

DAMPAK PANDEMI COVID-19 PADA KONDISI FISIK ATLET PPLP PANAHAH JAWA TIMUR

Afifah Nur Ramadhany¹, Mohammad Faruk²

^{1,2}Prodi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Afifah.18136@mhs.unesa.ac.id, mohammadfaruk@unesa.ac.id

Abstrak

Adanya pandemi Covid-19 yang membuat perubahan pada gaya hidup seluruh manusia di dunia, juga tentunya memberikan dampak pada dunia olahraga bidang panahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet PPLP panahan Jawa Timur saat sebelum pandemi Covid-19 dan ketika pandemi Covid-19. Metode pendekatan pada penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Desain penelitian ini *one shot case study*. Penentuan sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mengambil kriteria atlet PPLP Panahan Jawa Timur yang berdomisili Surabaya. Subjek penelitian kondisi fisik atlet PPLP yang di hadiri oleh 7 atlet dengan rincian 4 atlet putri dan 3 atlet putra. Perwakilan dari divisi *recurve* 2 putri dan 2 putra sedangkan dari divisi *compound* 2 putri dan 1 putra. Uji beda dengan menggunakan rata-rata. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan denyut nadi, kekuatan otot lengan, *plank* dan jumlah score pada ketepatan panahan pada sebelum dan ketika pandemi Covid-19.

Kata Kunci: denyut nadi; kekuatan otot lengan; *plank*; ketepatan panahan

Abstract

The existence of the Covid-19 pandemic which has made changes to the lifestyle of all humans in the world, also of course has an impact on the world of archery sports. The purpose of this study was to determine the physical condition of the PPLP archery athletes in East Java before the Covid-19 pandemic and during the Covid-19 pandemic. The approach method in this research is quantitative descriptive. This research design is a one shot case study. Determination of the sample was determined using a purposive sampling technique by taking the criteria for PPLP Archery athletes in East Java who live in Surabaya. The subject of the study was the physical condition of PPLP athletes who were attended by 7 athletes with details of 4 female athletes and 3 male athletes. Representatives from the recurve division have 2 women and 2 men while from the compound division there are 2 women and 1 son. Test the difference using the average. The conclusion of this study is that there are differences in pulse rate, arm muscle strength, plank and total scores on the accuracy of archery before and during the Covid-19 pandemic.

Keywords: pulse; muscle endurance; plank; archery accuracy

I. PENDAHULUAN

Olahraga panahan menurut (Rizal & Jatmiko, 2018) adalah salah satu olahraga tertua di dunia, namun demikian tidak ada seorangpun mengetahui secara pasti kapan busur serta anak panah lalu ditemukan untuk pertama kali. Sejak jaman prasejarah ke 2 alat ini telah digunakan untuk berburu dan melindungi diri dari serangan musuh. Menurut sejarah, penggunaan busur dan anak panah dapat ditelusuri kembali ke zaman prasejarah, yang diperkirakan berusia sekitar 50.000 tahun. Salah satu bukti peninggalannya adalah gambar atau gambar berburu hewan di Goa dimana perlengkapan memanah saat itu sangat sederhana.

Berdasarkan penelitian terdahulu untuk atlet PPLP Panahan di Jawa Timur khususnya yang bertempat tinggal di Surabaya, Pada saat berlomba tingkat kondisi fisik atlet PPLP Jawa Timur terdapat kekurangan sehingga menyebabkan penguasaan teknik yang kurang bagus dan itu di akibatkan latihan kondisi fisik nya kurang maksimal sehingga banyak penurunan poin di saat sesi yang ke dua.

Pentingnya kondisi fisik atlet untuk memaksimalkan prestasi juga ada penelitian yang telah mengujinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dahrial, 2019) yang menyatakan Kondisi fisik olahraga merupakan batas prestasi atlet. Jika atlet dalam kondisi fisik yang baik, atlet akan mendapatkan hasil yang lebih baik, dan jika atlet tidak dalam kondisi fisik yang baik, atlet akan tidak puas dengan hasilnya.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum mengikuti pertandingan atau suatu perlombaan, utamanya pada atlet PPLP Panahan Jawa Timur: (1) Kondisi fisik, meliputi: kekuatan otot lengan, kekuatan otot tubuh, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kapasitas aerobik, kelenturan, postur tubuh (panjang tarikan), koordinasi antar mata dan lengan. (2) Teknik, meliputi: teknik dasar memanah, penyetelan instrumen dan kesesuaian dengan kondisi tubuh dan postur, kompensasi, kualitas instrumen. (3) Taktik, meliputi: penguasaan tata tertib panahan. (4) Psikologi, meliputi: motivasi, percaya diri, sportivitas, kecemasan, pengendalian diri, keuletan mengatasi segala tekanan, konsentrasi dan lain-lain (Humaid, 2014).

Kebugaran jasmani atau kondisi fisik adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang

dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi denyut nadi (Safitri KD, 2017)

Atlet memiliki detak jantung istirahat yang lebih rendah daripada non-atlet. Dimana denyut jantung istirahat atlet dapat mencapai kurang dari 40 denyut/menit, dan non-atlet dapat mencapai 90 denyut/menit. Latihan berlebihan juga dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung saat istirahat. Peningkatan ini disebabkan oleh stres berlebihan yang diberikan pada tubuh (Sandi, 2016).

Olahraga panahan adalah olahraga dengan memanfaatkan unsur kekuatan otot lengan sangat penting, mengingat besarnya dorongan dan tarikan yang harus dilakukan secara terus menerus. Faktor daya tahan memiliki pengaruh besar pada ritme atlet panahan. Tentu saja, gerakan memanah mengharuskan penembak untuk menarik senar dan mendorong busur (Dahrial, 2019).

Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan (Yenni et al., 2017) yaitu ; latihan *push up*, *Dip*, *Dumbell*, *Bench Press* (*Biceps Curl* dan *Hummer Curl*) seperti latihan *bow* dan *weight training*.

Latihan kebugaran jasmani memerlukan perhatian serius yang terencana secara cermat dan sistematis untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani untuk meningkatkan fungsi organ tubuh (Rizky, 2021). Mengingat pentingnya kondisi fisik, maka atlet membutuhkan perhatian khusus tentang latihan. Keberhasilan seorang pelatih dalam meningkatkan prestasi seorang atlet tergantung pada pengetahuan dan penerapan teori kondisi fisik umum dan khusus. Ketika seorang atlet dalam kondisi fisik yang baik, itu juga mempengaruhi hasil kompetisi dan memungkinkan gerakan yang efektif dan efisien (Azidman, L., 2017).

Kekuatan, menurut Dangsina Moeloek (1984), diartikan sebagai gaya atau torsi maksimum (gaya putar) yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Selain itu, menurut (Humaid, 2014), kekuatan didefinisikan sebagai kekuatan sistem neuromuskular yang menghasilkan gaya yang melawan setiap resistensi eksternal.

Kondisi kekuatan fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga panahan. Kondisi fisik adalah salah satu faktor penting yang menentukan hasil dari tembakan atlet ke sasaran target sehingga mendapatkan hasil yang maksimal sehingga mencapai tingkat prestasi yang tertinggi. Kemampuan kondisi fisik ini sangat sangat menentukan dalam setiap cabang olahraga, tidak saja untuk mempertahankan kemampuan dalam lomba, tetapi juga untuk memperoleh efisiensi dalam penerapan teknik dan taktik (Dahrial, 2019). Teknik memanah secara umum menurut (Humaid, 2014) terdiri dari 9 tahapan yaitu: (a) jurus (posisi/postur berdiri), (b) *nocking* (meletakkan anak panah ke tali), (c) *hooking and gripping* (persiapan) menggambar jari dan posisi mencengkeram), (d) pra menggambar, (e) menggambar (menggambar penuh), (f) mengarahkan dan

memperluas (membidik) ke target), (g) rilis (melepaskan tali dan panah), (h) tindak lanjut (gerakan lebih lanjut).

Faktor-faktor yang mempengaruhi otot lengan, menurut (Humaid, 2014), adalah: (1) jumlah serabut otot, (2) jumlah unit gerakan yang paling mendukung kinerja, (3) kekuatan saraf otot dalam merespon saraf impuls, (4) kepadatan kapiler pada serat otot, (5) sumber energi pada saat kontraksi dan (6) jumlah komponen yang menyusun serat otot yang tersedia. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah kekuatan sekelompok otot lengan untuk melakukan kontraksi atau pengiriman energi. Selain otot lengan yang turut mempengaruhi hasil performa atlet panahan, juga otot bahu turut mempengaruhi kekuatan panahan dalam membidik sasaran.

Ada beberapa cara untuk dapat meningkatkan kekuatan otot lengan selain dengan melakukan *push up*. Juga dapat dengan latihan *bow*. Yang menunjukkan bahwa hipotesis diusulkan adalah "adanya efek signifikan dari Bow Latihan latihan untuk meningkatkan daya tahan lengan otot. Dapat diartikan bahwa Busur Latihan latihan dapat meningkatkan kekuatan otot lengan sebesar 11,237%. Artinya ada pengaruh yang signifikan dari Latihan *Bow Training* tentang daya tahan pemula lengan atlet panahan di klub Kobar Kota Jambi (Decheline et al., 2020).

Salah satu cara guna meningkatkan daya tahan kekuatan otot pemanah yaitu dengan *weight training*. yang mana dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pemanah, hal ini metode tersebut dapat dijadikan solusi bagi pelatih atau atlet panahan sehingga dapat mendapatkan prestasi yang maksimal dan tercapai serta bagi pelatih dapat dijadikan ragam model latihan yang dapat diterapkan kepada atlet (Setyoningsih, 2011).

Menurut (Yenni et al., 2017) bentuk latihan menggunakan berat badan sendiri adalah *push up*. Yang bertujuan buat melatih kekuatan dan kekuatan otot lengan. Adapun cara melakukannya merupakan: (a) tidur telungkup, kedua kaki kedap lurus ke belakang menggunakan ujung kaki bertumpu di alas, (b) kedua telapak tangan menapak dilantai disamping dada, jari menghadap ke depan, siku lurus, (c) turunkan badan hingga kedua siku menekuk, posisi kepala, badan, dan tungkai berada pada satu garis lurus, (d) badan diangkat pulang keatas kedua tangan lurus, posisi kepala, badan, dan tungkai lurus, (e) lakukan proses tersebut secara berulang.

Sekelompok otot inti yang mengelilingi tulang belakang dan perut adalah sekumpulan otot perut, gluteal, korset, kolom paraspinal, dan otot lain yang bekerja sama untuk menstabilkan tulang belakang. Penguatan otot inti sangat penting untuk postur tubuh, karena otot inti yang baik dapat memaksimalkan keseimbangan dan gerakan tubuh. Semua bagian inilah yang menopang setiap gerakan memanah dan terutama menjaga keseimbangan tubuh. Sebagai pemanah, keseimbangan tubuh, terutama keseimbangan statis,

diperlukan untuk menjaga stabilitas selama posisi membidik sasaran. (Dewi & Palgunadi, 2021).

Selain latihan fisik untuk melatih otot lengan, atlet panahan juga diharapkan dapat melatih otot bahunya untuk memperkuat dasar dalam menembak panahannya. (Laksana, 2021) dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil pengukuran yang signifikan setelah menerima 10 3 set latihan papan atas/bawah dan 30 detik dari 3 set latihan papan. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kekuatan bahu pasca latihan antara kedua kelompok studi. Studi lapangan menunjukkan bahwa 10 iterasi, 3 set pelatihan plank-up mempengaruhi kekuatan otot deltoid atlet pria.

Performa yang baik tentu tidak terlepas dari kondisi fisik yang baik. Dalam olahraga panahan, kondisi fisik yang baik lebih dominan dari segi kebugaran, daya tahan dan kelenturan. Gaya panahan tercipta antara transfer dan beban, dimulai dari posisi build dan melanjutkan proses tarikan hingga posisi jangkar (hold) tercapai (Putranto et al., 2018).

Menurut (Kuala, 2019) berdasarkan unsur kondisi fisik yang mendukung keterampilan dan pengalaman memanah, kemampuan memanah berkaitan dengan kondisi fisik yang mendukung keberhasilan. Artinya faktor kondisi fisik yang paling penting dalam menunjang keterampilan memanah adalah kekuatan lengan, keseimbangan, dan kecepatan reaksi.

Pada saat pandemi Covid-19 menyerang, latihan untuk para atlet jadi sedikit terkendala di karenakan tempat latihan sementara di tutup yang menyebabkan waktu latihan atlet berkurang dan kurang maksimal. Ada kala atlet latihan sendiri di rumah tetapi ada juga atlet yang hanya bisa mengandalkan latihan di lapangan. Dan hal ini sangat beresiko adanya penurunan kekuatan fisik dan penurunan performa atlet.

Oleh karena itu, penelitian ini terletak pada obyek dan karakteristik yang menggunakan atlet PPLP Jawa Timur dengan fokus meneliti kekuatan otot lengan dan denyut nadi dengan membandingkan nilainya pada saat sebelum dan saat pandemi Covid-19 sebagai pembahasan untuk diskusi.

II. METODE

Pendekatan pada penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Desain penelitian ini *one shot case study* dimana pengambilan data dilakukan sekali saja dan kegiatan pengambilan data hanya berlangsung dalam sehari saja. Untuk data fisik sebelum pandemi di dapat dengan meminta data terakhir tes fisik seluruh atlet panahan PPLP Panahan Jawa Timur pada bulan november tahun 2019 yang saya minta pada pelatih pada tanggal 1 November 2021.

Selain melakukan pengecekan kondisi fisik atlet secara langsung, juga menggunakan histori data yang tersimpan sebelumnya. Terutama data kondisi fisik atlet sebelum pandemi Covid-19. Dengan memberikan pelatihan yang sesuai kebutuhan atlet, maka akan mudah

untuk meningkatkan skor atlet, sehingga kondisi fisik atlet memudahkan pelatih untuk memberikan bagian pelatihan kepada atlet secara akurat. Selain itu, data kondisi fisik dapat digunakan sebagai penilaian kemajuan atlet panahan PPLP Jawa Timur, karena memudahkan dalam menentukan keberhasilan program latihan sebelumnya. (Putranto et al., 2018).

Penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan mengambil kriteria atlet PPLP Panahan Jawa Timur yang berdomisili Surabaya. Subjek penelitian kondisi fisik atlet PPLP yang di hadiri oleh 7 atlet dengan rincian 4 atlet putri dan 3 atlet putra. Perwakilan dari divisi *recurve* 2 putri dan 2 putra sedangkan dari divisi *compound* 2 putri dan 1 putra.

Data penelitian ini diambil pada tanggal 5 november 2021, peneliti menggunakan tes denyut nadi, kekuatan otot lengan, *plank* dan *tes scoring*. Tes berfokus pada kekuatan otot lengan, ketepatan sasaran pada saat menembak dan menghitung denyut nadi atlet PPLP Panahan Jawa Timur pada saat latihan. Pada penelitian ini, akan dilakukan beberapa serangkaian tes menghitung denyut nadi atlet untuk mengukur denyut nadi ketika latihan atlet PPLP Panahan Jawa Timur, tes *push-up* untuk mengukur kekuatan otot lengan, tes *scoring* untuk mengukur ketepatan sasaran dan kemudian test plank untuk mengukur keseimbangan gerak tubuh. Proses pengambilan data didahului dengan koordinasi untuk membuat perjanjian dengan pihak atlet yang akan diteliti supaya pengambilan data tersebut dapat berjalan lancar; Pengambilan data ini dilakukan pada saat atlet melakukan latihan bersama; mengumpulkan atlet dan pelatih di ruangan yang sama untuk menjelaskan tentang penelitian yang akan dilakukan serta menjelaskan *rundown* pelaksanaan penilitan kepada subyek; Peneliti menyiapkan peralatan tulis, *stopwatch* dan *score sheet* kemudian dibagikan kepada atlet, setelah membagikan *score sheet* atlet dihitung terlebih dahulu denyut nadi sebelum latihan dengan hitungan yang sama yang akan dihitung dengan *stopwatch* selama 1 menit, Setelah menghitung denyut nadi sebelum latihan kemudian atlet melakukan tes *push up* selama 1 menit dengan hitungan yang sama melalui *stopwatch*; kemudian atlet melakukan tes *plank* selama 1 menit dengan hitungan yang sama melalui *stopwatch*; Kemudian atlet melakukan tes *scoring* dengan menembakkan anak panah sebanyak 36 anak panah, dalam 6 seri atau rambahan, setiap seri melepaskan 6 anak panah diberi waktu selama 4 menit; Setelah 1 sesi selesai atlet menghitung denyut nadi latihan dengan hitungan yang sama selama 1 menit; Setelah melakukan tes *scoring* selama 2 sesi atlet menghitung jumlah *scoring* yang telah diperoleh masing-masing dengan jarak yang sudah ditentukan, kemudian dikumpulkan kepada peneliti; Kemudian atlet menghitung denyut nadi setelah latihan dengan hitungan yang sama yang akan dihitung melalui *stopwatch* selama 1 menit; Kemudian peneliti membagikan konsumsi kepada subyek dan mengucapkan terima kasih.

Teknik analisa data menggunakan rata-rata, standar deviasi, presentase menggunakan alat analisis Microsoft Excel versi 2010.

III. HASIL

Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *tes denyut nadi*, *push-up*, *plank* dan *tes scoring*, pada atlet panahan PPLP Panahan Jawa Timur dengan keterangan profil sebagai berikut:

Diagram 1 menunjukkan sebaran berdasarkan jenis kelamin yang berjumlah 7 atlet PPLP Panahan Jawa Timur di Surabaya, dengan keterangan 4 atlet putri dan 3 atlet putra.

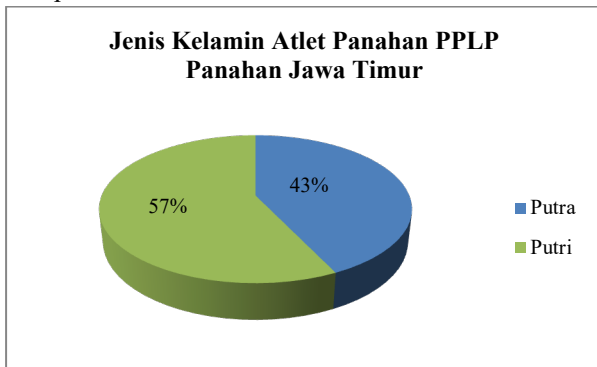


Diagram 1 Jenis Kelamin Responden

Diagram 2 menunjukkan sebaran responden berdasarkan divisi panahan dengan keterangan 43% divisi *Compound* dan 44% divisi *Recurved*.

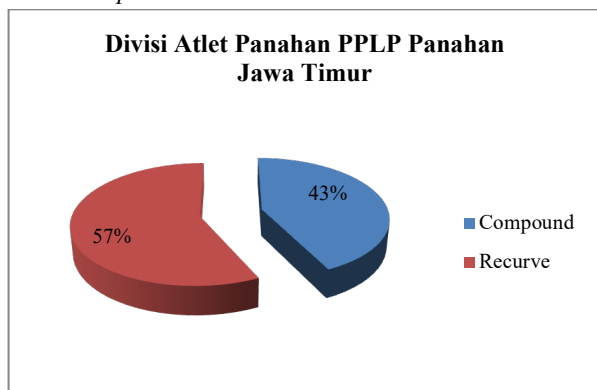


Diagram 2 Divisi Panahan Responden

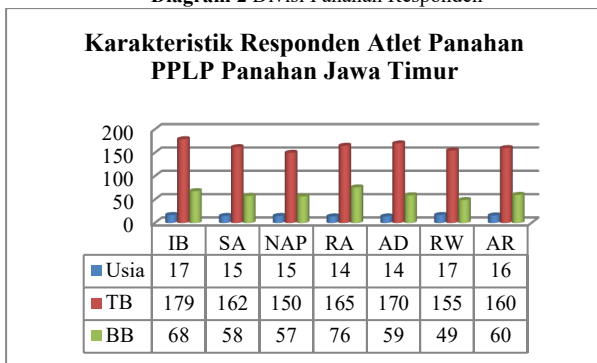


Diagram 3 Karakteristik Responden

Diagram 3 menunjukkan sebaran responden berdasarkan karakteristik usia minimum 14 tahun, usia maksimum 17 tahun dan rata-rata usia 15,43 tahun, tinggi badan minimum 150 Cm, tinggi badan maksimum 179 Cm dan rata-rata tinggi atlet 163 Cm dan berat badan

minimum 49 Kg, dengan berat badan maksimum 76 Kg dengan rata-rata berat atlet 61 Kg.

Berdasarkan informasi sebaran responden pada Diagram 1 sampai Diagram 3, hal selanjutnya yang dilakukan adalah mencari rata-rata (*mean*) perbedaan kondisi fisik atlet PPLP Panahan Jawa Timur. Setelah diketahui distribusi datanya, kemudian dapat dilakukan uji beda sesuai dengan yang disarankan. Yang datanya dapat dilihat pada Diagram 4 sebagai berikut:

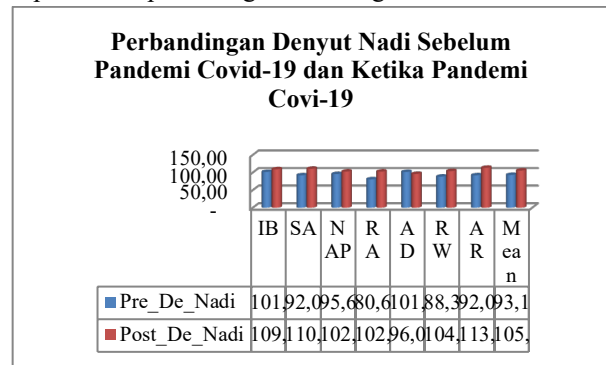


Diagram 4 Perbandingan Denyut Nadi Sebelum Pandemi dan Ketika Pandemi Covid-19

Berdasarkan Diagram 4 dapat diketahui, bahwasannya rata-rata De_Nadi (denyut nadi) sebelum pandemi lebih rendah 93,14 dari pada ketika pandemi 105,52. Yang artinya denyut nadi lebih rendah ketika pandemi dengan tingkat perbedaan rata-rata sejumlah 12,38.

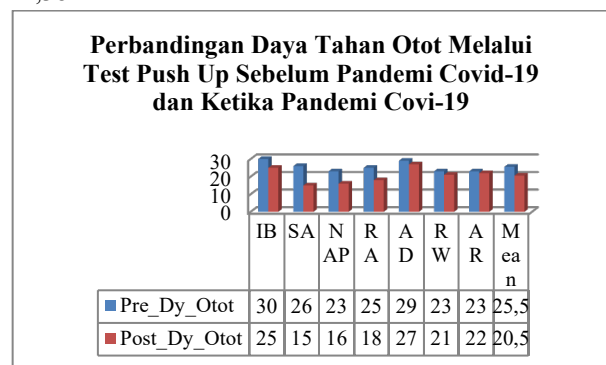


Diagram 5 Perbandingan Kekuatan otot lengan Melalui Test Push Up Sebelum dan Ketika Pandemi Covid-19

Berdasarkan Diagram 5 dapat diketahui bahwasannya rata-rata kekuatan otot lengan sebelum pandemi lebih tinggi 25,57 daripada ketika pandemi 20,57 dengan tingkat perbedaan – 5,00.

Berdasarkan Diagram 6 dapat diketahui bahwasannya rata-rata Plank sebelum pandemi lebih tinggi 67,43 daripada ketika pandemi 59,00 dengan tingkat perbedaan – 8,43. Setelah diketahui rata-rata dan selisihnya.

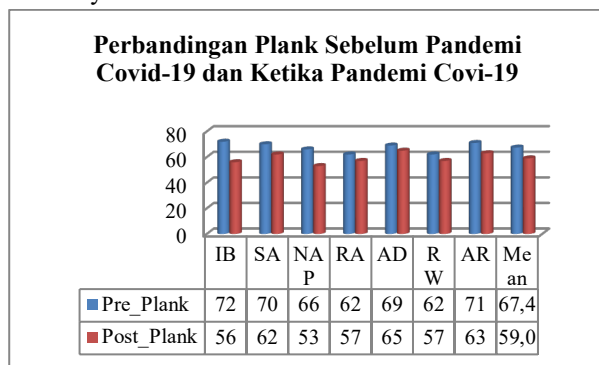


Diagram 6 Perbandingan Plank Sebelum dan Ketika Pandemi Covid-19

Berdasarkan Diagram 7 dapat diketahui bahwasannya rata-rata ketepatan memanah sebelum pandemi rata-rata 412,19, namun ketika pandemi covid-19 terjadi penurunan drastic menjadi rata-rata 401,71 dengan tingkat perbedaan -10,48.

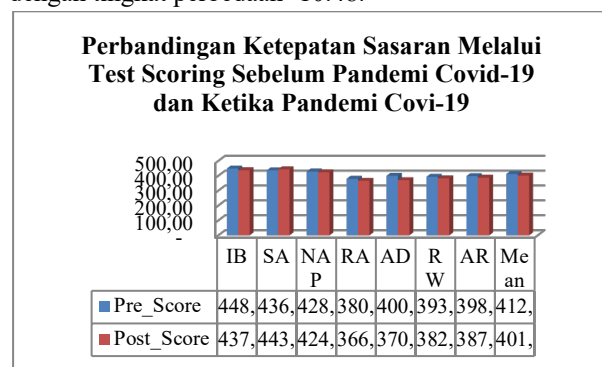


Diagram 7 Perbandingan Ketepatan Sasaran Melalui Test Scoring Sebelum dan Ketika Pandemi Covid-19

IV. PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini peneliti akan jelaskan hasil analisis dengan melakukan test denyut nadi, kekuatan otot lengan, *plank* sebagai acuan keseimbangan gerak tubuh dan ketepatan sasaran dengan acuan score.

Denyut Nadi

Kebugaran jasmani atau kondisi fisik adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi denyut nadi (Safitri KD, 2017)

Atlet memiliki detak jantung istirahat yang lebih rendah daripada non-atlet. Dimana denyut jantung istirahat atlet dapat mencapai kurang dari 40 denyut/menit, dan non-atlet dapat mencapai 90 denyut/menit. Latihan berlebihan juga dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung saat istirahat. Peningkatan ini disebabkan oleh stres berlebihan yang diberikan pada tubuh (Sandi, 2016).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi detak jantung istirahat: jenis kelamin, usia, postur, dan aktivitas fisik. Semakin tinggi intensitas latihan maka semakin tinggi frekuensi denyut nadi latihan, dan sebaliknya semakin rendah intensitas latihan maka semakin rendah denyut nadi. Perubahan ini diatur oleh sistem saraf dan endokrin. Aktivitas fisik yang teratur dan terus menerus dalam jangka waktu yang lama mengurangi detak jantung istirahat atlet (Sandi, 2016).

Hasil analisis uji beda menggunakan rata-rata sebelum dan ketika pandemi menunjukkan rata-rata De_Nadi (denyut nadi) sebelum pandemi lebih rendah 93,14 dari pada ketika pandemi 105,52 dengan selisih 12,38 yang dapat diartikan, terdapat perbedaan pada denyut nadi pada sebelum pandemi dan ketika pandemi Covid-19.

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwasannya latihan rutin bisa meningkatkan aktifitas parasimpatis pada jantung sehingga *cardiac rate* jantung dapat meningkat (Reka et al., 2020).

Dapat disimpulkan bahwasannya seorang atlet yang kurang menjaga latihan fisiknya, atau melakukan latihan fisik namun tidak rutin dan berkelanjutan maka akan berdampak kepada performa tubuh jika dilihat dari keteraturan denyut nadi yang nantinya akan berdampak kepada kurang optimalnya performa atlet ketika latihan maupun ketika melakukan pertandingan. Seperti yang dijelaskan, penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah detak jantung kerja atlet, semakin kuat kebugaran fisik atlet. Ini karena semakin sehat seseorang, semakin berkurang intensitasnya akan semakin rendah detak jantungnya (Reka et al., 2020)

Kekuatan Otot Lengan Melalui Latihan Push Up

Berdasarkan penjelasan (Saparuddin, 2019) yang menyebutkan bahw: 1) Terdapat pengaruh signifikan Push-up terhadap kekuatan lengannya; 2). Terdapat pengaruh signifikan pull-up terhadap kekuatan lengan atlet; 3) Terdapat perbedaan kekuatan lengan yang besar antara push-up dan pull-up pada atlet.

Hasil penelitian lainnya yang menyebutkan kekuatan otot lengan dapat mempengaruhi ketepatan memanah juga dijelaskan oleh (Ilham, 2014). Hasilnya adalah kekuatan otot lengan, keseimbangan tangan dan Konsentrasi berpengaruh signifikan terhadap atlet panahan. Yang mana semakin baik tingkat kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi akan meningkatkan ketepatan memanah.

Hasil analisis uji beda menggunakan rata-rata sebelum dan ketika pandemi rata-rata kekuatan otot lengan sebelum pandemi lebih tinggi 25,57 daripada ketika pandemi 20,57 dengan tingkat perbedaan – 5,00 yang dapat diartikan, terdapat perbedaan pada Kekuatan Otot Lengan sebelum pandemi dan ketika pandemi Covid-19.

Pada hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap prestasi panahan (Humaid, 2014). 1) Selain kekuatan otot lengan berpengaruh langsung terhadap teknik memanah. 2) Panjang tarikan berpengaruh langsung terhadap teknik

memanah. 3) Kekuatan otot lengan berpengaruh langsung terhadap prestasi panahan pada ronde recurve FITA. 4) Panjang tarikan berpengaruh langsung terhadap prestasi panahan recurve FITA. 5) Teknik memanah berpengaruh langsung terhadap prestasi panahan pada *ronde recurve FITA ronde*.

Penelitian ini juga mendukung hasil dari (Nasufi, 2016) yang menunjukkan kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap ketepatan memanah jarak 20M. Kekuatan otot lengan memberikan sumbangan sebesar 53% terhadap ketepatan memanah jarak 20M.

Dapat disimpulkan bahwasannya atlet yang tidak melatih kekuatan data tahan otot lengan, utamanya pada atlet yang memanfaatkan kekuatan data otot lengan pada bidang olahraga tersebut, maka akan berdampak kepada menurunnya tingkat ketepatan memanah yang artinya akan turun menurunnya tingkat prestasi yang dicapai baik ketika latihan maupun ketika dalam perlombaan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan lengan dan panjang lengan terhadap ketepatan panahan atlet Panahan Pengprov Perpani Aceh. Oleh karena itu, kekuatan lengan dan panjang lengan memberikan kontribusi 66,58% terhadap akurasi memanah. Artinya kekuatan lengan dan panjang lengan memegang peranan penting dalam memanah. Menggambar busur dan anak panah yang memberi tekanan pada tangan agar atlet tidak mengarahkan tangannya lurus ke target lari (Nasufi, 2016).

Selain kondisi fisik yang baik berpengaruh signifikan terhadap persiapan latihan, sehingga komponen kondisi fisik memerlukan persiapan yang serius. Oleh karena itu, latihan perlu dilakukan dalam program untuk memberikan gambaran yang jelas selama permainan dan kompetisi. Kondisi fisik atlet sangat bergantung pada proses latihan (Rizky, 2021).

Plank Dalam Memaksimalkan Keseimbangan Gerak Tubuh

Pentingnya otot inti dalam postur, karena otot inti yang baik dapat memaksimalkan keseimbangan dan gerakan tubuh. Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian yang menunjukkan bahwa *slab exercise* memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan anak laki-laki. Dan ada pengaruh penting latihan *side plank* dalam meningkatkan keseimbangan anak laki-laki (Zulvikar, 2016).

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Dewi & Palgunadi, 2021) pelatihan stabilitas inti telah terbukti meningkatkan keseimbangan tubuh penembak berusia 7-11 tahun. Berdasarkan hasil penelitian ini, pelatih, atlet, atau penggemar panahan dapat menerapkan model latihan stabilitas inti untuk melatih otot inti seorang atlet berusia 7-11 tahun. Jenis-jenis gerakan stabilitas inti yang dapat diberikan kepada penembak pada usia 7-11 adalah *plank*, yaitu *slab*, *side slab*, *high slab* dengan tangan terangkat, dan *high slab* dengan kaki terangkat. Persiapan otot inti pemanah diperlukan untuk keseimbangan dan stabilitas statis atlet. Hal ini

memungkinkan atlet untuk menerima pelatihan teknis dasar dan pelatihan lanjutan dengan hasil yang optimal.

Hasil analisis uji beda menggunakan rata-rata sebelum dan ketika pandemi didapatkan nilai rata-rata *Plank* sebelum pandemi lebih tinggi 67,43 daripada ketika pandemi 59,00 dengan tingkat perbedaan – 8,43 yang dapat diartikan, terdapat perbedaan pada *Plank* guna keseimbangan gerak tubuh sebelum pandemi dan ketika pandemi Covid-19.

Dapat disimpulkan bahwasannya atlet yang dapat mempersiapkan serta mempertahankan guna untuk menjaga keseimbangan statis dan kestabilan atlet turut menjadi factor yang dapat meningkatkan prestasi atlet panahan. Tentunya jika dilatih secara teratur dan terkoordinasi, yang dalam hal ini dengan latihan *plank*.

Ketepatan Sasaran Melalui Scoring

Panahan adalah menembakkan panah ke sasaran dengan busur, dan pemenangnya ditentukan dengan menemukan penembak dengan skor tertinggi.. Maka dari itu selain teknik, fisik, dan mental, tingkat konsentrasi yang sangat tinggi betul-betul dibutuhkan untuk menjaga konsistensi ketepatan dan memperoleh nilai tertinggi (Hardi & Nurama, 2019)

Didapatkan fakta baru yaitu masih ada interaksi positif antara konsentrasi menggunakan ketepatan output memanah. Hal ini berarti semakin baik konsentrasi seorang atlet, semakin baik ketepatan memanah, sebagai akibatnya terdapat interaksi searah antara konsentrasi menggunakan ketepatan memanah. Dengan istilah lain, ketepatan memanah yg didapatkan sang seorang atlet tergantung dalam konsentrasi yang bersangkutan. Konsentrasi memegang peranan sangat krusial pada olahraga termasuk olahraga memanah. Hal ini sesuai dengan (Ilham, 2014) dalam olahraga konsentrasi memegang peranan yang sangat krusial. Apabila konsentrasi seorang terganggu dalam ketika melakukan gerakan olahraga, baik itu pada latihan juga pada pertandingan bisa mengakibatkan aneka macam perkara. Masalah tadi misalnya berkurangnya akurasi gerakan, tidak bisa menerapkan taktik lantaran tidak mengetahui melakukan apa sebagai akibatnya kepercayaan diri berkurang bahkan hilang.

Dalam situasi pertandingan, seorang atlet akan berhadapan dengan hal-hal yang akan mengganggu konsentrasinya, mulai dari aspek mental psikologis yang dapat membuat atlet tersebut menurun tingkat konsentrasinya yang akan mengakibatkan turunnya performa (Hardi & Nurama, 2019). Performa yang optimal membutuhkan perkembangan mental atlet yang harmonis. Peningkatan fisik, teknis, dan taktis tanpa bimbingan mental memiliki konsekuensi negatif dan membutuhkan latihan yang bermanfaat. Atlet harus siap menghadapi situasi emosional setiap menghadapi persaingan intelektual, dan harus siap menghadapi berbagai tantangan berat tekanan mental (Purnama, 2013)

Hasil analisis uji beda menggunakan rata-rata sebelum dan ketika pandemi didapatkan rata-rata ketepatan memanah sebelum pandemi rata-rata 412,19, namun ketika pandemi covid-19 terjadi penurunan drastic menjadi rata-rata 401,71 dengan tingkat perbedaan -10.48 yang dapat diartikan, terdapat perbedaan pada ketepatan panahan dengan melihat nilai *score* sebelum pandemi dan ketika pandemi Covid-19.

Dapat disimpulkan bahwasannya atlet yang kurang menjada pola latihan memanah yang akan berdampak kepada ketepatan sasaran panahan turun mempengaruhi dari segi prestasi atlet itu sendiri. Naik turunnya ketepatan sasaran perlu dilatih secara teratur dan berkelanjutan. Adanya studi yang menyebutkan bahwa faktor-faktor seperti kekuatan, kecepatan, akurasi,

daya tahan, penyesuaian dan keseimbangan sangat penting dalam mengembangkan teknik memanah yang baik, benar dan dasar dan mengarah pada akurasi memanah yang baik. Proses penyediaan program latihan dapat membawa atlet ke tingkat dan tahap pelatihan berikutnya (Irfandi & Zikrur Rahmat, 2020).

Selain berolahraga secara rutin dan terkontrol, mendapatkan nilai tinggi dalam panahan bukanlah tugas yang mudah. Banyak faktor yang mempengaruhinya: intensitas dan konsentrasi yang tinggi (Rizal & Jatmiko, 2018). Oleh karena itu, atlet harus selalu terhadap beberapa faktor yang mempengaruhi akurasi panahan. Salah satu olahraga pendamping yang dianjurkan adalah latihan yoga. Hal ini berdampak positif pada peningkatan fokus akurasi panahan (Arisman et al., 2021).

4. Terdapat perbedaan ketepatan panahan dengan melihat nilai *score* sebelum pandemi dan ketika pandemi Covid-19.

V. PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian dengan judul “Dampak Pandemi Covid 19 Pada Atlet PPLP Panahan Jawa Timur” dapat ditarik kesimpulan:

1. Terdapat perbedaan pada denyut nadi sebelum pandemi dan ketika pandemi Covid-19.
2. Terdapat perbedaan pada kekuatan otot lengan sebelum pandemi dan ketika pandemi Covid-19.
3. Terdapat perbedaan pada Plank keseimbangan gerak tubuh sebelum pandemi dan ketika pandemi Covid-19.

REFERENSI

- Arisman, A., Okilanda, A., Dwiansyah Putra, D., & El Cintami Lanos, M. (2021). Resistensi Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Ketepatan Memanah. *Jurnal Patriot*, 3, 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Azidman, L., A. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1)(1), 35–39.
- Brown, K. (2006). The Push-Up: The Ultimate Foundational Movement. *Nsca's Performance Training Journal*, Volume 9(Issue 1), Page 6.
- Dahrial, D. (2019). Studi Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Persatuan Panahan Indonesia (Perpani) Kabupaten Inhil Riau Tahun 2018. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 4(1), 1–12. <https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/514>
- Decheline, G., Widowati, A., Maryani, N. T. S., Ali, M., Aqobah, Q. J., Barikah, A., & Zawawi, H. D. (2020). *The Effect of Bow Training on the Endurance of the Arm Muscles of the Beginner Archery at Kobar Club, Jambi*.
- Dewi, P. C. P., & Palgunadi, I. K. A. (2021). Pengaruh Latihan Core Stability terhadap Keseimbangan Atlet Panahan Usia 7-11 Tahun. *Jendela*

Saran

Diharapkan dari hasil penelitian dan analisa diatas, dapat memberikan referensi bagi para pelatih sebagai bahan ajar yang lebih banyak. Terutama dengan adanya perbedaan performa atlet jika dilihat dari segi denyut nadi, kekuatan otot lengan, *plank* dan *score* ketepatan sasatan panahan.

Olahraga, 6(2), 59–67.
<https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7529>

Hardi, V. J., & Nurama, D. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi terhadap Ketepatan Memanah. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 95–101. <https://doi.org/10.37742/jo.v5i2.99>

Humaid, H. (2014). Influence of arm muscle strength, draw length and archery technique on archery achievement. *Asian Social Science*, 10(5), 28–34. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p28>

Ilham, M. (2014). Hubungan konsentrasi Kekuatan otot Lengan Dan Keseimbangan Tangan Dengan ketepatan memanah. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(2), 19–24.

Irfandi, & Zikrur Rahmat. (2020). Analisis Keterampilan Memanah Bagi Mahasiswa Uin, Serambi Dan Ubudiyah Di Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 105–118. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1012>

Kuala, U. S. (2019). = 0,73). *Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa t. 5*, 49–54.

Laksana, A. A. N. P. (2021). Pelatihan Plank Up-Down Terhadap Kekuatan Otot Bahu Atlet Putra Shorinji Kempo. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 53. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.32727>

- Nasufi, M. (2016). $12 = 0.816$). *15*(1), 11–25.
- Purnama, S. K. (2013). Latihan Imagery. *JUARA (Jurnal Iptek Olahraga)*, Vol.1. No.
- Putranto, T. D., Wulandari, F. Y., & Sifaq, A. (2018). Profil Kondisi Fisik Atlet Panahan Gresik. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, *1*(1), 20. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p20-24>
- Reka, G., Sri, K., Basuki, W., Risanti, E. D., & Hernawan, B. (2020). *RUTINITAS OLAHRAGA (Resting pulse and heart rate recovery influenced by routinely exercise)*. *3*(2012), 85–90.
- RIZAL, M., & JATMIKO, T. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Bahu, Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Tembakan Pemanah Jarak 50 Meter Ronde Recurve. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *1*(1).
- Rizky, M. Y. (2021). Kesiapan Kondisi Fisik Atlet Kota Kediri Cabang Olahraga Terukut Menuju Porprov Jatim 2022. *BRAVOS'S (Jurnal Profram Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan)*, *9 Nomor 1*, 9–18.
- Safitri KD, R. N. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Frekuensi Denyut Nadi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Semester Akhir. *Medicine Journal*, *1*(1).
- Sandi, I. N. (2016). Effect of Physical Exercise on The Pulse Rate. *Sport and Fitness Journal*, *4*(2), 1–6. <https://ojs.unud.ac.id/>
- Saparuddin, S. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, *2*(2), 36. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2480>
- Training, W. (2011). *perpustakaan.uns.ac.id digilib.uns.ac.id*. 1–64.
- Yenni, F. R., Ramadi, & Agust, K. (2017). Exercise Effect Push Up Onof Distance of 30 Meters Athlete Archery Divicion Son PPLM Bow Standard. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 1–10. <https://www.neliti.com/publications/202982/pengaruh-latihan-push-up-terhadap-hasil-memanah-jarak-30-meter-atlet-panahan-put>
- Zulvikar, J. (2016). Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank dan Side Plank) dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction dan Oblique Crunch) Terhadap Keseimbangan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, *3*(2), 96–103. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i2.6550>