



## Pengembangan Model Latihan terhadap Minat Atlet Panahan Pemula

Mira Setiyani<sup>1</sup>, Dedi Supriadi<sup>2</sup>, Aep Rohend<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Pasundan, Indonesia

E-mail: [m.setiyani@stkipasundan.ac.id](mailto:m.setiyani@stkipasundan.ac.id), [dedis25121960@gmail.com](mailto:dedis25121960@gmail.com), [aeprohendi22@gmail.com](mailto:aeprohendi22@gmail.com)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2024-04-09 Revised: 2024-05-27 Published: 2024-06-02  <b>Keywords:</b> <i>Training Model; Athlete Interest; Beginner Archery.</i>	This study aims to develop a new training model to enhance the interest of beginner archery athletes. Archery requires patience, mental endurance, and precise technique to achieve target accuracy. However, many beginners feel bored with monotonous training models. Therefore, a training model based on the golf archery game, called "Stage Zone," was developed. This model integrates game elements with varying targets, expected to increase athletes' interest and engagement in training. This study uses the Research and Development (R&D) method with a population of 18 beginner athletes from SSP Archery Club and Prakasa Archery Center. Data collection techniques include observation, interviews, and questionnaires. The results show that the "Stage Zone" training model effectively increases the interest and archery skills of beginner athletes. This model is expected to serve as a reference for archery coaches in developing more engaging and varied training programs.
Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2024-04-09 Direvisi: 2024-05-27 Dipublikasi: 2024-06-02  <b>Kata kunci:</b> <i>Model Latihan; Minat Atlet; Panahan Pemula.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan baru yang dapat meningkatkan minat atlet panahan pemula. Olahraga panahan memerlukan kesabaran, ketahanan mental, dan teknik yang tepat untuk mencapai ketepatan sasaran. Namun, banyak atlet pemula merasa bosan dengan model latihan yang monoton. Oleh karena itu, dikembangkanlah model latihan berbasis permainan golf archery yang dinamakan "Stage Zone". Model ini memadukan elemen-elemen permainan dengan target bervariasi yang diharapkan dapat meningkatkan minat dan keterlibatan atlet dalam latihan. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan populasi sebanyak 18 atlet pemula dari SSP Archery Club dan Prakasa Archery Center. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan "Stage Zone" efektif dalam meningkatkan minat dan keterampilan memanah atlet pemula. Diharapkan model ini dapat menjadi referensi bagi pelatih panahan dalam mengembangkan program latihan yang lebih menarik dan bervariasi.

### I. PENDAHULUAN

Olahraga panahan membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan, konsentrasi, dan ketahanan mental yang kuat. (Dr. Yudik Prasetyo, 2018). Namun dalam beberapa hal peserta didik tidak serius berlatih sehingga sangat besar kemungkinan mereka merasa bosan dan jenuh dengan model latihan yang cenderung kurang bervariasi, dalam (Ripandi et al.). Maka dari itu perlu adanya model latihan yang mampu meningkatkan minat latihan agar peserta didik atau atlet tidak merasa bosan. "Pelatih dapat memilih jenis metode yang sesuai dengan kondisi individu dengan memperhatikan level dan kemampuan motorik kemampuan masing-masing orang". Dikutip dalam E-Book Kepelatihan Cabang Olahraga Panahan (Ashadi, 2018). Perkembangan model latihan pun semakin berkembang. (Langga, 2016). Model latihan merupakan suatu program yang dibuat

oleh pelatih secara terperinci sesuai dengan cabang olahraga yang dilatihkan, digunakan dalam melatih dan mengatur apa yang akan dilaksanakan oleh atlet guna untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan siswa baik dari segi fisik, teknik, dan taktik.

Berbagai upaya untuk mempertahankan minat latihan memanah telah dilakukan oleh para pelatih. Metode yang digunakan pun bervariasi mulai dari latihan memanah di lapangan *indoor* maupun di *outdoor*. Munculnya masalah peningkatan minat untuk atlet tingkat sekolah dasar berawal dari kurang maksimalnya setiap individu dalam menjalankan program latihan dari pelatih. Terdapat model latihan menarik yang mampu dikembangkan oleh pelatih, salah satunya model latihan keterampilan memanah berbasis permainan *golf archery* yang dikembangkan oleh Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. *Golf archery* adalah salah satu model

permainan baru dalam olahraga panahan. Dalam permainan ini menggabungkan beberapa unsur permainan yang sudah diterapkan dalam olahraga panahan. *Golf archery* dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok. Pada permainan ini ada beberapa hal yang harus dipahami oleh para pemanah, antara lain adalah jarak tembak, target/sasaran memanah, dan aturan permainannya.

Permainan ini akan dibagi menjadi beberapa tahapan (*stage*). Setiap pemanah harus melewati *stage* pertama sampai *stage* terakhir. Setiap pemanah diberi kesempatan menembakkan 3 anak panah dengan kesempatan 3 kali pengulangan (*seri*). Limit skor pada *stage* ini adalah 30 *point* (akumulasi 3 anak panah). Apabila pada *seri* pertama pemanah dapat mencapai skor sempurna (30), maka pemanah bisa melanjutkan ke *stage* berikutnya dan mendapat *point* bonus sebesar 3 *point*. Namun ketika pemanah gagal mencapai limit skor, maka pemanah tersebut diberikan hingga 2 kali kesempatan lagi. Ketika gagal mencapai limit skor, maka selisih skor yang diperoleh akan menjadi skor minus. (Kuswahyudin, n.d.). Dalam hal ini, penulis akan mengembangkan model latihan keterampilan memanah berbasis permainan *golf archery* yang nantinya akan penulis beri nama pengembangan model latihan panahan "*Stage Zone*", pengembangan ini merupakan pengembangan dari model latihan yang telah ada. Model latihan yang sedang dikembangkan ini diharapkan dapat meningkatkan minat pada atlet panahan pemula dengan unsur yang telah ada dalam olahraga panahan yang dikembangkan pada model latihan keterampilan memanah berbasis permainan *golf archery*.

Dengan pertimbangan tersebut hal ini dirasa perlu untuk diteliti mengenai model latihan permainan dengan menyesuaikan perkembangan di dunia olahraga, diharapkan kelak mampu menjadi pemicat minat atlet panahan pemula dan salah satu referensi yang dapat membantu para pelatih panahan khususnya di wilayah Bandung Raya. Jadi, adapun judul penelitian ini adalah: Pengembangan Model Latihan Terhadap Minat Atlet Panahan Pemula. Penelitian ini adalah pengembangan model latihan panahan untuk meningkatkan minat atlet panahan pemula. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian *Research and Development* atau penelitian pengembangan.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di dua klub panahan yang berlokasi di Cimahi dan Kabupaten Bandung Barat, yaitu SSP Archery Club beralamat di Jl. Ciuyah No.50, Padaasih, Kec. Cisarua, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40551, dan Prakasa Archery Center beralamat di Jl. HMS Mintareja Sarjana Hukum, Baros, Kec. Cimahi Tengah, Kota Cimahi, Jawa Barat 40521. Alasan pemilihan SSP Archery Club dan Prakasa Archery Center sebagai tempat penelitian adalah karena peneliti memperoleh kemudahan perizinan untuk melakukan penelitian dari pendiri SSP Archery Club dan pelatih Prakasa Archery Center. Peneliti juga memperoleh dukungan dari pelatih kedua klub untuk mengadakan penelitian. SSP Archery Club merupakan lokasi penelitian tempat melatih peneliti, sedangkan pelatih Prakasa Archery Center adalah teman dari peneliti, sehingga mempermudah proses pengumpulan data. Dirasakan perlu adanya pengembangan model latihan untuk meningkatkan minat latihan para atlet panahan pemula di SSP Archery Club dan me-refresh latihan atlet Prakasa Archery Center.

Metode yang digunakan untuk penelitian tergantung pada permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai. Agar pendekatan penelitian tidak terkesan biasa, peneliti sebaiknya menggunakan salah satu pendekatan saja, baik kualitatif maupun kuantitatif. Konsistensi ini akan membantu dalam memudahkan pengambilan keputusan dalam proses analisis data. Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah desain eksperimental dalam R&D. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk membangun kemungkinan sebab-akibat antara variabel terikat dan variabel bebas. Ini berarti peneliti berupaya mengendalikan setiap variabel bebas yang diprediksi akan memberikan pengaruh terhadap hasil penelitian. Ketika hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel bebas mempengaruhi variabel terikat, maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas "menyebabkan" atau "mungkin menyebabkan" variabel terikat. Jenis desain eksperimental dalam uji coba model yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Experiment, yang terdiri dari: 1) non-equivalent group pretest-posttest design; 2) Time Series design.

Dalam desain ini, peneliti juga menggunakan pretest dan posttest sebagai alat evaluasi untuk membandingkan capaian belajar dari kedua kelompok tersebut. Prosedur dalam melaksanakan studi eksperimental meliputi beberapa langkah: menentukan terlebih dahulu tujuan

eksperimen dan masalah penelitian, memformulasikan hipotesis untuk mengkaji sebab-akibat dan pengaruh antara variabel dalam penelitian, memilih unit eksperimen atau kelompok eksperimen, memilih salah satu jenis treatment sebagai bahan intervensi terhadap kelompok, menentukan desain eksperimen yang akan digunakan, melakukan eksperimen, mengatur dan menganalisis data, serta membuat laporan.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota klub panahan, yaitu para atlet panahan pemula di SSP Archery Club dan Prakasa Archery Center, masing-masing terdiri dari 10 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini, populasi dan sampel jenuh yang diambil adalah seluruh atlet yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Teknik Sampling Jenuh, di mana semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini berupa *booklet* model latihan panahan dan persentase peningkatan minat atlet panahan. Penelitian dilakukan di 2 Klub Panahan yang berlokasi di Cimahi dan Kabupaten Bandung Barat yaitu SSP Archery Club beralamat di Jl. Ciuyah No.50, Padaasih, Kec. Cisarua, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40551 dan Prakasa Archery Center beralamat di Jl. HMS Mintareja Sarjana Hukum, Baros, Kec. Cimahi Tengah, Kota Cimahi, Jawa Barat 40521. Dalam Penelitian ini SSP Archery Club sebagai kelompok kontrol dan Prakasa Archery Center sebagai kelompok penelitian. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian Research and Development atau penelitian pengembangan. Populasi yang digunakan yaitu 9 orang atlet panahan pemula di SSP Archery Club. Sampel merupakan himpunan bagian/subset dari suatu populasi, sampel memberikan gambaran yang benar mengenai populasi (Gulo, 2010). Sampel yang digunakan adalah 9 orang atlet panahan pemula di SSP Archery Club.

Sedangkan untuk Prakasa Archery Center peneliti menggunakan cara pengambilannya dengan sampel random sederhana (*simple random sampling*). Proses pengambilan sampel dilakukan dengan memberi kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk menjadi anggota sampel. Jadi disini

proses memilih sejumlah sampel dari populasi yang dilakukan secara random. Ada dua cara yang dikenal yaitu: "Cointoss" dan "Random Numbers", pada penelitian kali ini penulis menggunakan "Cointoss" bila jumlah populasi sedikit, bisa dilakukan dengan cara mengundi (Notoatmodjo, 2010). Pengembangan model latihan *stage zone* menggunakan metode pengembangan Borg and Gall dengan 10 langkah penelitian, yaitu: (1) Mengumpulkan informasi dan hasil riset, (2) Menyusun rencana penelitian, (3) Pengembangan produk awal, (4) Uji coba awal, (5) Merevisi hasil uji coba awal, (6) Uji coba utama (*main field testing*), (7) Revisi hasil uji coba utama, (8) Uji coba operasional (*operational field testing*), (9) Revisi produk akhir, (10) Diseminasi dan implementasi.

#### 1. Analisis Kebutuhan

Tujuan umum penelitian ini merupakan untuk mengembangkan sebuah model latihan, dimana dalam pengembangan model latihan tersebut memodifikasi model latihan yang sudah ada, kemudian model ini dikembangkan menjadi produk pengembangan model latihan terhadap minat atlet panahan pemula, nama model latihan yang baru ialah "stage zone". Sehubungan hal tersebut maka terdapat tujuan yang hendak diungkapkan yakni: (1) Bagaimana model latihan stage zone, (2) Bagaimana pengembangan model latihan stage zone, (3) Bagaimana minat atlet panahan terhadap pengembangan model latihan "stage zone". Tujuan diatas kemudian menjadi dasar peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan survey saat pelaksanaan latihan panahan di lapangan. Hal lain seberapa penting pengembangan model latihan "stage zone" akan dikembangkan peneliti untuk pelaksanaan latihan panahan.

#### 2. Hasil Studi Pendahuluan

Tujuan studi pendahuluan yang dilaksanakan dalam penelitian ini untuk menggali kondisi yang sesungguhnya tentang pelaksanaan latihan panahan yang dilakukan di SSP Archery Club dan Prakasa Archery Center. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat minat latihan atlet tergolong rendah, sehingga dibutuhkan inovasi pengembangan model latihan yang dapat meningkatkan minat latihan kepada atlet

untuk lebih disiplin dengan dating tepat waktu dan merasa latihan adalah hal yang menyenangkan tidak membosankan. Sehingga peran model latihan akan dapat mendukung dalam aktivitas latihan yang lebih efektif. Berdasarkan karakteristik diatas maka dianggap perlu menciptakan model perencanaan latihan model latihan “stage zone”, pengembangan dalam upaya meningkatkan minat atlet panahan. Model yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah pengembangan model latihan terhadap minat atlet panahan pemula.

### 3. Pengembangan Model Latihan

Desain awal dalam model perencanaan pengembangan model latihan “stage zone” mengacu pada pola model latihan yang sudah ada. Model tersebut sesuai dengan yang digunakan dengan penelitian sebelumnya yaitu adanya variasi target. Berikut tampilan model latihan yang sudah ada pada cabang olahraga panahan dan hasil pengembangan model latihan “stage zone”.

**Tabel 1.** Model latihan yang sudah ada Model latihan *Golf Archery*

Deskripsi Model	Aturan Model
Permainan ini akan dibagi menjadi beberapa tahapan (stage). Setiap pemanah harus melewati stage pertama sampai stage terakhir.	Setiap pemanah diberi kesempatan menembakkan 3 anak panah dengan kesempatan 3 kali pengulangan (seri). Limit skor pada stage ini adalah 30 point (akumulasi 3 anak panah). Apabila pada seri pertama pemanah dapat mencapai skor sempurna (30), maka pemanah bisa melanjutkan ke stage berikutnya dan mendapat point bonus sebesar 3 point. Namun ketika pemanah gagal mencapai limit skor, maka pemanah tersebut diberikan hingga 2 kali kesempatan lagi. Ketika gagal mencapai limit skor, maka selisih skor yang diperoleh akan menjadi skor minus.

**Tabel 2.** Hasil Pengembangan Model Latihan “Stage Zone”

No	Model Latihan Stage Zone Zona Bebas/ Free Zone
	Model latihan tahap ini di desain untuk memberikan kebebasan namun tetap dalam batasan, <i>free zone</i> ialah mengarahkan anak panah ke bantalan yang tidak ada target khusus, disini atlet bisa memilih sasarannya sendiri asalkan tetap berada di dalam bantalan, tahapan ini dirasa perlu untuk memberikan kepercayaan diri awal pada atlet.
	<b>Tujuan Latihan</b>
1	<p>1. Tahapan <i>free zone</i> memberikan pengalaman menembak anak panah tanpa rasa khawatir karena sasaran tembak yang cukup lebar,</p> <p>2. Tahapan <i>free zone</i> memberikan kepercayaan diri pada atlet karena jika atlet tersebut adalah seorang pemula ia tidak akan merasa point yang ia hasilkan kecil.</p>
	<b>Langkah-Langkah Pelaksanaan Model Latihan Tahap Free Zone</b>
	a. Masing-masing atlet menembak ke target

- blind,
- b. Atlet mencari 1 titik untuk mengarahkan anak panah,
- c. Masing-masing menembakkan 3 anak panah, jika ke 3 anak panah masuk ke area bantalan maka atlet bisa masuk ke stage selanjutnya.

**Gambar Pelaksanaan Model Latihan Tahap Free Zone**



**No Model Latihan Stage Zone Circle Zone**

Model latihan tahap ini di desain untuk memberikan ruang lingkup yang cukup kecil dari sebelumnya namun tetap cukup leluasa, karena ruang yang ada cukup luas, jika anak panah meleset sedikit namun tetap masuk ke dalam lingkaran dirasa akan tetap aman,

#### Tujuan Latihan

1. Tahapan *circle zone* memberikan, pengalaman menembakkan anak panah ke dalam lingkaran yang sedang, tidak begitu kecil atau besar,
2. Tahapan *circle zone* dirasa perlu karena mampu memberikan sedikitnya keleluasaan karena cukup menembakkan anak panah ke dalam lingkaran.

#### Langkah-Langkah Pelaksanaan Model Latihan Tahap Circle Zone

- 2 a. Masing-masing atlet menembak 3 anak panah ke tengah lingkaran,
- b. Jika salah satu anak panah mengenai garis lingkaran atau bahkan keluar lingkaran maka atlet harus mengulangi stage ini sampai 3 anak tepat masuk lingkaran.
- c. Jika 3 anak panah berhasil masuk ke dalam lingkaran maka atlet bisa masuk ke *stage* selanjutnya.

**Gambar Pelaksanaan Model Latihan Tahap Circle Zone**



**No Model Latihan Stage Zone Blue Zone**

Model latihan tahap ini di desain agar anak mampu memberikan tembakan ke beberapa titik yang berbeda arah, baik arah atas, bawah, arah kanan atau arah kiri.

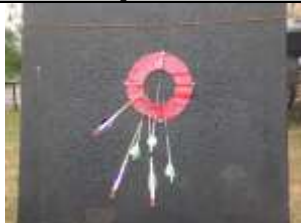
#### Tujuan Latihan

- 3 1. Tahapan *blue zone* memberikan, pengalaman menembakkan anak panah ke berbagai arah,
2. Tahapan *blue zone* dirasa perlu karena mampu memberikan tantangan yang cukup berbeda dari biasanya.

Langkah-Langkah Pelaksanaan Model Latihan Tahap Blue Zone	
4	a. Masing-masing atlet menembak 3 anak panah ke lingkaran biru yang telah disiapkan,
	b. Setiap anak panah baik grouping atau tidak bisa dianggap tepat jika anak panahnya mengenai lingkaran biru yang telah disediakan.
	c. Jika 3 anak panah berhasil mengenai lingkaran biru maka atlet bisa masuk ke stage selanjutnya.
Gambar Pelaksanaan Model Latihan Tahap Blue Zone	



No	Model Latihan Stage Zone Red Zone
	Model latihan tahap ini di desain agar anak mampu memberikan tembakan ke beberapa titik yang berbeda arah, baik arah atas, bawah, arah kanan atau arah kiri dengan ukuran yang lebih kecil dari sebelumnya.
Tujuan Latihan	
	1. Tahapan <i>red zone</i> memberikan, pengalaman menembakan anak panah ke berbagai arah dengan ukuran yang lebih kecil,
	2. Tahapan <i>red zone</i> dirasa perlu karena mampu memberikan tantangan yang cukup berbeda dari biasanya.
Langkah-Langkah Pelaksanaan Model Latihan Tahap Red Zone	
4	a. Masing-masing atlet menembak 3 anak panah ke lingkaran merah yang telah disiapkan,
	b. Setiap anak panah baik grouping atau tidak bisa dianggap tepat jika anak panahnya mengenai lingkaran merah yang telah disediakan.
	c. Jika 3 anak panah berhasil mengenai lingkaran merah maka atlet bisa masuk ke stage selanjutnya.
Gambar Pelaksanaan Model Latihan Tahap Red Zone	



No	Model Latihan Stage Zone Yellow Zone
5	Model latihan tahap ini di desain agar anak mampu memberikan tembakan hanya di satu warna yang pada latihan biasanya paling diincar, dengan <i>yellow zone</i> ini atlet hanya fokus pada satu warna saja tanpa terpengaruh warna lainnya.
Tujuan Latihan	
	1. Tahapan <i>yellow zone</i> memberikan, pengalaman menembakan anak panah hanya

terfokus pada satu warna ditengah,  
2. Tahapan *yellow zone* dirasa perlu karena mampu memberikan tantangan yang cukup menantang.

Langkah-Langkah Pelaksanaan Model Latihan Tahap Yellow Zone	
	a. Masing-masing atlet menembak 3 anak panah tepat ke warna kuning yang telah disiapkan,
	b. Setiap anak panah baik grouping atau tidak bisa dianggap tepat jika anak panahnya masuk ke warna kuning yang telah disediakan.
	c. Jika 3 anak panah berhasil mengenai warna kuning maka atlet bisa masuk ke stage selanjutnya.



No	Model Latihan Stage Zone Grouping Zone
	Model latihan tahap ini di desain agar anak mendapatkan pengalaman menembak dengan upaya kumpul disatu titik tanpa memperdulikan score.
Tujuan Latihan	
	1. Tahapan <i>grouping zone</i> memberikan, pengalaman menembakan anak panah hanya terfokus pada satu area tanpa memperdulikan score,
	2. Tahapan <i>grouping zone</i> diharapkan memberikan sensasi yang berbeda saat latihan berlangsung.
Langkah-Langkah Pelaksanaan Model Latihan Tahap Grouping Zone	
6	a. Masing-masing atlet menembak 3 anak panah tepat ke warna putih yang telah disiapkan,
	b. Minimal 2 anak panah masuk ke lingkaran putih dan grouping, jika satu anak panah tidak grouping tapi tetap berada di warna putih dinyatakan aman.
	c. Jika minimal 2 anak panah grouping maka atlet bisa masuk ke stage selanjutnya.
Gambar Pelaksanaan Model Latihan Tahap Grouping Zone	



No	Model Latihan Stage Zone Ballon Zone
	Model latihan tahap ini di desain agar anak mendapatkan pengalaman menantang dan menyenangkan.
Tujuan Latihan	
7	1. Tahapan <i>grouping zone</i> memberikan, pengalaman menembakan anak panah yang menyenangkan,
	2. Tahapan <i>grouping zone</i> diharapkan



memberikan sensasi yang berbeda saat latihan berlangsung.

#### Langkah-Langkah Pelaksanaan Model Latihan Tahap Ballon Zone

- Masing-masing atlet menembak 1 anak panah ke balon yang telah disiapkan,
- Jika balon berhasil meletus saat terkena anak panah, maka atlet tersebut telah selesai melakukan model latihan stage zone.

#### Gambar Pelaksanaan Model Latihan Tahap Ballon Zone Model Latihan Tahap Ballon Zone



#### 4. Pelaksanaan Uji Kelompok Kontrol dan Penelitian

Pelaksanaan kelompok kontrol dilakukan pada 9 atlet, Pelaksanaan tahap ini dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian scoring *pre-test* dan *post-test*. Selanjutnya dilakukan pengisian angket minat.

##### a) Hasil Scoring kelompok kontrol

Berikut deskripsi data dari hasil pelaksanaan scoring uji coba tersebut:

**Tabel 3.** Deskripsi Data Pada Kelompok Kontrol *Pre-Test* dan *Post-Test*

Ket	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Var
Pre-Test	9	136.33	12.767	117	158	163
Post-Test	9	126.22	21.37	84	146	456
Total	18	131.28	6.0832	84	158	42925



**Gambar 1.** Diagram Hasil Pre-Test & Post-Test Kelompok Kontrol

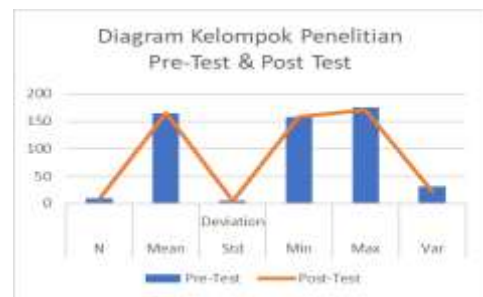
##### b) Hasil Scoring kelompok Penelitian

Berikut deskripsi data dari hasil pelaksanaan scoring uji coba tersebut:

**Tabel 4.** Deskripsi Data Pada Kelompok Penelitian *Pre-Test* dan *Post-Test*

Ket	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Var
Pre-Test	9	165	5.5901	157	176	31.25
Post-Test	9	165	4.6487	158	171	21.61
Total	18	165	0.6656	157	176	46.46

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol diperoleh bahwa hasil *pre-test* pengembangan model latihan panahan yaitu skor terendah 157 dan skor tertinggi 176. Sedangkan pada hasil *post-test* diperoleh hasil bahwa pengembangan model latihan yaitu skor terendah 158 dan skor tertinggi 171.



**Gambar 2.** Diagram Hasil Pre-Test & Post-Test Kelompok Penelitian

##### c) Hasil Scoring kelompok Kontrol dan Penelitian

Berikut deskripsi data dari hasil pelaksanaan scoring uji coba tersebut:

**Tabel 5.** Deskripsi Data Hasil Scoring Kelompok Kontrol & Penelitian

Ket	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Var
Kelompok Kontrol	9	131	6.0834	84	158	42925
Kelompok Penelitian	9	165	0.6656	157	176	46.465
Total	18	165	0.6656	157	176	46.46

Berdasarkan data yang diperoleh dari total hasil scoring kelompok kontrol dan kelompok penelitian diperoleh bahwa diperoleh skor pengembangan model latihan panahan dengan rata-rata skor 131 untuk kelompok kontrol dan rata-rata skor 165 untuk kelompok penelitian, Standar Deviasi atau simpangan baku untuk kelompok kontrol ialah 6.0834 sedangkan kelompok penelitian 0.6656.

Minimal skor kelompok kontrol ialah 158 dan skor untuk kelompok penelitian 176. Maximal skor untuk kelompok kontrol ialah 158 dan untuk kelompok penelitian 176. Variasi kelompok kontrol 42924.5 dan untuk kelompok penelitian 46.4648.



**Gambar 3.** Diagram Kelompok Kontrol & Kelompok Penelitian

#### d) Angket Model Latihan

##### 1) Angket Kelompok Kontrol

Angket minat terhadap model latihan panahan memiliki 36 butir pertanyaan. Hasil penilaian tersebut yang dilakukan oleh atlet panahan SSP Archery Club. Angket minat ini telah diuji validitasnya oleh peneliti sebelumnya.

**Tabel 6.** Hasil Angket Minat Kelompok Kontrol Keseluruhan Sub Variabel

Sub Variabel	Persentase
Ketertarikan	25.47%
Perasaan Senang	25,27%
Rasa Ingin Tahu	34,87%

Minat Kelompok kontrol yang terjadi dapat kita lihat dari seluruh variabel, yaitu variable ketertarikan, perasaan senang dan rasa ingin tahu. Variabel ini menjelaskan seberapa besar ketertarikan, perasaan senang dan keingin tahuan atlet panahan SSP Archery Club selaku kelompok kontrol pada olahraga panahan.

##### 2) Angket Kelompok Penelitian

Angket minat terhadap model latihan panahan memiliki 36 butir pertanyaan. Hasil penilaian tersebut yang dilakukan oleh atlet panahan Prakasa Archery Center. Angket minat ini telah diuji validitasnya oleh peneliti sebelumnya.

**Tabel 7.** Hasil Angket Minat Kelompok Penelitian Keseluruhan Sub Variabel

Sub Variabel	Persentase
Ketertarikan	25.67%
Perasaan Senang	25,47%
Rasa Ingin Tahu	32,93%

Minat Kelompok penelitian yang terjadi dapat kita lihat dari seluruh variabel, yaitu variable ketertarikan, perasaan senang dan rasa ingin tahu. Variabel ini menjelaskan seberapa besar ketertarikan, perasaan senang dan keingin tahuan atlet panahan Prakasa Archery Center selaku kelompok penelitian pada olahraga panahan.

#### 3) Persentase Angket



**Gambar 4.** Diagram Kelompok Kontrol & Kelompok Penelitian

Berdasarkan diagram tersebut terlihat bahwa ketertarikan pada kelompok penelitian lebih tinggi dari kelompok kontrol sedangkan presentasi perasaan senang dan rasa ingin tahu terlihat hamper sama persentasenya.

## IV. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian diperoleh skor pengembangan model latihan panahan dengan rata-rata skor 131 untuk kelompok kontrol dan rata-rata skor 165 untuk kelompok penelitian, Standar Deviasi atau simpangan baku untuk kelompok kontrol ialah 6.0834 sedangkan kelompok penelitian 0.6656. Minimal skor kelompok kontrol ialah 158 dan skor untuk kelompok penelitian 176. Maximal skor untuk kelompok kontrol ialah 158 dan untuk

kelompok penelitian 176. Variasi kelompok kontrol 42924.5 dan untuk kelompok penelitian 46.4648.

2. Dari hasil penelitian diperoleh persentase minat pengembangan model latihan panahan dengan sub variable ketertarikan sebesar 25,47% untuk kelompok kontrol dan 25,67% untuk kelompok penelitian, Sub variabel perasaan senang untuk kelompok kontrol ialah 25.27% sedangkan kelompok penelitian 25.47%. Sub variabel rasa ingin tahu kelompok kontrol ialah 34.87% dan untuk kelompok penelitian 32.93%.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan peningkatan minat latihan panahan antara penggunaan pengembangan model latihan dengan latihan tanpa menggunakan model latihan.

#### B. Saran

Dari hasil diatas peneliti menyarankan untuk meningkatkan wisatawan maka pemerintah memberikan harus memberi perhatian lebih terhadap objek wisata dan pengembangannya dan juga diharapkan pemerintah dapat menerapkan strategi secara maksimal sehingga dapat mengoptimalkan pengembangan objek wisata tugu khatulistiwa Pontianak.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Ashadi, K. (2018). *Kepelatihan Cabang Olahraga Panahan*.  
<https://www.researchgate.net/publication/333293257>
- Dr. Yudik Prasetyo, S. Or. M. Kes. , A. (2018). *Teknik Dasar Panahan*.
- Gulo. (2010). *Sampel* (p. 78).
- Kuswahyudi, S. Or. M. (2018). *Golf Archery (3BAB)*.
- Kuswahyudin, S. Or, M. Pd. (n.d.). *Golf Archery*.
- Langga, Z. A. S. (2016). *model latihanbasket*.
- Notoatmodjo. (2010). *"Populasi Infinit."* Rozaini, 2003, 1–7.
- Ripandi, T., Saptani, E. (2000) dikutip dalam, Akbar, R., & Hermanzoni. (n.d.). *Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Passing Atas*.