

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI ATLET PANAHAN

Paksi Bagaskara Ratu Perwiranegara¹, Sukendro^{2*}

^{1,2} Universitas Jambi, Jambi, Indonesia, 36361

* *Coressponding Author*: sukendrodasar@yahoo.co.id

Keterangan

Rekam Jejak:
Received, Oktober 2021
Revised, November 2021
Accepted, Desember 2021

Kata Kunci:
Kebugaran Jasmani, Atlet,
Panahan.

Abstrak

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei dengan instrumen tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi yang berjumlah 10 atlet. Instrumen yang digunakan yaitu lari tes 50 meter, tes gantung siku tekuk dan gantung angkat tubuh, tes baring duduk selama 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 800 meter dan 1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi yang berkategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 80% dan kategori sedang sebanyak 2 orang dengan persentase sebesar 20%. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi terdapat tingkat yang baik.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan bermasyarakat banyak sekali yang menyukai olahraga untuk kepentingan kesehatan, hiburan, rutinitas ataupun menjadi gaya hidup seseorang, banyak sekali berbagai olahraga berbentuk invasi, striking and fielding, permainan net dan permainan target (Arisman & Noviarini, 2021). Banyak jenis olahraga permainan target salah satunya adalah olahraga panahan yang 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 (Susanto, 2015). Kemudian banyak negara-negara lain yang juga menganggap panahan sebagai olahraga dan bukan lagi hanya sebagai senjata untuk berperang. Dalam olahraga panahan di Indonesia ada 4 divisi/ronde, yaitu divisi recurve, compound, nasional, dan barebow. Divisi recurve dan compound yang diperlombakan sampai kejuaraan dunia bahkan *olympic games* dan divisi nasional dan barebow hanya diperlombakan kancah tertinggi adalah PON (Abdi et al., 2016). Saat ini, olahraga panahan berkembang pesat selain karena prestasinya di kancah dunia panahan juga menjadi olahraga yang disunahkan oleh Rasulullah dan panahan diprioritaskan oleh Menteri Pemuda dan Olahraga (MENPORA) untuk dikembangkan dan dibina prestasinya. Peminat olahraga anahan di Indonesia pun makin berkembang pesat, mulai dari kalangan menengah ke atas maupun kalangan menengah ke bawah, itu semua dibuktikan dengan adanya atlet panahan yang berlaga diperlombaan adalah dari kalangan menengah ke bawah dan ke atas, akan tetapi kendala yang terjadi pada pemanah digolongan menengah ke bawah adalah mahalunya peralatan panahan yang ada di Indonesia dan golongan tersebut biasanya hanya mengandalkan bantuan/pinjaman dari Pengkab ataupun Pengprov. Olahraga panahan adalah olahraga yang membutuhkan latihan teknik maupun latihan fisik, Pada saat ini masih banyak pelatih yang hanya menggunakan metode latihan teknik saja tanpa memperhatikan latihan fisiknya (Utomo & Haridito, 2018). Dalam perlombaan panahan atlet harus memanah sebanyak 24 seri/rambahan dan setiap seri pemanah harus memanahkan 6 anak panah, jadi total yang di tembakan adalah 144 anak panah, maka membutuhkan durasi waktu yang lama yaitu sekitar 2-3 jam untuk satu jarak. Dengan terbentuknya organisasi PERPANI, maka langkah awal yang harus dilakukan adalah menjadi salah satu anggota dari World Archery Federation (WAF). Federasi Panahan Internasional tersebut sudah berdiri sejak tahun 1931, dan Indonesia diterima menjadi salah satu anggotanya pada tahun 1959, di Oslo – Norwegia. Sejak saat itulah olahraga panahan di Indonesia mulai berkembang dan maju dengan pesat, walaupun pada beberapa tahun pertama kegiatannya (Fahrizqi et al., 2021).

Di Provinsi Jambi olahraga panahan juga mulai berkembang, tetapi masih kurang prasarana, prestasi olahraga panahan provinsi jambi dibandingkan provinsi lain sudah maju. Banyak ditemukan minat dan bakat para masyarakat untuk bergabung pada olahraga ini. Di sisi lain panahan juga membentuk kepribadian, melatih kedisiplinan, ketahanan mental, melatih untuk dapat mengontrol dan melawan diri sendiri, kecerdikan, kesabaran (Mas'odah & Afifah, 2022). Bagi seorang atlet panahan, faktor yang terpenting dalam menunjang keberhasilan serta prestasi adalah meningkatkan teknik-teknik dasar memanah. Teknik-teknik dasar dalam cabang olahraga panahan merupakan bagian yang sangat fundamental, dan saling berkaitan dengan faktor lainnya seperti fisik dan mental (Septiana et al., 2020). Ada beberapa pendapat mengenai teknik dasar panahan, yang mengungkapkan ada sembilan teknik dasar panahan yang harus dilakukan oleh seorang pemanah, yaitu: stand (cara berdiri), nocking (memasang ekor panah), extend (mengangkat lengan), drawing (menarik tali busur), anchoring (menjangkarkan tali penarik), tighten (menahan sikap memanah), aiming (membidik), release (melepas tali/panah) dan after hold (menahan sikap memanah). Selain berlatih tehnik, latihan fisik juga sangat diperlukan untuk atlet panahan. Fisik dalam olahraga adalah kemampuan biomotor atau komponen kebugaran yang diperlukan oleh atlet sesuai kebutuhan cabang olahraga yang di gelutinya. Fisik yang baik merupakan fondasi dasar

untuk membangun suatu prestasi, sebab tehnik, taktik dan psikis dapat dikembangkan dengan baik apabila atlet memiliki kualitas fisik yang baik (Ilyas & Almunawar, 2020). Latihan fisik yang dominan dilakukan pada atlet panahan adalah latihan kekuatan otot lengan. Karena peralatan memanah yang cukup berat, agar pemanah bisa melakukan tehnik yang baik maka pemanah harus mempunyai kekuatan lengan yang baik pula (Afdinda et al., 2021). Latihan yang diberikan tidak selamanya hanya diarahkan pada pengembangan kemampuan tehnik saja, akan tetapi pengembangan latihan fisik sangat diperlukan (Santos & Hudain, 2020). Dalam hal ini ada empat aspek yang perlu dalam pencapaian prestasi maksimal yaitu aspek fisik, aspek tehnik, aspek taktik dan aspek mental (Wibowo et al., 2020). Adapun prestasi yang diperoleh atlet Provinsi Jambi sudah sangat membanggakan. Hal ini dibuktikan dengan ketekunan dan kegigihan para atlet dalam melakukan semua program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa ada mengeluh. Namun hasil dari pengamatan dan pemauntaun penulis, selama ini terhadap pengrov panahan Jambi, sehubungan dengan hal tersebut aspek fisik menjadi permasalahan dengan melihat keadaan yang ada pada Atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi. Melihat kondisi atlet hanya latihan menembak saja tanpa adanya memperhatikan kebugaran jasmani. Permasalahan lain yang sering di temui dilapangan adalah banyaknya pelatih dalam proses melatih tidak berdasarkan program latihan yang objektif. Maka berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan analisis penelitian dengan mengambil judul “Analisi Kebugaran Jasmani Atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi”.

METODE

Tempat penelitian yang digunakan untuk melakukan tes dalam penelitian ini adalah akan dilaksanakan di Stadion Tri Lomba Juang (KONI) Jambi. Waktu penelitian dilaksanakan selama 3 kali pertemuan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif bahwa “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variable, gejala keadaan tertentu”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani pada atlet panahan PPLP Provinsi Jambi yang diambil sebagai sampel dengan serangkaian tes yang direncanakan.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan atau individu yang karateristik hendak diteliti, atau keseluruhan individu yang bersifat general atau umum yang terdiri atas manusia, hewan, benda, tumbuhan, peristiwa, gejala, ataupun nilai tes sebagai sumber data yang mempunyai karateristik tertentu dalam suatu penelitian yang dilakukan. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet panahan PPLP Provinsi Jambi yang berjumlah 10 orang. Sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu. Sampel memiliki arti dari keseluruhan karateristik yang dimiliki oleh sebuah populasi, jika populasinya terlalu besar memungkinkan diantaranya akan terlewat, maka akan lebih efisien dan menghemat waktu, uang dan juga tenaga. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet panahan PPLP Provinsi Jambi. Mengingat jumlah populasi hanya 10 orang, maka sampel yang di ambil dalam penelitian ini adalah secara keseluruhan (*total sampling*) (Yusuf, 2016).

Variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu penelitian (*point to be noticed*), yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, adapun variabel yang terdapat dalam penelitian ini, variabel penelitian ini adalah analisis kebugaran jasmani atlet panahan. Variabel adalah sesuatu yang menjadi objek pengamat penelitian, biasa disebut sebagai faktor yang memiliki peran dalam penelitian atau gejala yang akan diteliti. Variabel juga dapat diartikan suatu atribut atau nilai orang, faktor, perlakuan terhadap objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang, ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian akan ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis data primer. Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data hasil yang didapat dari tes kebugaran jasmani atlet PPLP panahan

provinsi Jambi. Data primer diperoleh dari atlet yang melakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari atlet PPLP panahan provinsi Jambi. Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian, tanpa instrumen tidak akan bisa mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian. Bila datanya tidak ada maka penelitian pun tidak akan bisa dilakukan.

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 13-15 tahun untuk siswa SMP yaitu: lari 50 meter, gantung angkat tubuh atau gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 atau 800 meter. Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi serta fakta pendukung yang ada dilapangan untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data tentu sangat ditentukan oleh metodologi peneliti yang diambil atau dipilih oleh peneliti. Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada penelitian ini menggunakan TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun.

Teknik analisis data adalah metode dalam memproses data menjadi informasi (Setyosari, 2016). Saat melakukan penelitian, peneliti perlu menganalisis data agar data tersebut mudah dipahami. Analisis data juga diperlukan agar peneliti mendapatkan solusi atas permasalahan penelitian yang tengah di kerjakan. Teknik analisis data adalah kegiatan analisis pada suatu penelitian yang dikerjakan dengan memeriksa seluruh data dari instrumen penelitian, seperti hasil tes, dokumen dan lain-lain. Kegiatan ini dilakukan agar data lebih mudah dipahami, sehingga diperoleh suatu kesimpulan. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian maka data yang di peroleh akan di sajikan dengan apa adanya yang berkenaan dengan faktor keadaan variabel dan fenomena yang terjadi saat penilaian berlangsung di lapangan. Peneliti menggunakan teknik dalam mengolah data dengan menggunakan rumus persentase. Apabila suatu penelitian bertujuan menggambarkan atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya, maka teknik analisis yang di butuhkan cukup dengan penghitungan persentase. Selanjutnya untuk panduan penghitung persentase Frekuensi jawaban dari penilaian ini menggunakan rumus: Analisa data dalam penelitian kebugaran atlet PPLP panahan Provinsi Jambi. Analisa data untuk membuat distribusi frekuensi kondisi fisik dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari tes kebugaran jasmani. Koefisien korelasi persial dimaksudkan untuk mencari tahu seberapa kuat hubungan salah satu atau beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat secara persial, tidak simultan atau bersama-sama. Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan presentase, dan untuk mengetahui kebugaran atlet PPLP panahan Provinsi Jambi. Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari presentase masing-masing data. Frekuensi relative atau tabel presentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung presentase responden digunakan rumus berikut:

$$P = \frac{F}{N} 100\%$$

Keterangan:

P = Prosentase yang Dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi Penguatan

N = Jumlah Responden

HASIL & PEMBAHASAN

Variabel penelitian ini adalah kebugaran jasmani Atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi. Data yang diperoleh dari tes tersebut menggunakan lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk menentukan kategori tersebut, data dikumpulkan terlebih dahulu dan dihitung dengan T-skor kemudian dikategorikan sesuai dengan norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Data tabel dibawah ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani pada Atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar 80%, dan kategori sedang sebanyak 2 orang dengan persentase 20%.

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Kategori	Jumlah	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	22 – 25	0	0%
Baik	18 – 21	8	80%
Sedang	14 – 17	2	20%
Kurang	10 – 13	0	0%
Kurang Baik	5 – 9	0	0%

Panahan merupakan cabang olahraga yang sangat memerlukan kekuatan, koordinasi, daya tahan, kelentukan, panjang tarikan, dan keseimbangan untuk membentuk teknik memanah. Faktor tersebut harus ditunjang dengan latihan, kondisi fisik prima dan tahan lama. Kondisi fisik yang dimaksud yaitu seorang pemanah tidak hanya memiliki kekuatan yang besar, tetapi juga memiliki daya tahan yang baik. Berdasarkan hasil penelitian tentang kebugaran jasmani pada Atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi ada yang berkategori baik sekali sebanyak kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar 80%, dan kategori sedang sebanyak 2 orang dengan persentase 20%. Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti menganalisa bahwa sedikitnya atlet yang masuk dalam kategori baik sekali dikarenakan dipengaruhi oleh faktor proses latihan, faktor pribadi dan faktor minat. Faktor proses latihan dimana pelatih memegang peranan penting dalam kebugaran jasmani atlet, dengan banyak bentuk latihan fisik yang di pakai oleh pelatih atau dengan cara memodifikasi bentuk latihan fisik agar menjadi menarik sehingga latihan fisik disukai oleh atlet sehingga kebugaran jasmani atlet menjadi baik, faktor pribadi juga sangat mempengaruhi dimana setiap atlet mempunyai kondisi fisik yang berbeda-beda yang dimiliki oleh masing-masing individu. Selain itu juga faktor lingkungan yang meliputi sarana dan prasarana yang digunakan mencukupi maka akan memudahkan pelatih dan atlet dalam proses peningkatan kondisi fisik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet PPLP Panahan Provinsi Jambi yang berkategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar 80%, dan kategori sedang sebanyak 2 orang dengan persentase 20%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, N., Simanjuntak, V., & Purnomo, E. (2016). Kebugaran Jasmani Atlet Atletik Nomor Lari, Panahan, Pencak Silat, Karate dan Tinju pada Pplp Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(2).
- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi pola hidup sehat dan circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.311>
- Arisman, A., & Noviarini, T. (2021). Tabata Workout dalam Meningkatkan Kebugaran
-

- Atlet Panahan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 12–22.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Mas'odah, S., & Afifah, N. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Atlet Panahan (PERPANI) Kabupaten Banjar. *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(1).
- Santos, H. A. Dos, & Hudain, A. (2020). Efektifitas model pembelajaran berbasis permainan untuk pengembangan kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.298>
- Septiana, L., Widiyanto, W., & Wali, C. N. (2020). Analisis Gerak Teknik dan Performa Memanah Nomor 70 Meter Recurve Atlet PPLP Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 28–38.
- Setyosari, H. P. (2016). *Metode penelitian pendidikan & pengembangan*. Prenada Media.
- Susanto, S. (2015). Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Ketepatan Membidik Panahan pada Anak Usia Dini. *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 185–199.
- Utomo, A. W., & Haridito, I. V. O. (2018). Analysis strenght, weaknesses, opportunities, and threats (SWOT) pembinaan prestasi atlet panahan di Mayangkara Archery Club Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2).
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pengaruh workout from home pada masa pandemi terhadap peningkatan hipertrofi otot. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.300>
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.
-