



Volume 4, Nomor 2, Juni 2024

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Sosialisasi Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlit Panahan Untuk Meraih Prestasi Maksimal

Ardhika Falaahudin¹, Raden Agung Purwandono Saleh², Rian Triprayogo³, Ali Md Nadzalan⁴

¹Universitas Mercu Buana Yogyakarta, D.I Yogyakarta, Indonesia
Jalan Wates KM 10 Yogyakarta, Indonesia

²UPN Veteran Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Jl. Padjajaran Jl. Ring Road Utara No.104, D.I Yogyakarta 55283

³Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten, Indonesia

Jl. Raya Palka Km 3 Sindangsari, Banten, Indonesia

⁴Universiti Pendidikan Sultan Idris Malaysia

Tanjong Malim, Perak, Malaysia

Email: ardhika@mercubuana-yogya.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Panahan merupakan olahraga yang memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi karena dalam menembakan sebuah busur panah harus mengenai sasaran dengan tepat. Faktor-faktor seperti konsentrasi, koordinasi, kekuatan, reaksi, daya tahan, keseimbangan, kekuatan otot tangan dan daya tahan otot lengan sangat menentukan dalam menghasilkan teknik dasar memanah yang baik dan benar. Dalam cabang olahraga panahan hasil penampilan dan prestasi dapat terlihat pada skor yaitu jumlah perkenaan anak panah pada target atau sasaran. Selain kondisi fisik, salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi penampilan seorang atlet dalam melakukan aktivitas olahraga ataupun pertandingan adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri bisa dimaksud sesuatu keadaan mental maupun psikologis diri seorang yang diberikan kepercayaan kokoh pada dirinya untuk berbuat ataupun melaksanakan suatu aksi terbaik. Metode dalam program ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada para atlit dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan (teori dan praktik). Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlit dan pelatih bisa mengetahui pentingnya meningkatkan kepercayaan diri atlit panahan untuk meraih prestasi maksimal. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang, karena dengan kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya sesuai pendapat dari ahlinya. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi senantiasa berpikir positif dan optimis untuk menampilkan suatu yang terbaik, di samping itu atlet mampu memanfaatkan rasa percaya diri yang dimilikinya untuk memperoleh keberhasilan dalam setiap pertandingan yang dilakukan dengan baik dan tepat sasaran. Maka kesimpulan kegiatan ini perlu adanya sosialisasi meningkatkan kepercayaan diri atlit panahan untuk meraih prestasi maksimal.

Kata Kunci: Kepercayaan, Atlit Panahan, Prestasi

ABSTRACT ENGLISH

Archery is a sport that requires a high level of concentration because when shooting a bow an arrow must hit the target precisely. Factors such as concentration, coordination, strength, reaction, endurance, balance, hand muscle strength and arm muscle endurance are crucial in producing good and correct basic archery techniques. In the sport of archery, the results of performance and achievement can be seen in the score, namely the number of arrows hit on the target or targets. Apart from physical condition, one of the psychological aspects that influences an athlete's performance in sports activities or competitions is self-confidence. Self-confidence can be referred to as a mental or psychological state of a person who is given strong confidence in himself to act or carry out the best action. The method in this program is to provide direct training to athletes in the form of socialization and training (theory and practice). Meanwhile, the indicator of success in implementing this service program is that athletes and coaches can understand the importance of increasing archery athletes' self-confidence to achieve maximum performance. The results of the activity show that self-confidence is the most valuable attribute in a person, because with self-confidence a person is able to actualize all his potential according to the opinion of experts. Self-confidence is an attitude or belief in one's own abilities so that one is not too anxious in one's actions, feels free to do things according to one's wishes and is responsible for one's actions, is polite in interacting with other people, has a drive for achievement and can recognize one's strengths. and your own shortcomings. Athletes who have high self-confidence always think positively and optimistically to perform at their best. In addition, athletes are able to utilize their self-confidence to achieve success in every match that is carried out well and on target. So the conclusion is that this activity requires socialization to increase the self-confidence of archery athletes to achieve maximum performance.

Keywords: Confidence, Archery Athlete, Achievement

PENDAHULUAN

Panahan adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Olahraga panahan adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan busur panah dan anak panah dalam pengaplikasiannya, dimana anak panah dilepaskan melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu, olahraga panahan membutuhkan keahlian atau skill tersendiri (Vanagosi & Dewi, 2019). Panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan yang baik, olahraga ini tidak asing bagi semua lapisan masyarakat Indonesia (Arisman & Noviarini, 2021). Olahraga ini tidak mengenal usia, lapisan sosial masyarakat, dari orang dewasa maupun remaja bahkan sampai pada anak usia dini dan sekolah dasar. Dalam melakukan keterampilan memanah yang baik maka harus disertai dengan gerakan teknik yang bagus, setiap pemain harus mampu melepaskan anak panahnya tepat mengenai sasaran yang telah ditentukan (Arisman, 2018). Olahraga panahan ini merupakan olahraga sasaran dengan hitungan poin, poin terbesar 10 dan terendah 5, jika anak panah melenceng dari sasaran mendapat poin (Yachsie et al., 2021).

Memanah adalah merupakan cabang olahraga yang cukup populer di era sekarang. Sehingga banyak ditemukan sekolah panahan dan tersebar hampir di seluruh

kota-kota besar di Indonesia. Memanah bukanlah suatu jenis olahraga yang mudah dipelajari dalam waktu singkat (Septian et al., 2017). Namun, perlu waktu untuk dapat menguasainya dengan benar. Penguasaan teknik yang benar adalah salah satu kunci tercapainya prestasi yang maksimal. Tercapainya suatu hasil yang maksimal butuh kesabaran, kepiawaian, dan keuletan. Oleh karena itu, jika seseorang hendak belajar memanah maka terlebih dahulu mempelajari tentang sikap memanah (*shooting form*). Sikap memanah yang benar harus menerapkan kaidah biomekanika (Arisman et al., 2021). Artinya adalah setiap gerakan yang dilakukan seorang pemanah tidak boleh menyalahi aturan atau hukum mekanika gerak yang berlaku. Saat mempelajari teknik memanah, seorang harus menerapkan prinsip mekanika gerak (Irfan, 2018).

Tidak dapat diketahui dengan pasti, asal mula panahan. Panahan merupakan cabang olah-raga yang memiliki sejarah yang panjang. Pada zaman dahulu atau tepatnya pada zaman pra sejarah panahan atau memanah di gunakan manusia sebagai alat untuk berburu binatang di hutan, serta kegiatan lainnya. Pemanahan sendiri tidak berkembang di satu teritorial saja melainkan ada di berbagai daerah sehingga bahkan kompetisi untuk olahraga ini memiliki banyak bentuk tradisional, selain berburu, panahan juga digunakan untuk perlindungan diri, terutama dalam peperangan kala itu, serta sebagai olahraga bagi anggota kerajaan (Eka et al., 2020).

Dengan berkembangnya zaman, memanah dikenal sebagai salah satu cabang olahraga. Memanah atau panahan juga sangat di anjurkan sebagai salah satu olahraga yang bukan hanya di butuhkan kekuatan tangan, otot, konsentrasi agar anak panah tersebut tepat sasaran (Hardi, 2018). Permainan ini akan sama seperti aslinya yaitu bermain di outdoor dengan lapangan yang cukup luas. Pada permainan panahan ini juga akan memakai metode *Algortima Well Equidistributed Long-Period Linear Logic* dengan mengimplementasikan sebuah target yang akan menjadi sasaran kita dalam memainkan permainan panahan ini (Prasetyo et al., 2020).

Pertama kalinya panahan masuk dalam cabang olahraga olimpiade, yaitu tahun 1900 di Paris. Sayangnya, karena belum adanya peraturan yang sah secara internasional, panahan pun tidak lagi ditandingkan. Setelah puluhan tahun dirumuskan, pada Olimpiade Munich tahun 1972, panahan pun kembali dipertandingkan dalam 4 cabang: panahan pria individu, panahan wanita individu, tim pria, dan tim wanita.

Hampir sama sejarah panahan di dunia, panahan di Indonesia juga tidak diketahui secara jelas asal mulanya. Namun, jika diteliti lebih dalam sejarah panahan di indonesia

pun juga terbilang cukup lama berkembang. Melihat dari cerita-cerita kuno yang menjadikan seorang ksatria dengan panah sebagai senjata utamanya pada kerajaan kuno seperti Arjuna, Sumantri, Ekalaya, Dipati Karno, Srikandi dan sebagainya (Windasari, 2021).

Olahraga panahan di Indonesia dimulai dengan diadakannya PON I di Surakarta pada 1948 padahal Persatuan Panahan Indonesia (Perpani) saja baru dibentuk pada 1953 di Yogyakarta atas prakarsa Sri Paku Alam VIII. kemudian diadakan perlombaan pertama yang sudah terorganisir dengan baik di Surabaya pada 1959. Setelah terbentuknya Perpani, FITA (Federation Internationale de Tir A L'arc) yang mengadakan kongres tahun 1959 di Oslo, menerima Indonesia sebagai salah satu anggotanya. Dengan bergabungnya Indonesia sebagai anggota FITA, perkembangan panahan Indonesia semakin pesat berkat banyaknya bantuan alat-alat panah bantuan luar negeri yang lebih canggih yang masuk ke Indonesia. Pada 1988 di Olympic Games Seoul – Korea Selatan, tim panahan Putri Indonesia berhasil menempati urutan kedua dengan kata lain mendapatkan medali perak yang merupakan medali raih pertama Indonesia sepanjang sejarah Olimpiade (Roy Try Putra & Fajar Rizki Pambudi, 2021).

METODE

Metode dalam program ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada para atlet dalam bentuk sosialisasi dan pelatihan (teori dan praktik). Sedangkan indikator keberhasilan dalam pelaksanaan program pengabdian ini adalah atlet dan pelatih bisa mengetahui pentingnya meningkatkan kepercayaan diri atlet panahan untuk meraih prestasi maksimal

Kegiatan pengabdian pada masyarakat terdiri atas tiga langkah utama. Ketiga langkah tersebut adalah, pra kegiatan, saat kegiatan dan pasca kegiatan. Adapun untuk perincian tiap-tiap langkah tersebut adalah sebagai berikut:

a. Pra kegiatan.

Pra kegiatan merupakan tahapan perencanaan dari kegiatan PKM yang akan dilakukan. Menyiapkan bahan dan materi untuk sosialisasi dan pelatihan. Perijinan tempat pelatihan dan KONI Bantul menjadi sasaran programnya.

b. Saat kegiatan

Pelaksanaan merupakan tahapan utama dari kegiatan ini yaitu sosialisasi pentingnya meningkatkan kepercayaan diri atlet panahan untuk meraih prestasi maksimal

c. Pasca kegiatan (monitoring dan evaluasi.)

Pasca kegiatan merupakan kegiatan akhir dari rangkaian kegiatan PKM ini, adapun kegiatan tersebut diantaranya, merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan bersama dengan anggota tim, menyusun laporan dan menyiapkan luaran publikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Target Capaian

No	Target	Indikator Capaian
1	Meningkatnya kepercayaan diri atlit panahan	V
2	Pelatih atau manajemen bisa mengetahui cara meningkatkan kepercayaan diri atlit panahan untuk meraih prestasi maksimal	V
3	Munculnya atlit yang berprestasi	V

Pengabdian kepada masyarakat ini sudah terlaksana. Sudah terlaksana pengabdian kepada masyarakat. Dalam hal ini mitra kami yaitu pihak KONI Bantul ikut andil dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian ini yaitu dengan mengkoordinir atlit agar mau hadir memenuhi undangan serta turut dalam mengawasi jalannya kegiatan. Dalam pelaksanaan ini terdapat sedikit kendala terkait kurangnya tenaga lapangan pembantu.



Gambar 1. sosialisasi meningkatkan kepercayaan diri atlit panahan untuk meraih prestasi maksimal

Pembahasan

Kepercayaan diri (self confidence) adalah modal utama seseorang, khususnya atlet untuk menggapai prestasi. Kepercayaan diri merupakan penilaian diri untuk melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan prosedur. Salah satu hal yang penting untuk dimiliki agar dapat mencapai prestasi olahraga adalah memiliki kepercayaan diri (self confidence).

Mental toughness merupakan aspek psikologis yang berpengaruh terhadap performa atlet (Tri Iwandana et al., 2021). Atlet yang memiliki *mental toughness* yang baik pada kondisi tertentu akan mengalami kecemasan. Atlet mengalami kecemasan ketika pada aspek *mental toughness thrive through challenge* (mampu berkembang melalui tantangan) tidak bisa diatasi dengan baik. Hal tersebut disebabkan oleh pengalaman bertanding yang sedikit, pada saat dihadapkan dengan situasi dan tantangan yang belum pernah dihadapi perasaan cemas akan timbul (Eubank et al., 2017).

Salah satu komponen *mental toughness* yaitu pengalaman bertanding. Pertandingan yang dilakukan oleh atlet pelajar akan memberikan pengalaman-pengalaman untuk bisa dijadikan pelajaran untuk bisa meraih kemenangan. Untuk memiliki kemampuan tersebut diperlukan latihan untuk mengontrol emosi dan bersikap relaks (Retnoningsasy, 2020). Atlet juga harus menyadari bahwa situasi dan kondisi tertentu kecemasan akan muncul dan dapat mengganggu persiapan dan performa yang sudah dilakukan. Sehingga dengan begitu atlet akan siap dan menampilkan performa yang maksimal (Septiana et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa Seseorang yang memiliki VO2 max dengan jumlah besar atau tinggi tidak hanya dapat menjalankan aktivitas daya tahan secara baik namun lebih dari hal itu mereka bakal bisa menjalankan pemulihan keadaan fisik yang lebih singkat dibanding dengan individu yang mempunyai VO2max yang kecil. Oleh karena itu kemampuan atlet itu dalam menjalankan aktivitas selanjutnya lebih singkat serta bisa bertahan pada durasi waktu yang lebih panjang. Apabila VO2max mempunyai nilai yang semakin tinggi, maka atlet itu bakal mempunyai daya tahan yang lebih baik serta bisa meminimalisir adanya rasa lelah yang dialami atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Arisman, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap Keterampilan Memanah. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(1), 150–157. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.489>

- Arisman, A., Dlis, F., & Antoni, R. (2021). Self-check style dalam meningkatkan teknik aiming panahan. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1). <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.2>
- Arisman, A., & Noviarini, T. (2021). Tabata Workout Dalam Meningkatkan Kebugaran Atlet Panahan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5093>
- Eka, S., Purba, D., & Haryanto, S. (2020). Implementasi program ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 8(1), 13–21.
- Eubank, M., Nesti, M., & Wood, M. L. (2017). A culturally informed approach to mental toughness development in high performance sport. *International Journal of Sport Psychology*, 48(3), 206–222. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2017.48.206>
- Hardi, V. J. (2018). Frekuensi Latihan Push Up Menggunakan Tumpuan Jari-Jari Tangan Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Pada Teknik Anchoring Cabang Olahraga Panahan. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(1).
- Irfan, M. (2018). Mengenal Teknik Olahraga Panahan Berbasis Analisis Biomekanika. *Prosiding, Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan*, 442–447.
- Prasetyo, K. E., Irawan, B., & ... (2020). Pengembangan Permainan Panahan Berbasis Web Pada Archery Virtual Reality Dengan Metode Well Equidistributed Long-period Linear Logic. *EProceedings ...*, 7(1), 1569–1577.
- Retnoningsasy, E. & M. J. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Jurnal Penelitian Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA*, 7(3), 8–15.
- Roy Try Putra, & Fajar Rizki Pambudi. (2021). Pemahaman Pelatih Panahan Tentang Periodeisasi Latihan Jangka Panjang Persatuan Panahan Indonesia Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 06–14. <https://doi.org/10.55606/jikki.v1i2.381>
- Septian, D. A., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2017). Analisis Pembinaan Prestasi Olahraga Panahan Pada Perpani Kabupaten Ponorogo. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 3, 107–114.
- 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). <https://doi.org/10.15294/miki.v10i2.25777>
- Tri Iwandana, D., Ardhika Falaahudin, & Zaki Mubarak. (2021). Sosialisasi Mental Toughness pada Atlet Panahan Kabupaten Bantul dalam Upaya Peningkatan Prestasi. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–13. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i1.483>
- Vanagosi, K. D., & Dewi, P. C. P. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panahan Di Bali. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 24. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17353>
- Windasari, R. (2021). *Pengaruh Latihan Renegade Row Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Klub Archery Kobar Kota Jambi*. UNIVERSITAS JAMBI.
- Yachsie, B. T. P. W. B., Suhasto, S., Arianto, A. C., & Kurniawan, I. L. A. (2021). Keterkaitan konsentrasi dengan akurasi panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10556>