus lurus dan jari-jari penarik tali busur yang harus kuat saat menahan beban tarikan tali busur. Jari-jari penarik busur harus mendapat perhatian yang lebih, karena saat menahan tali busur jari-jari harus kuat dan tidak tegang. Hal ini sangat berpengaruh besar saat pemanah akan melakukan *release* (melepaskan anak panah).

Panahan adalah cabang olahraga yang menggunakan akurasi sebagai unsur utama yang harus dimiliki setiap atlet yang menekuni cabang tersebut. Banyak variasi yang dapat digunakan untuk melatih akurasi dalam cabang ini, salah satunya dengan menggunakan *hand grip* (*crussing grip*) yang bertujuan untuk melatih dan menguatkan jari-jari penarik tali busur saat membidik, selanjutnya diteruskan dengan gerakan *release* untuk melepas anak panah. Karena saat melepaskan anak panah ke sasaran sangat diperlukan ketenangan dan kekuatan jari-jari penarik tali busur sehingga kecepatan dan terbangnya anak panah menjadi mulus, karena kesalahan gerakan sedikit saja pada saat *release* akan berpengaruh besar terhadap hasil perkenaan anak panah pada sasaran.

Pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa akurasi dalam cabang panahan sangat erat kaitannya dengan kekuatan jari-jari yang berfungsi sebagai penarik tali busur. Untuk itu peneliti melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Hand Grip Terhadap Peningkatan Ketepatan Tembakan Anak Panah Ke Sasaran Triangel Target Face Pada Klub Panahan Mustika Blora Tahun 2013 “**, yang diharapkan dapat memberikan masukan pada klub Panahan Mustika Blora dalam meningkatkan akurasi para atletnya.

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono (2009:72) metode penelitian eksperimen adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu

terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberi perlakuan terhadap subyek yang diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan mengambil sampel secara keseluruhan (*total sampling*) yaitu seluruh atlet panahan Mustika Blora yang berjumlah 25 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet dan tim klub panahan Mustika Blora. Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode (Suharismi Arikunto, 2010:192). Instrumen dalam penelitian ini dengan menggunakan tes tembakan anak panah ke triangle target face. Untuk mendapatkan data hasil tembakan anak panah, sampel melakukan tes tembakan anak panah ke sasaran yang telah ditentukan jaraknya. Teknik pengumpulan data menggunakan *pre-test post-test one group desing*.

Untuk menganalisis, hasil eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post-test one group desing* (desain 2), maka rumusnya adalah ;

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

keterangan:

Md = mean dari perbedaan pre test dengan post test (post test- pre test)

Xd = deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b = ditentukan dengan N-1

(Suharsimi Arikuntio, 2010 : 350)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian latihan penguatan otot jari – jari penarik busur menggunakan *hand grip* (*crusing grip*) dan penggunaan *triangle target face* sebagai sasaran selama 16 kali pertemuan dengan pemberian beban latihan yang semakin meningkat berpengaruh terhadap hasil score pada jarak 30 meter di Klub Panahan Mustika Blora. Rata-rata score pada jarak 30 meter sebelum diberi latihan penguatan otot jari – jari

penarik menggunakan *hand grip* (*crusing grip*) dan penggunaan *triangle target face* sebagai sasarannya (295,48), dan setelah diberikan program latihan tersebut rata-rata score jarak 30 meter (311,76), dan dari hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa setelah sampel diberikan program latihan penguatan otot jari – jari penarik dengan *hand grip* dan penggunaan *triangle target face* sebagai sasarannya mengalami peningkatan hasil score pada jarak 30 meter sebesar (16,28)

Dari data tersebut terbukti bahwa ada perubahan hasil *score* pada jarak 30 meter mengikuti program latihan penguatan otot jari – jari penarik menggunakan *hand grip* dan penggunaan *triangle target face* sebagai sasarannya. Hal ini dikarenakan program latihan dengan *hand grip* berfungsi untuk menguatkan jari – jari saat menahan dan membidik anak panah ke sasaran. Selain berfungsi untuk menguatkan otot – otot jari, *hand grip* secara tidak langsung juga akan membantu pemanah pada saat melepas anak panah (*release*). Maksudnya adalah memperhalus gerakan terlepasnya tali busur saat melakukan *release*, karena bila gerakan jari terlalu kasar saat melepaskan anak panah, maka hasil tembakan akan meleset. Dan sebaliknya, semakin halus gerakan yang dilakukan akan semakin akurat hasil tembakannya. dan penggunaan triangle target face berfungsi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan setelah melakukan latihan penguatan otot-otot jari penarik tali busur menggunakan *hand grip* terhadap ketepatan tembakan anak panah pada atlet klub panahan Mustika Blora.
2. Ada pengaruh yang signifikan setelah melakukan latihan menggunakan *triangle target face* sebagai sasaran terhadap ketepatan tembakan anak panah pada atlet klub panahan Mustika Blora.

DAFTAR PUSTAKA

Komarudin. 2004. Penerapan Metode Latihan Beban Dan Latihan Elastic Tubing Dalam Meningkatkan Prestasi Memanah Jarak 30 M Dalam Cabang Olahraga Panahan.

Sugiyono. 2009. *Stastitika untuk penelitian*. Bandung: CV ALFABETA.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Reanika Cipta.