



---

## ANALISIS KETERAMPILAN MEMANAH BAGI ATLET PEMULA USIA SEKOLAH MENENGAH ATAS KABUPATEN SERANG

**Gustaman Candra Pardini<sup>1</sup>, Tuti Alawiyah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Primagraha

Jl. Trip Jamaksari Komplek Griya Gemilang Sakti Blok A1 No. 1A. Serang Banten

Email: gustamancandrapardini@gmail.com

### **Abstrak**

Tujuan artikel ini adalah untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi serta keseimbangan sangat menentukan dalam menghasilkan teknik dasar memanah yang baik dan benar, sehingga menghasilkan ketepatan memanah yang baik. Sejalan dengan itu, kami berpikir bahwa untuk mendapatkan otomatisasi dan efektivitas kekuatan otot lengan, kecepatan anak panah demi mencapai target dalam memanah, maka dalam hal ini perlu latihan fisik secara rutin dan terarah, hal ini dirasa lebih efektif dilakukan melalui kegiatan pengabdian yang dilakukan atlet pemula tersebut. Namun dalam aplikasinya dilapangan justru berbeda, latihan *isotonik* yaitu suatu bentuk latihan dengan kontraksi otot memendek dan memanjang dalam hal ini bentuk latihan yang dipilih adalah latihan menarik busur, sedangkan latihan *isometrik* merupakan suatu bentuk latihan yang berkontraksi dengan tidak terjadi pemendekan atau pemanjangan, dalam hal ini bentuk latihan yang dipergunakan adalah menahan tekanan busur (keseimbangan). Sistem pelaksanaan kedua bentuk latihan disesuaikan dengan program latihan yang telah direncanakan dan ditetapkan untuk pencapaian prestasi puncak Atlet Pemula. Tujuannya adalah untuk meningkatkan keterampilan, ketepatan, tepat sasaran saat memanah, maka dalam hal ini solusi yang ditawarkan dalam pengabdian ini adalah dengan melakukan kegiatan pelatihan berpedoman pada program latihan harian, mingguan dan bulanan.

**Kata Kunci:** Keterampilan, Memanah, Atlet Pemula.

***ARCHERY SKILLS ANALYSIS FOR MIDDLE SCHOOL BEGINNER  
ATHLETES IN SERANG REGENCY***

***ABSTRACT***

*The purpose of this article is to increase strength, speed, accuracy, endurance, and coordination and balance are crucial in producing good and correct archery basic techniques, so as to produce good archery accuracy. In line with that, we think that in order to get the automation and effectiveness of arm muscle strength, arrow speed in order to reach the target in archery, in this case it is necessary to have regular and directed physical training, this is felt to be more effectively done through devotion activities carried out by the student . But in its application the field is actually different, isotonic training, which is a form of exercise with shortened and elongated muscle contractions, in this case the chosen form of exercise is bow pulling training, whereas isometric training is a form of training that contracts with no shortening or elongation, in this case the form of exercise used is to hold the arcpressure (balance). The system of implementing the two forms of training is adjusted to the training program that has been planned and established for the achievement of the peak achievements of beginner atlet. The aim is to improve skills, accuracy, right on target when archery, so in this case the solution offered in this service is to conduct training activities based on daily, weekly and monthly training programs.*

***Keywords:*** Skill, Archery, Beginer Atlet



## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak hanya dilakukan ditempat-tempat khusus, tetapi dapat dilakukan dimana saja. Pada saat ini, olahraga bukan hanya dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang bugar, akan tetapi olahraga bisa saja dijadikan profesi untuk kelangsungan hidup. Olahraga di Indonesia masih tertinggal dibanding dengan sejumlah negara di luar negeri.

Kondisi ini membuat perkembangan dan kemajuan olahraga di Indonesia masih kalah dalam bersaing ditingkat internasional. Kondisi ini membutuhkan perhatian khusus dari pemerintah termasuk mendukung perkembangan kegiatan olahraga dan pendidikan jasmani di perguruan tinggi.

Cikal bakal panji olahraga di dunia “*Sport for All*” dan di Indonesia tahun 1983, mulai memprogramkan “memasyarakatk

an olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Pemasyarakatan dan pemassalan olahraga bertujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup. Sehubungan dengan itu, perlu diberikan kesempatan seluas-luasnya kepada anggota masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga yang didukung oleh proses pemahaman, penyadaran, penghayatan terhadap arti, fungsi, manfaat, terlebih lagi pada nilai-nilai guna olahraga.

Pemerintah sekarang ini sedang meningkatkan olahraga dengan cara memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat (*slogan*). Hal ini sesuai dengan pendapat Hudoyo (1999: 25) mengemukakan bahwa: “Olahraga tidak hanya dilakukan ditempat-tempat khusus, tetapi dapat dilakukan dimana saja kapan saja dan dengan kegiatan paling simpel.



Pada saat ini, olahraga bukan hanya dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang bugar, akan tetapi olahraga bisa saja dijadikan profesi untuk kelangsungan hidup”.

Olahraga panahan merupakan salah satu olahraga tertua didunia, namun demikian tidak ada seorangpun mengetahui secara pasti kapan busur dan anak panah kemudian ditemukan untuk pertama kali. Sejak jaman prasejarah kedua alat ini sudah digunakan untuk berburu dan melindungi diri dari serangan musuh. Sejarah membuktikan penggunaan busur dan anak panah dapat dilihat peninggalannya pada zaman prasejarah manusia, diperkirakan sekitar 50.000 tahun lalu. Salah satu bukti peninggalannya adalah melalui lukisan-lukisan atau gambar-gambar berburu binatang yang terdapat di *goa-goa*.

Tentu saja pada masa itu perlengkapan memanah masih sangat sederhana. Panahan

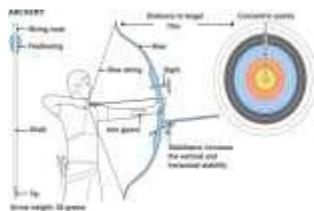
merupakan salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan baik pada event daerah, event nasional maupun pada event internasional. Di Indonesia panahan baru dipertandingkan pada PON yang ke 2 (dua) dan PON berikutnya menjadi salah satu nomor perlombaan yang selalu diperlombakan. Sebagaimana di ketahui bahwa PON pertama berlangsung sesudah perang kemerdekaan melawan penjajah, memang olahraga juga digunakan untuk menggalang dan menggelorakan tekad bangsa dalam berjuang.

Pada PON II sampai dengan PON IV, perlombaan panahan masih diperlombakan nomor tradisional. Nomor tradisional dalam panahan dilakukan secara duduk bersila sambil memanah. Untuk jenis lomba yang menggunakan peralatan yang sederhana dan bersifat intensif (*modern*) ini masih tetap diperlombakan sampai sekarang.

Faktor kekuatan otot lengan,



kecepatan anak panah sangat



dibutuhkan dalam olahraga panahan, karena dengan adanya faktor tersebut, maka pemanah akan lebih mampu untuk menguasai dan melakukan teknik-teknik di dalam memanah. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa latihan kekuatan otot lengan, kecepatan anak panah bersifat khusus sesuai dengan yang dibutuhkan.

**Gambar 1.** Teknik ketepatan memanah (Sumber: Wilson, 1993:44)

Faktor-faktor seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi serta keseimbangan sangat menentukan dalam menghasilkan teknik dasar memanah yang baik dan benar, sehingga menghasilkan ketepatan memanah yang baik. Dalam cabang olahraga panahan hasil

penampilan dan prestasi dapat terlihat pada pencapaian skor yaitu jumlah perkenaan anak panah pada target *face* atau target sasaran. Selama peneliti mengobservasi di lapangan, hal ini terjadi bagi Atlet Pemula di Kabupaten Serang.

Sesuai dengan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, bahwa bagi mereka yang masih kurang dari segi kekuatan otot lengan, kecepatan anak panah untuk mencapai target yakni ketepatan memanah yang maksimal, maka tentunya membutuhkan suatu jenis latihan secara khusus dan berkeseluruhan. Untuk itu kami berpikir bahwa untuk mendapatkan otomatisasi dan efektivitas kekuatan otot lengan, kecepatan anak panah demi mencapai target ketepatan anak panah, maka dalam hal ini perlu latihan fisik secara rutin dan terarah, hal ini dirasa lebih efektif dilakukan melalui kegiatan pengabdian yang dilakukan di



seluruh sekolah tersebut.

Namun dalam aplikasinya dilapangan justru berbeda, latihan isotonik yaitu suatu bentuk latihan dengan kontraksi otot memendek dan memanjang dalam hal ini bentuk latihan yang dipilih adalah latihan menarik busur, sedangkan latihan isometrik merupakan suatu bentuk latihan yang berkontraksi dengan tidak terjadi pemendekan atau pemanjangan, dalam hal ini bentuk latihan yang dipergunakan adalah menahan tekanan busur (keseimbangan). Sistem pelaksanaan kedua bentuk latihan disesuaikan dengan program latihan yang telah direncanakan dan ditetapkan untuk pencapaian prestasi puncak bagi atlet pemula di Kabupaten Serang.

Selain faktor sebagaimana yang telah disebutkan diatas, para atlet memilih untuk ikut serta secara lebih aktif dalam melakukan sesi latihan dalam olahraga panahan adalah untuk meraih medali, dan segudang prestasi yang telah diperoleh oleh

banyak para atlet, disamping itu juga dapat merubah pola hidup mereka sendiri.

Berdasarkan dari hasil analisis situasi dan sejumlah permasalahan diatas, maka dalam hal ini dapat merumuskan judul pengabdian *“Analisis Keterampilan Memanah bagi Atlet Pemula Usia Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Serang”*.

## ***METODE PELAKSANAAN***

### **Metode Pelaksanaan Kegiatan**

Berikut akan dijelaskan tahapan pelaksanaan dan solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian tersebut, sebagaimana yang dijelaskan berikut:

**Tahapan Pelaksanaan Kegiatan:**

1. Melakukan observasi kegiatan bagi Atlet Pemula di Sekolah Menengah Atas Wilayah Kabupaten Serang.
2. Merumuskan data awal sebagai potensimasalah
3. Menyusun proposal pengabdian
4. Mengajukan proposal ke pihak LPPM untuk pembuatan surat tugas
5. Proses pelaksanaan kegiatan
6. Proses pengambilan data dilapangan
7. Proses pengujian data awal dan data akhirdilapangan.
8. Mengumpulkan data
9. Menyusun laporan pengabdian
10. Melakukan pelaporan ke pihak LPPM

Gambar 3.1 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Kegiatan

Teknik pengumpulan data merupakan suatu tata cara yang digunakan untuk memperoleh hasil data dalam suatu penelitian yang dilakukan. Tata cara tersebut terdiri dari petunjuk pelaksanaan pengukuran yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini. Teknik pengukuran dalam penelitian ini adalah pengukuran lapangan yaitu:

(1) Tes Daya Tahan Otot Lengan,  
Tes daya tahan otot lengan dapat

dilakukan dengan menggunakan pull and push dynamometer. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut: (1) Teste daya tahan otot berusaha menekan alat dengan kedua tangan secara bersamaan sekuat-kuatnya.

### Analisis Internal

1. Kekuatan (Strenght).
  - a. Banyak memiliki prestasi.
  - b. Motivasi atlet yang tinggi.
  - c. Pelatih memiliki lisensi kepelatihan.
  - d. Pelatih pernah berprestasi di tingkat nasional.
  - e. Metode kepelatihan yang diterapkan pelatih mudah dipahami atlet.
  - f. Program pelatihan yang jelas dan terencana.
  - g. Kuantitas Alat panahan sudah lengkap.
  - h. Adanya bonus untuk atlet dan pelatih ketika berprestasi.
  - i. Adanya sanksi bagi atlet yang datang terlambat. Sering mengikuti kejuaraan baik ditingkat daerah maupun nasional.

2. Kelemahan (Weakness)



- a. Lapangan panahan masih belum layak.
- b. Alat fitness kurang Alat panahan masih memakai yang lama belum yang terbaru.
- c. Banyak atlet yang belum punya alat panahan sendiri.

#### **Analisis Eksternal**

- a. Peluang (Opportunity)
  - 1) Berpeluang untuk menjadi atlet profesional.
  - 2) Satu – satunya club yang ada di kabupaten Serang.
  - 3) Dukungan dari Koni dan Dispora.
- b. Ancaman (Threats)
  - 1) Persaingan yang ketat dengan club panahan di daerah lain.
  - 2) Kurangnya support financial dari orang tua atlet.
  - 3) Belum memiliki sponsor tetap

Puncak pencapaian prestasi maksimal dalam suatu cabang

olahraga, diperlukan atlet yang sesuai dalam pemilihannya. Atlet adalah faktor penting dalam pencapaian prestasi, ia merupakan subyek sekaligus obyek suatu kegiatan pembinaan prestasi. sebagai subyek karena atlet merupakan pelaku utama dalam proses pencapaian prestasi dalam olahraga, dan sebagai obyek karena atlet adalah manusia yang akan diolah kemampuannya agar mencapai prestasi maksimal. Atlet panahan di Kabupaten Serang Archery Club ini berpeluang untuk mencapai prestasi yang maksimal. Hal tersebut dapat dilihat dari semangat untuk berlatih tinggi, usaha atlet untuk lebih berprestasi cukup baik, dan motivasi yang besar dari diri atlet. Selain itu juga yang paling penting adalah pencapaian prestasi yang telah diperoleh. Berikut ini adalah daftar prestasi atlet-atlet panahan di Kabupaten Serang Archery Club.

Pembinaan olahraga panahan



sendiri membawa dampak positif bagi atlet itu sendiri, yaitu kedisiplinan, tanggung jawab, sifat sportivitas, memupuk kepercayaan diri, dan gaya hidup yang lebih sehat. Seperti apa yang dikatakan. Lutan (1988) dalam Harsuki (2003: 78), “sebagai seorang

atlet apabila ingin mencapai prestasi dan tujuan, maka atlet harus berlatih, karena melalui latihan-latihan yang teratur pola hidupnya secara menyeluruh akan terbentuk.

Oleh karena itu kata kunci untuk mencapai prestasi dan keunggulan dalam olahraga adalah ”Berlatih dan Prestasi”.

### **Pelatih**

Seorang pelatih harus seseorang yang benar – benar mengerti dan mempunyai itikad baik dalam memajukan olahraga nasional. Sukses dan gagalnya seorang atlet dalam pertandingan, sedikit banyak dipengaruhi oleh peran pelatih dalam memotivasi atlet tersebut untuk mengikuti dan

melaksanakan program pelatihan dengan sungguh – sungguh. Untuk itu, pelatih merupakan sosok yang sangat dibutuhkan dalam pencapaian prestasi atlet. Kebanyakan pelatih adalah sorang mantan atlet yang berkecimpung dalam olahraga tersebut, sama halnya dengan pelatih panahan di Kabupaten Serang Archery Club, yang dahulu juga merupakan mantan atlet yang berprestasi ditingkat nasional. Selain itu juga pelatih di Archery Club ini pernah mengikuti pelatihan atau traning untuk menjadi pelatih dan mempunyai lisensi kepelatihan.

Dalam pembinaan olahraga panahan di Archery Club, sistem kepelatihan ini di pegang oleh Ibu Octavia selaku pelatih. Beliau merupakan mantan atlet di Archery Club Kabupaten Serang yang berprestasi, lalu disekolahkan kembali untuk mengambil lisensi kepelatihan.

Dalam kepelatihannya, bapak Anang biasanya di bantu oleh beberapa rekan yang merupakan



selaku pengurus dan juga Binpres PERPANI Kabupaten Serang. Pelatih pada Archery Club menjadi kekuatan bagi pembinaan olahraga panahan. Dari pengalaman yang dimilikinya dan tentunya dengan pengetahuan yang melengkapinya menjadi modal pelatih professional.

Daya tahan otot lengan dan panjang lengan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan ketepatan memanah pada atlet panahan Pengprov Perpani Banten Tahun 2021. Hipotesis statistik yang akan diuji berbunyi:

H<sub>0</sub> : Tidak ada kontribusi yang berarti dari daya tahan otot lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan ketepatan memanah pada atlet panahan Pengprov Perpani Banten Tahun 2021.

H<sub>a</sub> : Terdapat kontribusi yang berarti dari daya tahan otot lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan ketepatan memanah

pada atlet panahan Pengprov Perpani Banten Tahun 2021.

Berdasarkan penghitungan data-data diatas maka hasil analisis menghasilkan nilai  $r_{x1y} = 0.897$ ,  $r_{x2y} = 0.871$  dan  $r_{x1x2} = 0.958$ . Sedangkan pada analisis korelasi ganda diperoleh nilai  $r_{yx1x2}$  adalah sebesar 0.816. Hasil analisis tersebut ditetapkan sebagai  $r$  hitung ( $r_h$ ) untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan pada bab I. Pengujian hipotesis yang telah dirumuskan tersebut, dapat ditempuh dengan pengujian F-hitung. Dalam hal ini merupakan salah satu cara untuk membuktikan kebenaran atau kedudukan suatu hipotesis penelitian yang memiliki dua atau lebih variabel X. Perhitungannya dapat dilakukan dengan menggunakan rumus statistik F sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010: 266) sebagaimana berikut:

$$F = (1) / (1) / 22$$



□ R n □ k □

$$R_k = (1 - (0,816)^2) / (24 - 2 - 1) = (0,816)^2 / 222$$

$$r = (1 - (0,66)^2) / (210 - 66 - 2) = 0,34 / 210 = 0,0016$$

Angka perhitungan di atas diperoleh nilai  $F_h$  ( $F$ -hitung) = 33 > dari  $F_t$  ( $F$ -Tabel) pada taraf signifikan 5% sebesar = 3.44. Artinya nilai  $F_h = 33 >$  nilai  $F_t = 3.47$ .

Hipotesis dalam penelitian ini terletak pada  $H_a$  dengan kriteria pengacuan yaitu: Terima  $H_0$  jika  $F$ -hitung <  $F$ tabel dengan taraf signifikan 5%. Uraian tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak. Hal ini sesuai dengan pendapat Ispardjadi (1988: 112) yang menyatakan bahwa “Bilamana nilai  $F$  hitung yang di Berdasarkan hasil perhitungan statistik juga diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.779.

Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan dua hal. Pertama, hubungan antara kecemasan dan konsentrasi masuk kategori kuat (Sugiyono, 2010). Kedua, hubungan antara dua variabel penelitian adalah negatif. Artinya, setiap peningkatan kecemasan akan diiringi dengan penurunan tingkat konsentrasi atlet panahan. Begitu pula sebaliknya, penurunan tingkat kecemasan akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi atlet panahan.

Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana atlet dapat memfokuskan perhatian dan pikirannya hanya pada beberapa informasi tertentu dalam satu waktu (Jannah, 2017; Hariadi, 2017). Saat atlet tengah berkonsentrasi, dia akan menyortir dan mengabaikan

stimulus-stimulus di sekitarnya dan fokus pada gerakan-gerakan olahraganya (Eysenck & Keane, 2005).

Kondisi ini membuat atlet mampu menunjukkan gerakan-gerakan olahraga yang selama ini



dia latih hampir seperti otomatis dan mengalir (Weinberg & Gould, 2011). Weinberg dan Gould (2011) menjelaskan bahwa itu terjadi sebab atlet bermain tanpa beban. Namun saat atlet merasa cemas, atlet mempersepsikan situasinya sebagai suatu ancaman yang menekan (Jannah, 2016; Martens, Vealey, & Burton, 1990). Tekanan tersebut muncul karena atlet merasa takut akan kemungkinan dia gagal menampilkan performa terbaik sehingga kalah dari pertandingan (Spielberger dalam Amir, 2012). Atlet takut akan konsekuensi yang mungkin diperolehnya dari kegagalan dan kekalahan tersebut, tetapi di sisi lain atlet juga memiliki keinginan untuk menang dan berhasil (Anshel dalam Satiadarma, 2000). “Konflik” dalam diri atlet tersebut membuat atlet menjadi salah memfokuskan perhatiannya pada stimulus-stimulus yang tidak relevan dengan gerakan-

gerakan olahraga dan performanya (Baumeister & Steinhilber, 1984; Hatzigeorgiadis & Biddle, 2001). Sebaliknya, atlet malah fokus pada kecemasan yang dirasakannya, termasuk memikirkan konsekuensi jika dia gagal dan bagaimana dia melarikan diri dari perasaan cemasnya tersebut, sehingga konsentrasinya menjadi terpecah (Weinberg & Gould, 2011: 44). Hasil penelitian ini mendukung paparan di atas, bahwa kecemasan dapat mempengaruhi konsentrasi atlet. Hill, Hanton, Matthews, & Flaming (2010) menjelaskan bahwa kecemasan akan mengganggu konsentrasi atlet jika intensitasnya terlalu tinggi sehingga sulit dikontrol oleh atlet.

Di sisi lain, tidak semua jenis kecemasan mempengaruhi konsentrasi. Jannah (2016) menjelaskan bahwa terdapat dua jenis kecemasan, yakni kecemasan somatik dan kecemasan kognitif. Kedua kecemasan tersebut



memiliki pengaruh yang berbeda terhadap atlet (Gunarsa, 2008: 22) Jannah, 2016; Satiadarma, 2000). Morris, Davis, dan Hutchings (dalam Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009) menjelaskan bahwa kecemasan somatik merupakan elemen fisiologis dari kecemasan yang mempengaruhi kondisi fisik-fisiologis atlet. Contohnya, sulit bernapas, mudah berkeringat, sakit perut, degup jantung lebih cepat, dan seterusnya. Sementara itu, kecemasan kognitif merupakan elemen kognitif dari kecemasan yang mempengaruhi pikiran dan psikologis atlet (Jannah, 2016; Weinberg & Gould, 2011). Contoh pengaruh kecemasan kognitif terhadap atlet antara lain adanya pikiran-pikiran negatif bahwa atlet tidak akan menang, khawatir atas penilaian pihak lain terhadap performanya, distress secara emosional, tertekan karena kompetitornya lebih senior sekaligus superior, dan seterusnya. Smith dan Sarason

(1993) menambahkan contoh lain dari kecemasan kognitif, yakni atlet merasa khawatir dan berpikiran negatif mengenai proses dan hasil pertandingan serta bagaimana keduanya dapat mengancam posisi atlet untuk menerima konsekuensi yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan penjelasan mengenai kecemasan somatik dan kecemasan kognitif, dapat dilihat bahwa kecemasan kognitif lebih mungkin mempengaruhi konsentrasi secara langsung daripada kecemasan somatik. Hal sama disampaikan oleh Nikseresht, Yabande, Rahmanian, dan Jahromi (2017) bahwa kecemasan kognitif dapat mengganggu konsentrasi dan fokus atlet. Salah satu penyebab mengapa kecemasan kognitif mempengaruhi konsentrasi adalah karena komponen kecemasan kognitif itu sendiri yang berupa pikiran-pikiran negatif atlet. Seperti yang diketahui, konsentrasi merupakan



kemampuan memfokuskan pikiran pada beberapa stimulus saja. Dengan adanya pikiran-pikiran negatif dari kecemasan kognitif, stimulus-stimulus yang menarik atensi atlet menjadi terlalu banyak (Weinberg & Gould, 2011).

Imbasnya, atlet gagal melakukan atensi selektif dengan menyortir stimulus-stimulus yang diterima inderanya sehingga konsentrasi atlet menjadi terpecah.

Meskipun kecemasan kognitif dapat berpengaruh langsung terhadap konsentrasi atlet, namun kecemasan somatik juga dapat berimbas pada menurunnya kemampuan atlet untuk berkonsentrasi. Penelitian yang dilakukan oleh Wilson, Vine, dan Wood (2009) menemukan bahwa pebasket yang berada dalam situasi menekan, yakni diberitahu bahwa performanya sedang dievaluasi, diketahui memiliki fiksasi mata (quiet eye) yang lebih tinggi daripada atlet yang tidak sedang

berada dalam situasi tersebut. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, situasi yang menekan merupakan salah satu sumber dari kecemasan (Jannah, 2016; Martens, Vealey, & Burton, 1990).

Tekanan yang atlet rasakan membuatnya menunjukkan simtom-simtom fisik dari kecemasan, yakni kecemasan somatik. Salah satu pengaruh kecemasan somatik terhadap fisik-fisiologis atlet dapat dilihat dari tatapan matanya yang gelisah dan sulit menatap satu objek dengan fokus dalam waktu tertentu (Williams & Elliott dalam Weinberg & Gould, 2011). Di sisi lain, ketidakmampuan atlet dalam menjaga tatapan matanya terfiksasi pada satu objek menandakan bahwa dia sulit untuk menjaga fokus dan konsentrasinya. Dengan kata lain, jika kecemasan kognitif mempengaruhi konsentrasi dengan “pembanjiran” pikiran-pikiran negatif sehingga terlalu banyak informasi yang harus atlet



sortir, maka kecemasan somatik mempengaruhi konsentrasi melalui gejala-gejala fisik seperti tatapan mata.

Kemudian alat tersebut menunjukkan besarnya kemampuan tekanan teste tersebut.

(2) Teste berusaha menarik alat tersebut dengan tangan dengan arah yang berlawanan sekuatkuatnya. Pada alat tersebut dapat dilihat besarnya kemampuan menarik dari teste tersebut. (3) Tiap-tiap teste diberikan kesempatan masing-masing dua kali percobaan. Atas dasar pengambilan data sebagaimana yang telah dilakukan di beberapa tempat, termasuk di UIN, Serambi dan Kampus Ubudiyah Indonesia. Maka, keterampilan memanah, memang sangat digemari oleh sejumlah kalangan anak-anak remaja, para masyarakat, pemerhati kalangan olahragawan. Banyak kalangan anak-anak sangat menggemari akan olahraga memanah ini,

Berbagai teknik dan gerakan

yang dipergunakan yang baik dan benar, sesuai dengan bentuk anatomi dan fisiologi tubuh manusia. Teknik dasar memanah sebenarnya tidak hanya terbatas, menurut (Instruction Manual-NAA) dan diperjelas oleh Wilson (1993: 38) ketika penataran dalam mengikuti kegiatan pelatihannya dalam melatih teknik dasar panahan maka terdapat Sembilan langkah yang dianggap paling populer dilakukan, yaitu:

a) Stance (cara berdiri), b) nocking (memasang panah pada nocking point), c) extend (merentang tangan busur), d) Drawing (menarik tali), e) Anchoring (menjangkar), f) tinten/hold (mengetatkan dan menahan), g) Aiming (membidik), h) release (melepas), i) After hold (posisi akhir).

Pengukuran panjang lengan dilakukan dengan meteran, adapun cara pengukuran panjang lengan sebagai berikut: (1) Teste berdiri tegak kaki rapat dan tangan lurus disamping badan. (2)



Pengukuran dimulai dari sisi luar bahu sampai ke ujung jari tengah. Tes Ketepatan Memanah Tujuannya adalah untuk mengevaluasi ketepatan memanah. Pelaksanaan untuk pria memanah 2-6 anak panah dengan jarak 10, 20 dan 30 yards. Pria memanah dengan total 36 anak panah. Keseluruhan anak panah dimulai dengan jarak 10 yards. Setiap pemanah harus menyelesaikan menembak jarak 10 yards selanjutnya berpindah ke jarak 20 yards, setelah menyelesaikan jarak 20 yards pemanah pria pindah kejarak 30 yards. Pemanah yang tidak mendapatkan 10 poin pada 1 jarak tidak boleh melanjutkan kejarak berikutnya. Pemanah diizinkan menggunakan teknik apapun serta diberikan kesempatan untuk melakukan tembakan percobaan sebanyak 4 kali.

Perlengkapan target standar 48 inc, busur, anak panah, pelindung tangan, tab. Kekuatan busur berkisar antara 15-40 pons dan

panah panjangnya 24-48 inc. dikarena 4 pemanah dapat menembak dalam waktu yang sama maka nomor busur disesuaikan dengan nomor target. Setiap pemanah setidaknya memiliki 6 anak panah.

Perlengkapan peralatan mencakup tali pengukur garis tembak, area keselamatan, kapur, perlengkapan scoring mencakup peluit, skor dan alat tulis.

Sesuai dengan hasil pengumpulan data dilapangan maka dapat memaknai hasil sesuai dengan sejumlah program latihan sebagaimana yang telah diberikan oleh pelatih selama melakukan sesi latihan, artinya terdapat peningkatan terutama pada faktor-faktor seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi serta keseimbangan sangat menentukan dalam menghasilkan teknik dasar memanah yang baik dan benar, sehingga menghasilkan ketepatan memanah yang baik. Dalam



cabang olahraga panahan hasil penampilan dan prestasi dapat terlihat pada puncak pencapaian skor yaitu jumlah perkenaan anak panah pada target *face* atau target sasaran. Selama peneliti mengobservasi di lapangan, hal ini terjadi bagi siswa Sekolah menengah Atas mereka melakukan sesi latihan di lapangan Latihan Perpani Kabupaten Serang.

Sejalan dengan itu, kami berpikir bahwa untuk mendapatkan otomatisasi dan efektivitas kekuatan otot lengan, kecepatan anak panah demi mencapai target dalam memanah, maka dalam hal ini perlu latihan fisik secara rutin dan terarah, hal ini dirasa lebih efektif dilakukan melalui kegiatan pengabdian yang dilakukan atlet pemula tersebut.

Namun dalam aplikasinya dilapangan justru berbeda, latihan *isotonik* yaitu suatu bentuk latihan dengan kontraksi otot memendek dan memanjang dalam hal ini bentuk latihan yang dipilih adalah

latihan menarik busur, sedangkan latihan *isometrik* merupakan suatu bentuk latihan yang berkontraksi dengan tidak terjadi pemendekan atau pemanjangan, dalam hal ini bentuk latihan yang dipergunakan adalah menahan tekanan busur (keseimbangan). Sistem pelaksanaan kedua bentuk latihan disesuaikan dengan program latihan yang telah direncanakan dan ditetapkan untuk pencapaian prestasi puncak Atlet pemula siswa Sekolah Menengah Atas Kabupaten Serang.

Untuk lebih jelasnya mari kita lihat grafik gambar berikut:



## ***SIMPULAN DAN SARAN***

### **Simpulan**

Dari pembahasan hasil pengambilan data dilapangan



diatas, maka dapat disimpulkan:

1. Adanya peningkatan terutama pada faktor-faktor seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, daya tahan, dan koordinasi serta keseimbangan sangat menentukan dalam menghasilkan teknik dasar memanah yang baik dan benar, sehingga menghasilkan ketepatan memanah yang baik.

2. Pemberian sejumlah program latihan yang baik, terkoordinasi dan tersusun dengan rapi.

3. Proses pemberian program latihan dapat dilanjutkan pada tahapan dan level latihan selanjutnya.

## **Saran**

Adapun saran dalam program kegiatan ini adalah:

1. Agar lebih disiplin dalam berlatih, ikuti aturan yang telah ditetapkan pelatih.

2. Gunakan program latihan mulai dari harian, mingguan dan

bulanan dan hindari penggunaan program yang tidak sistematis semisal (hari ini menggunakan program harian dan besok menggunakan program bulanan).

3. Gunakan kompon lebih ringan sehingga mudah untuk menggerakkanya.

4. Terimakasih kepada pihak LPPM UPG, pelatih dan sejumlah atlet panahan Kabupaten Serang, moga kedepan terus maju terutama dalam menghadapi setiap event.

5. Bagi pelatih dan instruktur panahan agar kedepannya lebih meningkatkan kapasitas latihan dan dalam melakukan keterampilan senam.



---

## DAFTAR PUSTAKA

- Armansyah. 1988. *Daya Tahan Otot dalam Olahraga Panahan*. Jurnal Prestasi. Vol. 3 No. 1 Yogyakarta.
- Bompa, Tudor, O. 1990. *Analisis Teknik Ketepatan Memanah*. Long Man.Inc. London.
- Connat dalam Nugraha. 2015. *Pengembangan Pembelajaran Olahraga di Perguruan Tinggi*. AndiOffset. Yogyakarta. \_\_\_\_\_ . 2015. *Pengembangan Pembelajaran Olahraga di Perguruan Tinggi*. AndiOffset. Yogyakarta.
- Harsono. 1988. *Faktor Internal juga dapat Memengaruhi Ketepatan Memanah*. Andi Offset. Yogyakarta.
- Hadoyo. 1999. *Olahraga Panahan dilakukan Ditempat Khusus*. Jurnal Keolahragaan, Vol. 1 No. 2. Bandung.
- Hadisasmita. 1996. *Faktor yang dapat Memengaruhi Prestasi Memanah*. CV. Alfabeta. Bandung. Hidayatullah. 2005. *Olahraga Panahan merupakan Suatu Jenis Kombinasi*. PT. Inna Publikatama. Jakarta.
- Fadillah. 2014. *Pengembangan Olahraga Panahan di Indonesia*. PT. Inna Publikatama. Jakarta. Hudoyo. 1999. *Perkembangan Olahraga Panahan di Indonesia*. Deepublish. Yogyakarta.
- Mella Murti Roza. 2015. *Aspek Pengembangan Teknik Dasar Memanah*. CV. Deepublish. Yogyakarta.
- Rusli Lutan. 1988. *Faktor yang Memengaruhi Prestasi Memanah*. UM Press. Malang. Sajoto. 1988. *Teknik Ketepatan Memanah*. UNS Press. Surakarta.
- Singer. 1980. *Teknik Ketepatan Memanah*. UGM Press. Yogyakarta. Suryabrata. S. 1989. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Jurnal Ilmu Keolahragaan
- Yunus, M. 1992. *Perkembangan Pengajaran Teknik dan Taktik*. Semarang: IKIP. Semarang. Wilson. 1993. *Teknik Dasar Memanah*. PT. Rosda Karya. Jakarta.