

Status Kondisi Fisik Atlet Putri Panahan Puslatda Jawa Timur

Puput Kurniawati

Mahasiswa S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya, puput.18115@mhs.unesa.ac.id

Irmantara Subagio

Dosen S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya, irmantarasubagio@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kondisi fisik atlet putri panahan Puslatda Jawa Timur. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif yang menggunakan teknik pengambilan data melalui pengamatan pada peristiwa/obyek secara langsung. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara mengambil data dari 4 tes yaitu 1) Tes kekuatan yang menggunakan tes *Hover*, *Pinch Grip*, *Sit-up* dan *Superman Back Hold*, 2) Tes kelentukan yang menggunakan tes *Sit and Reach*, 3) Tes Keseimbangan yang menggunakan *One Leg Squat* dan *One Leg Balance*, 4) Tes daya tahan yang menggunakan tes *Bleep*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) pada tes kekuatan sebesar 474,99 dengan kategori baik sekali pada item tes *hover*, *pinch grip* dan *superman back hold*, kategori sedang pada tes *sit-up*. Rata-rata (*mean*) pada tes kelentukan sebesar 17,27 dengan kategori baik sekali pada item tes *sit and reach*. Rata-rata (*mean*) pada tes keseimbangan sebesar 172,35 dengan kategori baik sekali pada item tes *one leg balance* dan kategori baik pada item tes *one leg squat*. Rata-rata (*mean*) pada tes daya tahan sebesar 31,45 dengan kategori baik pada item tes *bleep*. Persiapan kondisi fisik merupakan aspek terpenting dalam suatu latihan untuk mencapai sebuah prestasi. Jika kondisi fisik tidak dipersiapkan maka akan berpengaruh pada teknik dan taktik dalam bermain.

Kata Kunci: Status; Kondisi Fisik; Panahan Puslatda Jatim

Abstract

This research aims to find out the physical condition of the archery female athlete Puslatda East Java. The type of research used is quantitative descriptive that uses data retrieval techniques through observation of events / objects directly. The data retrieval process is done by taking data from 4 tests, namely 1) Strength tests that use *Hover*, *Pinch Grip*, *Sit-up* and *Superman Back Hold* tests, 2) Flexibility tests that use *Sit and Reach* tests, 3) Balance Tests that use *One Leg Squat* and *One Leg Balance* tests, 4) Endurance tests that use the *Bleep* test. The results of this study showed that the average (*mean*) on the strength test amounted to 474,99 with a good category once on *hover* test items, *pinch grip* and *superman back hold*, moderate category on *sit-up* tests. The average (*mean*) on the flexibility test is 17,27 with a very good category on *sit and reach* test items. The average (*mean*) on the balance test is 172,35 with a very good category on *one leg balance* test items and a good category on *one leg squat* test items. The average (*mean*) on the endurance test was 31,45 with a good category on the *bleep* test item. Preparation of physical condition is the most important aspect in an exercise to achieve an achievement. If the physical condition is not prepared it will affect the technique and tactics in playing.

Keywords: Status; Physical condition; Archery Puslatda Jatim

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia. Saat ini olahraga tidak hanya dimainkan untuk olahraga kesehatan, tetapi olahraga dapat mencari peluang untuk sukses dalam berbagai cabang olahraga. Dari perspektif fisiologis, olahraga adalah kumpulan aktivitas fisik yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang secara sadar untuk meningkatkan kapasitas fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya, bermain olahraga, seperti memanah.

Panahan merupakan salah satu olahraga yang menggunakan busur panah yang berfungsi untuk melepaskan anak panah pada target sasaran (Artanayasa, 2014). Dalam bahasa Inggris olahraga panahan disebut dengan *archery*. Memanah merupakan kegiatan yang membutuhkan ketelitian dan kesinambungan (*constancy*), pemanah harus mampu melakukan gerak tubuh yang benar pada setiap anak panah yang ia tembakkan (Seidel 2013). Banyak cabang olahraga yang mewajibkan setiap pemain untuk memiliki konsentrasi, khususnya cabang olahraga panahan, panahan membutuhkan konsentrasi yang lebih agar busur yang di tembak tepat pada sasaran.

Panahan merupakan permainan hasil dari perubahan zaman yang sudah berkembang yang diciptakan oleh manusia, dari perkembangan itu telah mengubah busur yang dahulunya menjadi senjata untuk berburu, menyerang, bahkan menjadi alat untuk melindungi diri akan tetapi, sekarang busur dan panahan menjadi sebuah permainan yang telah diminati oleh masyarakat modern. Pada zaman sekarang ini olahraga panahan termasuk kategori olahraga atletik dalam kancah internasional. Panahan merupakan salah satu kegiatan olahraga dengan gameplay yang cukup sederhana dan tidak rumit. Mc Kinney menjelaskan “dalam memanah, tidak ada gerakan yang rumit. Tidak sulit bagimu untuk bertingkah seperti itu sepanjang waktu.” Makna dari pendapat di atas adalah bahwa gerakan dalam memanah hanya karena gerakan tersebut berulang-ulang dan merupakan gerakan yang sama. Panahan adalah olahraga permainan target di mana tujuan utamanya adalah menembakkan panah ke wajah target. Cabang olahraga panahan tingkat internasional dibagi menjadi dua divisi yaitu divisi *recurve* dan divisi *compound*, sedangkan di Indonesia memiliki tiga divisi yaitu defisi *recurve*, defisi *compound*, dan defisi *standart bow*.

Sebelum mempelajari teknik-teknik pada panahan, pemain panahan harus menerapkan prinsip dari mekanika gerakan dari panahan, karena tujuan dari mempelajari hal tersebut pemain dapat menciptakan konsisten dalam membidik. Adapun teknik-teknik dalam permainan cabang olahraga panahan, menurut (Lee and Bondt 2005 : 17) menjelaskan secara garis besar teknik memanah

terbagi menjadi sebelas langkah yaitu : **1)** posisi/sikap berdiri (*Stance*), **2)** memasang anak panah (*Nocking*), **3)** menyiapkan jari penarik dan posisi grip (*Hooking and Gripping*), **4)** konsentrasi ke arah sasaran (*Mindset*), **5)** tarikan penuh (*Set-up*), **6)** tarikan penuh (*Drawing*), **7)** menjangkarkan tangan penarik (*Anchoring*), **8)** tenaga tarikan (*Loading/ Transfer to Holding*), **9)** membidik (*Aiming & Expansion*) , **10)** melepaskan tali/panah (*Release*), **11)** gerakan lanjutan (*Follow-through*). Sedangkan menurut Trisyanto 2013:63 menjelaskan bahwa tahapan-tahapan teknik yang paling umum ada sembilan gerakan yaitu : **1)** posisi mulai (*stance*), **2)** pasang anak panah (*Arrow Nocking*), **3)** persiapan (*Set-up*), **4)** persiapan penarikan (*pre draw*), **5)** tarikan penuh (*Full draw*), **6)** jangkar (*anchore*), **7)** bidik sasaran (*Aim*), **8)** pelepasan (*release*), dan **9)** tindak lanjut (*follow through*). Selain menurut para ahli di atas ada beberapa teknik yang penting untuk selalu diingat atau di peragakan oleh atlet dengan cara yang benar, jika gerakan tersebut dilakukan salah maka akan memengaruhi performa atlet dan hasil penembakannya akan mengalami gerakan yang kurang seimbang atau stabil. Gerakan-gerakan yang harus dihafal para atlet persisnya adalah teknik persiapan tarikan (*first pick*), penarikan penuh (*full draw*) dan pelepasan akhir (*release*) (Asnunik & Herdyanto, 2020).

Panahan adalah olahraga statistik yang membutuhkan kebugaran fisik. Kondisi berasal dari kata latin “*condition*” yang berarti keadaan, semua yaitu keadaan fisik atau fisik dan psikis dan persiapan seorang atlet untuk persyaratan olahraga, kebutuhan khusus olahraga (Jonathan 2011). Kondisi fisik itu sendiri adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan fisik olahraga secara optimal. (Pratama & Umar, 2020) . Kondisi fisik sangat dibutuhkan untuk mengembangkan teknik, taktik, dan strategi dalam olahraga panahan. Kondisi fisik yang bagus dalam panahan lebih mengarah ke kelentukan, keseimbangan, daya tahan, dan kekuatan. **1)** Kekuatan dalam memanah terjadi selama pemindahan dan pembebanan mulai dari mengangkat busur dan posisi membidik dan terus menembak sampai dipertahankan pada posisinya sesudahnya. **2)** Kelentukan dalam memanah dimulai dari posisi menahan sampai anak panah dilepaskan sehingga terjadi proses menunggu anak panah melewati dongkrak. Saat anak panah akan memotong posisi badan penekan hingga jari-jari berada pada posisi yang tidak kaku. Karena fleksibilitas yang bagus akan mempengaruhi panah akan terlepas dengan baik. **3)** Panahan juga membutuhkan daya tahan karena dalam memanah ada proses menaikkan busur dan menetapkan target untuk melontarkan anak panah secara berulang-ulang. Selain itu, dapat menahan beban yang besar. **4)** Keseimbangan pada panahan terjadi selama pengaturan

posisi, *draw to release*. Keempat komponen tersebut merupakan indikator kondisi fisik atlet.

Daya tahan merupakan landasan atau dasar untuk mengembangkan unsur-unsur kebugaran. Menurut (Hidayat, 2011 : 3) “tinggi rendahnya daya tahan seseorang akan dipengaruhi oleh V_{O2max} seseorang”, daya tahan adalah efisiensi seseorang dalam beradaptasi untuk melakukan semua aktivitas tubuh, melakukan peregangan sebanyak mungkin, terutama terutama otot dan ligamen di sekitar persendian (Sajoto dan bafirman 2008:117). Keseimbangan adalah kemampuan untuk menstabilkan dan mengontrol tubuh dalam menanggapi perubahan postur. (Nala, 2015), dan yang terakhir adalah kekuatan. Kekuatan adalah kekuatan fisik tubuh manusia yang dibutuhkan untuk meningkatkan pembelajaran gerak (Chan, 2012). Menurut (Jonathan dan krempel dalam Syafruddin, 2011) Kondisi fisik dibagi menjadi istilah kecil dan luas. Dalam arti kecil, Kebugaran adalah suatu keadaan yang meliputi faktor-faktor seperti kebugaran jasmani, kecepatan, daya tahan, dan keseimbangan, tetapi dalam arti luas ketiga faktor di atas dilengkapi dengan faktor-faktor seperti kelincahan, kelenturan, dan koordinasi Kondisi fisik merupakan salah satu faktor dalam pencapaian sebuah prestasi pada semua atlet di cabang olahraga apapun, begitu pun dengan panahan. Kondisi fisik juga mempengaruhi faktor dalam hal menentukan hasil dari tembakan yang dilakukan oleh atlet yang tepat pada sasaran target sehingga dapat menghasilkan hasil tertinggi.

Hasil data kondisi fisik pada atlet panahan dihasilkan melalui tes dan pengukuran yang sudah menyesuaikan dengan komponen-komponen yang diuji. Dari hasil tersebut akan dicocokkan dengan kategori baik buruk nya kondisi fisik yang dimiliki atlet panahan. Setelah hasil sudah ditentukan, maka peneliti akan mengetahui hasil akhirnya. Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk menemukan atau mengukur sesuatu dengan cara tertentu dan menurut aturan tertentu (Hasan, 2001). Sedangkan Pengukuran adalah proses pengumpulan data dan informasi dari suatu objek tertentu, dan proses pengukuran tersebut membutuhkan alat ukur.. (Hasbunallah et al., 2000). Dengan alat ukur kita dapat memperoleh data dari suatu tempat yang kemudian dapat mengungkapkan keadaan objek tersebut kemudian ditemukan hasil yang objektif. Adapun beberapa fungsi melakukan tes dan pengukuran :

- a) Mengetahui klasifikasi pada atlet, yang bertujuan untuk menentukan program latihan apa saja yang nantinya diberikan oleh atlet.
- b) Menentukan status pada atlet.
- c) Mengadakan diagnose dan bimbingan untuk pelatih terhadap atlet panahan.
- d) Memberikan motivasi.

Dengan adanya data kondisi fisik melalui hasil tes dan pengukuran maka akan mudah untuk seorang pelatih memberikan program apa saja yang sesuai dengan porsi atlet Panahan Pustlada Jawa Timur, dengan adanya pemberian program latihan yang sesuai dengan porsi atlet maka nantinya performa atlet akan mengalami peningkatan signifikan dan dapat menunjang kenaikan skor atlet Panahan Pustlada Jawa Timur saat memanah. Selain itu juga dapat menemukan perbandingan tingkat keberhasilan seorang pelatih dalam memberikan program latihan sebelumnya dan juga dapat menjadikan bahan evaluasi kemajuan yang dimiliki atlet Panahan Pustlada Jatim dari waktu ke waktu.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti berkesimpulan bahwa kondisi fisik merupakan aspek terpenting untuk mengetahui status kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet Panahan Pustlada Jawa Timur sehingga judul dalam penelitian ini adalah “ Status Kondisi Fisik Atlet Panahan Pustlada Jawa timur”.

METODE

Metode yang digunakan peneliti adalah metode deskriptif kuantitatif yang menggunakan teknik pengumpulan data melalui pengamatan langsung terhadap peristiwa/objek. Deskriptif adalah penelitian yang memaparkan peristiwa atau situasi (Shauma & Achmad, 2015). Tujuan dari metode deskriptif adalah menggambarkan secara sistematis karakteristik atau fakta. Sedangkan Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan pengumpulan data, interpretasi berbasis data, dan nilai numerik dari hasil (Suharsimi, 2006). Subyek dari penelitian ini adalah atlet putri Puslatda Jatim yang terdiri dari 11 putri. Maka dari itu penulis mengumpulkan dan menggambarkan sebuah data mengenai Status Kondisi Fisik Atlet Panahan Pustlada Jatim.

Dalam penelitian ini, untuk mengumpulkan data yang tepat dan benar, pengujian harus melakukan sesuai dengan *standard operating procedure*. Maka peneliti akan melakukan 4 pengujian tes sebagai berikut:

- 1) Tes kekuatan yang meliputi tes *Hover*, *Pinch Grip*, *Sit-up*, dan *Superman Back Hold*
- 2) Tes kelenturan yang meliputi tes *Sit and Reach*
- 3) Tes Keseimbangan yang meliputi *One Leg Squat* dan *One Leg Balance*
- 4) Tes daya tahan yang meliputi tes *Bleep* .

Teknik analisis data pada status kondisi fisik atlet panahan yang dilakukan di Koni Jatim dengan cara menjelaskan baik dan buruk nya kondisi fisik atlet panahan yang nanti hasilnya akan disajikan menggunakan presentase. Dengan rumusan untuk mengetahui *mean* atau

rata-rata sebuah data menurut (Martini, 2007) sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

\bar{x} = Rata-rata sampel

$\sum x$ = Skor sampel

n = banyak Skor

Adapun cara menghitung hasil data menggunakan presentase, menurut (Maksum, 2007 : 8) sebagai berikut :

$$P = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

n = Jumlah nilai realita yang diperoleh

N = Jumlah Sampel

HASIL

Dalam hal ini, semua data yang diperoleh melalui penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat ditampilkan dan dijelaskan.. Data yang diperoleh melalui pengamatan pada peristiwa/objek dilakukan secara langsung pada saat melakukan tes kondisi fisik atlet Panahan Pustlada Jawa timur. Masing-masing subjek melakukan sebelas gerakan yang dilakukan atlet Panahan Pustlada Jawa Timur. Hasil dari hitungan yang dilakukan oleh atlet panahan dapat dilihat pada tabel atau gambar dibawah ini :

Tabel 1. Hasil Data Tes Kekuatan Atlet Putri Panahan Puslatda Jatim

No	Nama Atlet	Hover			Pinch Grip		Sit-Up	Superman Back Hold
		Depan	Kanan	Kiri	Kanan	Kiri		
1.	Bo	120 sec	60 sec	60 sec	90 sec	90 sec	20 kali	60 sec
2.	W A	97 sec	60 sec	60 sec	90 sec	90 sec	35 kali	60 sec
3.	B A	96 sec	60 sec	60 sec	90 sec	90 sec	23 kali	48 sec
4.	T S.	90 sec	60 sec	60 sec	90 sec	90 sec	24 kali	60 sec
5.	As	120 sec	60 sec	60 sec	90 sec	90 sec	8 kali	47 sec
6.	Pu	120 sec	60 sec	60 sec	90 sec	60 sec	26 kali	60 sec
7.	Na	80 sec	60 sec	60 sec	90 sec	60 sec	29 kali	60 sec
8.	Di	120 sec	60 sec	60 sec	90 sec	90	23 kali	60 sec
9.	I Y	90 sec	60 sec	60 sec	85 sec	76	29 kali	60 sec
10.	De	120 sec	60 sec	60 sec	90 sec	90 sec	22 kali	45 sec
11.	A M	69 sec	60 sec	60 sec	90 sec	90 sec	23 kali	60 sec
	Total	1.122 sec	660 sec	660 sec	985 sec	916 sec	262 kali	620 sec
	Mean	102	60	60	89,54	83,27	23,82	56,36
			222		172,81			

Berdasarkan tabel 1, ada 5 tes kekuatan yang dilakukan pada atlet putri panahan puslatda jatim yaitu *Hover* (posisi depan, kanan, dan kiri), *pinch grip* (posisi kanan dan kiri), *sit-up* dan *superman back hold*. Nilai tertinggi dari tes *hover* dengan posisi depan yang diperoleh mencapai 120 sec, posisi kanan mencapai 60 sec, dan posisi kiri mencapai 60 sec. Untuk nilai terendah dengan

posisi depan mencapai 69 sec, posisi kanan dan kiri tidak ada dikarenakan nilai tertinggi sama. Rata-rata (*mean*) keseluruhan sebanyak 222. Hasil perhitungan persentase adalah 49,14% dengan jumlah atlet 5 orang yang masuk dalam kategori baik sekali, 43,12% dengan jumlah atlet 5 orang masuk dalam kategori baik dan 7,74% dengan jumlah atlet 1 orang yang masuk dalam kategor cukup.

Pada atlet putri panahan puslatda jatim yang nilai tertinggi dari tes *pinch grip* dengan posisi kanan dan kiri diperoleh mencapai 90 sec sedangkan nilai terendah dengan posisi kanan diperoleh mencapai 85 sec dan posisi kiri mencapai 60 sec dengan rata-rata (*mean*) keseluruhan sebanyak 172,81. Hasil perhitungan persentase adalah 75,75% dengan total ada 8 atlet dengan kategori sangat baik dan total 3 atlet dengan kategori baik 24,25%.

Pada atlet putri panahan puslatda jatim yang nilai tertinggi dari tes *sit-up* dan *superman back hold* diperoleh mencapai 35 kali dan 60 sec. Sedangkan nilai terendah dari tes *sit-up* dan *superman back hold* diperoleh mencapai 8 kali dan 45 sec. Rata-rata (*mean*) keseluruhan dari tes *sit-up* dan *superman back hold* sebanyak 23,82 dan 56,36. Hasil perhitungan sit-up dihitung menjadi 13,36% untuk satu atlet dalam kategori sangat baik, 32,06% untuk tiga atlet dalam kategori baik, 51,53% untuk enam atlet dalam kategori, dan satu dalam kategori kurang yaitu 3,05% untuk atlet. Dan untuk hasil perhitungan persentase *superman back hold* adalah 77,42% dengan jumlah atlet 8 orang yang masuk dalam kategori baik sekali dan 22,58% dengan jumlah atlet 3 orang yang masuk dalam kategori baik.

Tabel 2. Hasil Data Tes Kelentukan Atlet Putri Panahan Puslatda Jatim

No.	Nama Atlet	Sit and Reach
1	Bo	17 cm
2	W A	24 cm
3	B A	9 cm
4	T S.	11 cm
5	As	16 cm
6	Pu	10 cm
7	Na	20 cm
8	Di	21 cm
9	I Y	21 cm
10	De	21 cm
11	A M	20 cm
Total	190 cm	
Mean	17,27	

Berdasarkan tabel 2, tes kelentukan yang dilakukan pada atlet panahan putri puslatda jatim adalah tes *sit and reach*. Nilai tertinggi dari tes *sit and reach*

diperoleh mencapai 24 cm sedangkan nilai terendah diperoleh mencapai 9 cm dengan rata-rata (*mean*) keseluruhan sebanyak 17,27. Hasil perhitungan persentase adalah 75,79% dengan jumlah atlet 7 orang yang masuk dalam kategori baik sekali, 8,42% dengan jumlah atlet 1 orang yang masuk dalam kategori kurang dan 15,79% dengan jumlah atlet 4 orang masuk dalam kategori kurang sekali.

Tabel 3. Hasil Data Tes Keseimbangan Atlet Putri Panahan Puslatda Jatim

No	Nama Atlet	One Leg Squat				One Leg Balance	
		Kanan	Beban (kg)	Kiri	Beban (kg)	Kanan	Kiri
1.	Bo	0	0	0	0	90 sec	37 sec
2.	W A	5	0	0	0	90 sec	90 sec
3.	B A	5	0	0	0	90 sec	90 sec
4.	T S.	5	5 kg	5	5 kg	90 sec	90 sec
5.	As	5	0	0	0	90 sec	90 sec
6.	Pu	0	0	0	0	90 sec	90 sec
7.	Na	1	0	0	0	90 sec	90 sec
8.	Di	0	0	0	0	90 sec	53 sec
9.	I Y	1	0	0	0	90 sec	75 sec
10.	De	3	0	0	0	90 sec	90 sec
11.	A M	5	5 kg	5	5 kg	84 sec	57 sec
	Total	30	10 kg	10	10 kg	984 sec	852 sec
	Mean	2,72	0,91	0,91	0,91	89,45	77,45
		5,45				166,9	

Berdasarkan tabel 3, ada 2 tes keseimbangan yang dilakukan pada atlet putri panahan puslatda jatim yaitu *one leg squat* dan *one leg balance*. Nilai tertinggi dari tes *one leg squat* pada posisi kanan dan kiri diperoleh mencapai 5 sec dengan beban 5kg dan nilai terendah diperoleh mencapai 1 sec dengan beban 0 kg. Rata-rata (*mean*) keseluruhan dari tes *one leg squat* sebanyak 5,45. Hasil perhitungan persentase adalah 50% dengan jumlah atlet 2 orang yang masuk dalam kategori baik sekali, 37,5% dengan jumlah atlet 3 orang yang masuk dalam kategori baik, 12,5% dengan jumlah atlet 3 orang yang masuk dalam kategori kurang dan 0% dengan jumlah atlet 0 yang masuk dalam kategori kurang sekali.

Pada atlet putri panahan puslatda jatim yang nilai tertinggi dari tes *one leg balance* dengan posisi kanan dan kiri diperoleh mencapai 90 sec sedangkan nilai terendah dengan posisi kanan mencapai 84 sec dan posisi kiri mencapai 37 sec dengan rata-rata (*mean*) keseluruhan sebanyak 166,9. Hasil perhitungan persentase adalah 68,63% dengan jumlah atlet 7 orang yang masuk dalam kategori baik sekali, 24,45% dengan jumlah atlet 3 orang yang masuk dalam kategori baik dan 6,92% dengan jumlah atlet 1 orang masuk dalam kategori kurang.

Tabel 4. Hasil Data Tes Daya Tahan Atlet Putri Panahan Puslatda Jatim

No.	Nama Atlet	Bleep Test		
		Level	Balikan	VO2max
1	Bo	5	6	31,8
2	W A	6	8	35,7
3	B A	4	3	27,2
4	T S.	5	7	32,4
5	As	5	3	30,6
6	Pu	6	1	33,2
7	Na	5	2	30,2
8	Di	C/S		
9	I Y	3	6	25,2
10	De	6	3	33,9
11	A M	6	4	34,3
	Total	314,5		
	Mean	31,45		

Berdasarkan tabel 4, tes daya tahan yang dilakukan pada atlet putri panahan puslatda jatim adalah tes *bleep* (beep test). Nilai tertinggi dari *bleep* diperoleh VO2max mencapai 35,7 dengan level 6 balikan 8 sedangkan nilai terendah diperoleh VO2max mencapai 25,2 dengan level 3 balikan 6. Rata-rata (*Mean*) keseluruhan tes *bleep* sebanyak 314,5. Hasil perhitungan persentase adalah 73,61% dengan jumlah atlet 7 orang yang masuk dalam kategori cukup dan 26,39% dengan jumlah atlet 3 orang yang masuk dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan tujuan peneliti untuk mengetahui Status Kondisi Fisik Atlet Panahan Putri Pustlada Jawa Timur, maka pembahasan akan di tunjukkan pada hasil rangkaian dari gerakan kondisi fisik yang dilakukan oleh peneliti terhadap atlet. Hasil tes yang dilakukan pada pemanah putri oleh Puslatda Jatim menunjukkan bahwa tes kekuatan sebagian besar bertipe sangat baik pada item tes *hover*, *pinch grip* dan *superman back hold*, sedang pada tes *sit-up*. Tes kelentukan sebagian besar masuk dalam kategori baik sekali pada item tes *sit and reach*. Tes keseimbangan mayoritas masuk dalam kategori baik sekali pada item tes *one leg balance* dan baik pada item tes *one leg squat*. Tes daya tahan mayoritas masuk dalam kategori cukup pada item tes *bleep*.

Persiapan kondisi fisik merupakan langkah terpenting dalam sebuah latihan untuk mencapai prestasi. Apabila kondisi fisik tidak dipersiapkan maka akan berpengaruh pada teknik dan taktik dalam bermain. Menurut (M. Yunus, 1992 : 63), Tingkat pencapaian yang tinggi membutuhkan kondisi fisik yang tinggi untuk dapat melakukan gerakan-gerakan teknis dan taktis agar berhasil

dalam suatu pertandingan atau kompetisi. Jika anda dalam kondisi yang baik, maka akan tercipta kondisi yang sehat untuk proses menembak sasaran, yaitu menembakkan anak panah ke sasaran yang diinginkan dan mencapai hasil yang maksimal.

Untuk menggapai sebuah prestasi atau juara, sang atlet harus mencapai target kondisi fisik yang sudah diberikan oleh pelatih. Seluruh cabang olahraga mempunyai komponen kondisi fisik yang berbeda seperti halnya dengan cabang olahraga panahan. Cabang olahraga panahan di Pustlada Jawa Timur memiliki empat komponen fisik yang diberikan pelatih untuk atlet yaitu tes kekuatan, tes kelentukan, tes daya tahan dan juga tes keseimbangan. Dapat dijelaskan oleh peneliti dari ke empat komponen tersebut :

1. Tes Kekuatan

Atlet pada panahan harus memiliki kekuatan otot bagian atas yang baik. Semakin baik kekuatan otot yang dimiliki atlet, semakin baik pula performa atlet yang dimiliki. Pada tes kekuatan kali ini berfungsi ketika atlet mampu menggerakkan menarik tali busur agar tetap konsisten.

2. Tes kelentukan

Pada tes kelentukan kali ini dapat di definiskan bahwa untuk melatih gerak sendi pada otot-otot, agar tidak terjadinya cedera yang diinginkan.

3. Tes daya tahan

Tes daya tahan merupakan *basic* terpenting terhadap komponen fisik. Daya tahan yang dilakukan adalah untuk mengatasi kelelahan pada atlet Pustlada Jawa Timur dan tes yang digunakan adalah menggunakan *bleep test*. Namun tak hanya *bleep test* saja untuk meningkatkan *endurance*, bisa dilakukan dengan latihan *Cross Country*.

4. Tes keseimbangan

Pada atlet panahan harus memiliki keseimbangan yang bagus. Keseimbangan merupakan aspek terpenting dalam meraih sebuah prestasi dipanahan. Karena gerakan ini dilihat ketika atlet melakukan tembakan anak panah ke papan target. Jika tidak ada keseimbangan anak panah akan keluar kearah selain papan target.

Berdasarkan penelitian ini dapat dilihat bahwa kondisi fisik pada atlet putri Puslatda Jawa Timur rata-rata dalam kategori baik. Namun tetap perlu adanya peningkatan dalam latihan fisik maupun teknik yang harus diperhatikan oleh pelatih, atau bahkan pengurus lainnya, dan harus adanya program latihan yang lebih baik lagi dalam jangka-jangka yang ditentukan pendek, menengah, maupun panjang, sehingga dapat mencapai sebuah prestasi yang lebih baik lagi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasann yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa rata – rata status kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet panahan putri Pustlada Jawa Timur pada tes kekuatan memasuki kategori baik sekali, tes kelentukan memasuki kategori baik sekali, tes keseimbangan memasuki kategori baik, dan tes daya tahan memasuki kategori baik. Dan dapat disimpulkan bahwa status kondisi fisik atlet putri panahan Pustalada Jawa Timur terbilang baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti dapat mengemukakan beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut :

1. Lebih meningkatkan program latihan terutama pada kondisi fisik untuk meningkatkan performa pada atlet putri pustlada jawa timur.
2. Untuk pelatih lebih memberikan latihan untuk meningkatkan kekuatan, kelentukan, keseimbangan dan daya tahan, karena mayoritas hasil tes yang dilakukan masuk dalam kategori baik
3. Pihak atau pelatih yang terkait lebih mengawasi kondisi fisik yang dimiliki atlet panahan putri Pustlada Jawa Timur agar kondisi fisik dilain waktu status kondisi fisik lebih baik lagi.
4. Masih banyak kekurangan dalam makalah ini, sehingga perlu dikembangkan dan disempurnakan penelitian ini untuk artikel selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Artanayasa, I. W. (2014). *Panahan*. Graha Ilmu.
- Asnunik, W., & Herdyanto, Y. (2020). Analisis Gerak Pre Draw , Full Draw , Release Pada Atlet Putri Divisi Recurve dan Standart Bow PUSLATDA Panahan Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1–14.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Hasan, N. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Kurnia.
- Hasbunallah, Hasyim, & Mappaompo, A. (2000). *PKM Tutorial Tes dan Pengukuran Keterampilan Permainan Tenis Lapangan pada Pelatih Di Masa Social Distancing Dalam Menghadapi Pandemic*

Covid-19 di Kota Makassar. 280–283.

- Hidayat, H. (2011). Studi Kemampuan VO₂max Siswa SMA Negeri 1 Kecamatan 2xII Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal FIK UNP*.
- Lee, K., & Bondt, R. De. (2005). Total Archery. *Samick Sports Company*.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Depdikbud Dikjen Dikti.
- Maksum, A. (2007). *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. FIK Unesa.
- Martini. (2007). *Prosedur dan Prinsip-prinsip Statistika*. Unesa University Press.
- Nala, I. G. N. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga* (Udayana University Press (ed.)). Udayana University Press.
- Pratama, T., & Umar. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2(2), 549–564.
- Shauma, A., & Achmad, Z. A. (2015). Efektivitas Iklan Politik di Televisi (Studi Deskriptif Kuantitatif Efektifitas Iklan Politik Aburizal Bakrie Versi Motivasi Anak Indonesia Pada Pemilih Pemula di Surabaya). *Jurnal Imu Komunikasi*, 7(2), 1–10.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Syafuruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FIK UNP Padang.