



## DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP AKURASI MEMANAH ATLET PANAHAH BOJONEGORO

Rulyq Noer Azis, Dr. Or. Gigih Siantoro, S.pd., M.Pd.

Program Studi Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: [\\*rulyq.18166@mhs.unesa.ac.id](mailto:rulyq.18166@mhs.unesa.ac.id) / [gigih.siantoro@unesa.ac.id](mailto:gigih.siantoro@unesa.ac.id)

**Dikirim:** 26-Januari-2023; **Direview:** 27-januari-2023; **Diterima:** 31-januari-2023;

**Diterbitkan:** 31-januari-2023

### Abstrak

Masa pandemi Covid-19 memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap pola latihan atlet panahan. Terbatasnya mobilisasi selama pandemi membuat para atlet harus melakukan latihan kebugaran jasmani di rumah, dan melakukan latihan dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Latihan yang dilakukan jelas berbeda dengan keadaan sebelum pandemi. Mayoritas atlet mengalami penurunan pada kebugaran jasmaninya sehingga berdampak pada akurasi memanah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dampak dari pandemi Covid-19 terhadap akurasi memanah atlet panahan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan mengambil sampel sebanyak 9 atlet secara *purposive sampling*, melakukan observasi kepada atlet, menggunakan alat analisis uji-t berpasangan untuk menguji hasil skoring dengan membandingkan skor latihan sebelum pandemi, saat pandemi, dan masa *new normal*, dan selanjutnya menggunakan prosentase peningkatan guna mengetahui besarnya pengaruh atau peningkatan yang terjadi terhadap uji antar tahap. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara manual pandemi Covid-19 telah mempengaruhi akurasi memanah atlet panahan yang dapat dilihat dari hasil uji latihan yang dilakukan. Penilaian besaran dampak dapat dibandingkan dari hasil latihan sebelum masa pandemi dan puncak pandemi, kelas 70m *recurve* mengalami peningkatan sebesar 13,33. Kelompok 50m *compound* mengalami penurunan sebesar -6,67. Sedangkan kelompok 40m *standard bow* mengalami penurunan sebesar -26,34. Kemudian berdasarkan perbandingan dari hasil latihan masa *new normal* peningkatan terjadi pada kelompok 50m *compound* sebesar 2,0% dan kelompok 40m *standard bow* sebesar 9,0% dari sebelumnya. Hasil dari uji-t melanjutkan penurunan tersebut tidak mempengaruhi secara signifikan. Penurunan akurasi memanah atlet yang terjadi saat masa pandemi Covid-19 sebaiknya menjadi acuan penetapan kebijakan peningkatan latihan selanjutnya bagi atlet panahan agar semakin optimal.

**Kata Kunci:** Dampak, Atlet Panahan, Pandemi Covid-19, Akurasi

### Abstract

The Covid-19 pandemic has a significant influence on the training patterns of archery athletes. Limited mobilization during the pandemic has forced athletes to carry out physical fitness exercises at home, and carry out exercises while adhering to health protocols. The exercises carried out are clearly different from the situation before the pandemic. The majority of athletes experience a decrease in their physical fitness so that it has an impact on archery accuracy. The purpose of this study was to find out how the impact of the Covid-19 pandemic on the archery accuracy of archery athletes. The research method uses a descriptive quantitative approach by taking a sample of 9 athletes by purposive sampling, observing athletes, using a paired t-test analysis tool to test the scoring results by comparing exercise scores before the pandemic, during the pandemic, and the new normal period, and then using the percentage increase in order to determine the magnitude of the effect or increase that occurs in the inter-stage test. The results of this study indicate that the Covid-19 pandemic manually has affected the archery athlete's archery accuracy which can be seen from the results of the exercise tests carried out. The assessment of the magnitude of the impact can be compared from the results of the exercise before the pandemic period and the peak of the pandemic, the 70m *recurve* class experienced an increase of 13.33. The 50m *compound* group decreased by -6.67. While the 40m *standard bow* group experienced a decrease of -26.34. Then based on the comparison of the results of the new normal period, an increase occurred in the 50m *compound* group by 2.0% and the 40m *standard bow* group by 9.0% from before. The results of the t-test continued that the decrease did not

affect it significantly. The decline in archery accuracy for athletes that occurred during the Covid-19 pandemic should be a reference for determining the policy to increase further training for archery athletes to be more optimal.

**Keywords:** Impact, Archery Athlete, Covid-19 Pandemic, Accuracy

## 1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah memberikan dampak bagi kehidupan manusia di berbagai belahan dunia, baik dampak positif maupun negatif. Dampak yang lebih besar adalah dampak negatif yang dirasakan masyarakat mulai dari sektor ekonomi, kesehatan, olahraga, dan sebagainya. Negara Indonesia menjadi salah satu negara di Asia yang terdampak virus Covid-19 sehingga kehidupan masyarakat mulai berubah sedikit demi sedikit dengan adanya batasan mobilisasi dan termasuk di dalamnya adalah pada bidang olahraga. Penelitian oleh Susanto (2020) diketahui bahwa keadaan olahraga di Indonesia sejak adanya pandemi Covid-19 mengalami penurunan dikarenakan banyak agenda yang harus dibatalkan sehingga berdampak pada keuangan yang ada.

Sistem keolahragaan di Indonesia mulai ditata ulang dengan menyesuaikan protokol kesehatan yang berlaku. Kebijakan-kebijakan baru disusun guna mempertahankan perkembangan dunia keolahragaan meskipun dalam keadaan terbatas. Gunawan (2020) mengusut bahwa pandemi Covid-19 telah berpengaruh melalui 5 dimensi dampak kebijakan menurut Thomas R Dye yang mencakup beberapa aspek keolahragaan seperti orang-orang yang terlibat dan lingkungan sekitarnya, fungsi waktu, serta biaya yang ditanggung. Seluruh kegiatan di bidang olahraga menjadi dilakukan secara daring (dalam jaringan) termasuk seluruh pemusatan pelatihan terhadap para atlet dan pelatih. Contoh lainnya adalah beberapa *event* lomba menjadi dibatalkan atau ditunda, dukungan sponsor yang minim, perjanjian kontrak hak siar pertandingan, operasional pusat kebugaran dan lapangan olahraga, serta kehidupan para atlet, instruktur, maupun pelatih (Kardiyanto, 2020). Para pelaku olahraga tersebut menjadi kebingungan karena terputusnya jalan penghasilan. Sehingga terdapat beberapa atlet daerah yang mendapatkan bantuan sosial dari pemerintahan setempat.

Cabang olahraga yang ikut terdampak pandemi Covid-19 adalah olahraga panahan. Panahan merupakan olahraga yang sudah ada sejak kurang lebih 5000 tahun silam dengan mulanya sebagai aktivitas berburu. Aktivitas tersebut kini menjadi sebuah olahraga ketepatan atau yang sering disebut olahraga panahan dan orang yang gemar atau ahli dalam memanah disebut sebagai pemanah (Arisman & Noviarini, 2021). Para pemanah atau atlet panahan di Indonesia bersatu dalam sebuah Persatuan Panahan Seluruh Indonesia (PERPANI).

Selama pandemi Covid-19, kinerja para atlet turut menurun karena latihan kebugaran jasmani menjadi jarang dilakukan dan tidak optimal lagi. Hal tersebut mengakibatkan adanya penurunan prestasi atlet

keolahragaan. Latihan secara intensif dan terstruktur sangat dibutuhkan para atlet dalam melakukan persiapan pertandingan agar otot dapat berfungsi secara maksimal dan meminimalisir terjadinya cedera. Latihan di rumah menjadi alternatif para atlet selama masa pandemi. Akan tetapi, terkadang *Training from Home* (TFH) ini kurang optimal dilakukan.. Memberikan motivasi kepada atlet dapat meningkatkan kinerja atlet selama latihan pada masa pandemi seperti yang terjadi pada anggota UKM Panahan Teknokrat (Gumantan, 2020). Adanya motivasi yang diberikan baik secara intrinsik maupun ekstrinsik membuat anggota UKM Panahan Teknokrat semangat terus dalam latihan selama pandemi Covid-19. Dikuatkan oleh Wattimena & Khaeroni (2021), Ar Rasyid & Kusnanik (2020), Winandra & Kusuma (2021), serta Yanotama & Wijono (2021) bahwa para atlet termasuk diantaranya atlet panahan, atlet bulutangkis, dan atlet sepakbola juga masih termotivasi untuk berlatih selama pandemi ini meskipun terdapat penurunan intensitas latihan dan durasi latihannya.

Adapun pada anggota UKM Panahan Umika juga menggunakan metode Tabata dalam meningkatkan kebugaran jasmani para atlet panahan (Arisman & Noviarini, 2021). Latihan tabata adalah metode peningkatan perubahan komponen fisik lebih baik dengan membandingkan waktu latihan dan waktu istirahat yang digunakan. Aktivitas kebugaran jasmani atau memperbanyak olahraga memang sangat bermanfaat secara jangka panjang, terutama bagi para atlet dan dapat membantu mengatasi pandemi Covid-19 (Siahaan, 2021). Latihan keakurasian pemanah juga dapat dilakukan agar prestasi yang didapatkan lebih baik. Latihan yang dipaparkan Astanto et al. (2019) adalah melalui latihan *dumbbell thera band* dan latihan busur yang menunjukkan dapat mempengaruhi keakurasian pemanah. Guna mengatasi kecemasan dan depresi yang dialami atlet panahan selama masa pandemi, dapat dilakukan dengan latihan *Imagery* atau latihan relaksasi dengan membayangkan sesuatu dalam pikiran sadar untuk mencapai target yang diinginkan, meningkatkan kewaspadaan, serta meningkatkan kreativitas. Latihan *imagery* biasanya dilakukan terhadap atlet yang pernah mengalami cedera sehingga perlu ketenangan untuk memperbaiki keadaanya (Manazi & Nurhayati, 2013). Penelitian Indahwati & Ristanto (2016) menggunakan versi latihan *imagery* PETTTLEP yang melibatkan fisik, lingkungan, tugas, waktu, emosi, dan perspektif).

Keadaan para atlet juga memiliki kendala yang sama seperti umumnya di saat pandemi Covid-19. Beberapa kendala dialami oleh mereka sehingga sebuah motivasi sangat dibutuhkan atlet guna meningkatkan

akurasi memanahnya. Oleh karena itu, untuk melihat perkembangan performa atlet panahan di masa pandemi, maka penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan bagaimana pengaruh adanya pandemi Covid-19 terhadap akurasi memanah atlet panahan. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak terkait dan dapat dipertimbangkan program-program latihan terbaik bagi para atlet, terutama kepada atlet panahan.

Pengidentifikasian pengaruh sesuatu terhadap suatu variabel pernah diteliti oleh Sari et al. (2020) bahwa untuk penggunaan uji sebelum atau sesudah perlakuan (*pre-test* dan *post test*) maka dapat menggunakan uji *paired sample T test*. Selanjutnya oleh Manazi & Nurhayati (2013), ditemukan bahwa adanya latihan *imagery* telah mempengaruhi hasil tembakan ekstrakurikuler panahan pada jarak 30 meter dengan menggunakan alat analisis *paired sample T test*. Selain itu sudah dipaparkan pada hasil penelitian sebelumnya mengenai dampak pandemi Covid-19 yang dapat mempengaruhi para atlet baik dari segi fisik, psikis, dan keadaan sosial ekonominya yang dapat mempengaruhi juga terhadap hasil akurasi memanahnya.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan model pre eksperimental yakni *One Group Pretest-Posttest*. Peneliti mengadakan suatu tes pada awal penelitian, melihat perkembangan latihan, dan melakukan *post test* pada akhir penelitian.

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif deskriptif yang dilakukan kepada para atlet panahan. Penentuan sampel dilakukan secara *purposive sampling* atau memilih sampel secara sengaja dengan maksud dan tujuan tertentu (Sugiono, 2017). Jumlah sampel yang dipilih adalah terdiri dari 9 atlet panahan dengan pertimbangan bahwa atlet tersebut rutin dalam melakukan latihan panahan. Penelitian ini dilakukan di lapangan atlet panahan Bojonegoro.

Penelitian ini berusaha mendeskripsikan bagaimana tingkat akurasi memanah dari para atlet panahan selama masa pandemi Covid-19. Adapun yang akan dicermati adalah hasil skoring dengan membandingkan antara latihan sebelum masa pandemi, saat pandemi Covid-19, serta masa *new normal* pasca darurat pandemi Covid-19. Perbedaan hasil skoring menjadi penilaian atau ukuran bagaimana pengaruh pandemi Covid-19 terhadap akurasi memanah para atlet panahan.

Jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Menurut Sugiono (2017), Data primer merupakan data yang berasal dari objek langsung yang diteliti. Data primer pada penelitian ini didapatkan melalui observasi langsung kepada para atlet panahan Bojonegoro. Sedangkan data sekunder merupakan data yang berasal dari sumber lain yang ada. Data sekunder pada penelitian ini didapatkan dari data atlet panahan Bojonegoro, buku, dan jurnal terkait. Data atlet panahan Bojonegoro dengan kata lain menjadi data *pre-test* dan

*post-test* adalah berupa data hasil uji latihan yang dilakukan dalam 3 tahapan yakni:

- a. Tahap I dilaksanakan sebelum masa pandemi Covid-19 yakni pada bulan Januari-Maret 2020.
- b. Tahap II dilaksanakan saat puncak pandemi Covid-19 yakni pada bulan Agustus-Oktober 2020.
- c. Tahap III dilaksanakan saat masa *new normal* atau pasca puncak pandemi Covid-19 yakni pada bulan November 2020-April 2021.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan observasi. Observasi sendiri merupakan kegiatan mencari informasi dengan mengamati keadaan lokasi penelitian secara langsung dan mendapatkan informasi dari apapun yang ada di sekitarnya. Observasi ini dilakukan secara langsung dengan mengunjungi lapangan atau tempat latihan atlet panahan dan mengamati keadaan sekitarnya.

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan Uji-t berpasangan atau *Paired sample T Test*. Sebelumnya perlu diketahui nilai rata-rata suatu data atau *mean*. *Mean* dapat dilakukan secara manual, menggunakan kalkulator, ataupun program yang ada di komputer. Nilai *mean* diperoleh dari angka yang didapatkan kemudian dibagi dengan jumlah nilai individu. Perhitungan standar deviasi dilakukan setelah menghitung rata-rata karena standar deviasi merupakan simpangan nilai dari *mean*.

Data yang sudah dikumpulkan kemudian dilakukan analisis uji-t menggunakan jenis *paired sample T test*. Penggunaan alat analisis ini dilakukan jika sebelumnya telah dilakukan uji normalitas. Syarat *paired sample T test* adalah data yang digunakan berdistribusi normal. Data ketiga tahapan latihan para atlet panahan akan diuji kenormalitasannya dengan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov (Kurniawan, 2008).

Pengambilan keputusan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov adalah:

- Jika nilai sig berjumlah  $< 0,05$ , maka data tidak berdistribusi normal
- Jika nilai sig berjumlah  $> 0,05$ , maka data berdistribusi normal.

*Paired sample T test* merupakan uji yang dilakukan guna membandingkan rata-rata dua variabel atau dua kelompok. Perhitungan *paired sample T test* pada penelitian ini dilakukan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics. Hasil olah data kemudian dijelaskan secara deskriptif yang disinkronkan dengan keadaan pada kenyataannya. Pedoman pengambilan keputusan dari hasil uji *paired sample T test* berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) adalah sebagai berikut.

1. Jika nilai Sig. (2-tailed)  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.
2. Jika nilai Sig. (2-tailed)  $> 0,05$ , maka  $H_1$  ditolak dan  $H_0$  diterima.

Hipotesis tersebut adalah sebagai berikut:

$H_0$  = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

H1 = Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

Menurut Maksom dalam Manazi & Nurhayati (2013) untuk mengetahui besarnya pengaruh atau peningkatan yang terjadi terhadap uji antar tahap yang dilakukan adalah dengan menggunakan rumus Prosentase Peningkatan.

Penelitian dilakukan terhadap tiga kelompok pemanah berdasarkan jenis busur (*bow*). Adapun 3 kelompok tersebut adalah sebagai berikut:

#### 1. Busur *Recurve*

Busur ini merupakan jenis busur yang paling sederhana. Busur jenis ini hampir sama dengan jenis busur *standard*. Luar negeri mengenal busur *recurve* dan *standard* sebagai busur *recurve*, akan tetapi di Indonesia sendiri sudah dibedakan. Perbedaannya terletak pada risernya yakni pada busur ini menggunakan bahan metal atau karbon. Nama lain busur *recurve* adalah “*Olympic recurve*”, “*ILF recurve*” (menggunakan fitting ILF), dan “*FITA recurve*” atau modern *recurve* (Suryadiningrat, 2017).

#### 2. Busur *Compound*

Busur *compound* merupakan busur panah yang lebih modern dan canggih dibandingkan jenis lainnya (Divisi Panahan, 2021). Busur jenis ini menggunakan sistem katrol guna melepaskan ketegangan pemanah sehingga hasil panahan lebih akurat. Fitur-fitur yang dimiliki juga lebih canggih dan membutuhkan lebih sedikit kekuatan tubuh. Kelebihan model busur ini adalah pengukuran datanya lebih akurat dan kuat, dan lebih banyak penyesuaian dan *add on*. Sedangkan kelemahan juga didapatkan karena lebih berat dari busur tradisional dan lebih banyak dalam perawatan.

#### 3. Busur *Standard*

Busur jenis ini merupakan busur *recurve* yang *take down*. Riser yang dimiliki berbahan kayu berlapis *fiberglass*. Contoh jenis busur *standard* adalah *Cartel Sirius Plus*, *SF (Sebastien Flute)*, *Optimo*, *Sammick polaris*, dan lain-lain. Meskipun sedikit berbeda dengan jenis *recurve*, akan tetapi jika kelompok ini ikut serta dalam ajang kompetisi olahraga nasional bahkan dunia akan masuk dalam dalam kategori busur *recurve* dengan jarak 40 meter.

### 3. HASIL

Hasil uji latihan para atlet panahan mulai dari masa sebelum pandemi Covid-19, saat puncak pandemi, dan masa *new normal* di saat pandemi Covid-19 sudah berangsur mulai surut adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Latihan normal pra pandemi Covid-19**

| Kelompok      | Sample | Skor |     |     |
|---------------|--------|------|-----|-----|
|               |        | I    | II  | III |
| 70 m Recurve  | 1      | 270  | 250 | 270 |
|               | 2      | 220  | 215 | 230 |
|               | 3      | 305  | 370 | 310 |
| 50 m Compound | 1      | 345  | 340 | 350 |
|               | 2      | 340  | 330 | 340 |
|               | 3      | 320  | 315 | 315 |

|          |   |     |     |     |
|----------|---|-----|-----|-----|
| 40 m     | 1 | 270 | 250 | 265 |
| Standard | 2 | 259 | 225 | 250 |
| Bow      | 3 | 265 | 240 | 265 |

Dilihat dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil skor dari uji latihan tahap I hingga III. Jika menggunakan analisis sederhana dengan membandingkan nilai skoring tersebut, maka terlihat jelas bahwa rata-rata terjadi penurunan pada saat puncak masa pandemi Covid-19 dan kembali meningkat di kala masa *new normal* pasca puncak pandemi Covid-19.

**Tabel 2. Nilai *mean* dan *Std. Deviation* latihan sebelum dan puncak pandemi Covid-19**

| Kelompok          | I      |                | II     |                |
|-------------------|--------|----------------|--------|----------------|
|                   | Mean   | Std. Deviation | Mean   | Std. Deviation |
| 70 m Recurve      | 265,00 | 42,720         | 278,33 | 81,292         |
| 50 m Compound     | 335,00 | 13,229         | 328,33 | 12,583         |
| 40 m Standard Bow | 264,67 | 5,508          | 238,33 | 12,583         |

Lebih lanjut, berdasarkan dari data sebelumnya, maka hasil analisis tersebut adalah mencari nilai *mean* dan *standard deviation* pada tahap I dan tahap II. Selanjutnya diketahui jumlah selisih rata-rata antara latihan tahap I dan II.

**Tabel 3. Selisih rata-rata latihan sebelum dan puncak pandemi Covid-19**

| Kelompok          | Mean   |        | Beda   |
|-------------------|--------|--------|--------|
|                   | I      | II     |        |
| 70 m Recurve      | 265,00 | 278,33 | 13,33  |
| 50 m Compound     | 335,00 | 328,33 | -6,67  |
| 40 m Standard Bow | 264,67 | 238,33 | -26,34 |

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa selisih rata-rata latihan sebelum pandemi Covid-19 dan saat pandemi berlangsung pada kelas 70 m *recurve* adalah 13,33 yang menunjukkan bahwa kelompok ini saat latihan pandemi mengalami peningkatan sebesar 13,33. Kelompok 50 m *compound* mendapatkan selisih rata-rata sebesar -6,67 yang berarti bahwa kelompok tersebut mengalami penurunan skor ketika masa pandemi. Sedangkan kelompok 40 m *standard bow* mendapatkan selisih rata-rata sebesar -26,34 yang menunjukkan bahwa atlet panahan pada kelompok ini juga mengalami penurunan skor saat puncak pandemi Covid-19. Selain dilihat dari latihan para atlet panahan ketika sebelum masa pandemi dan saat puncak pandemi, penilaian perkembangan skor atlet juga dilihat ketika masa *new normal* atau setelah puncak pandemi, yakni sebagai berikut.

**Tabel 4. Nilai *mean* dan *Std. Deviation* latihan saat puncak pandemi Covid-19 dan *new normal***

| Kelompok | II   |                | III  |                |
|----------|------|----------------|------|----------------|
|          | Mean | Std. Deviation | Mean | Std. Deviation |

|                   |        |        |        |        |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|
| 70 m Recurve      | 278,33 | 81,292 | 270,00 | 40,000 |
| 50 m Compound     | 328,33 | 12,583 | 335,00 | 18,028 |
| 40 m Standard Bow | 238,33 | 12,583 | 260,00 | 8,660  |

Berdasarkan dari data sebelumnya, maka hasil analisis tersebut adalah mencari nilai *mean* dan *standard deviation* pada tahap II dan tahap III. Selanjutnya diketahui jumlah selisih rata-rata antara latihan tahap I dan II. Selisih rata-rata tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 5. Selisih rata-rata latihan saat puncak pandemi Covid-19 dan *new normal***

| Kelompok          | Mean   |        | Beda  |
|-------------------|--------|--------|-------|
|                   | I      | II     |       |
| 70 m Recurve      | 278,33 | 270,00 | -8,33 |
| 50 m Compound     | 328,33 | 335,00 | 6,67  |
| 40 m Standard Bow | 238,33 | 260,00 | 21,67 |

Diketahui bahwa selisih rata-rata latihan saat pandemi Covid-19 berlangsung dan masa *new normal* pada kelas 70 m recurve adalah -8,33 yang menunjukkan bahwa kelompok ini saat latihan seusai puncak pandemi mengalami penurunan sebesar 8,33. Kelompok 50 m compound mendapatkan selisih rata-rata sebesar 6,67 yang berarti bahwa kelompok tersebut mengalami peningkatan skor ketika masa *new normal*. Sedangkan kelompok 40 m standard bow mendapatkan selisih rata-rata sebesar 21,67 yang menunjukkan bahwa atlet panahan pada kelompok ini juga mengalami peningkatan skor saat seusai puncak pandemi Covid-19.

Melihat perbandingan rata-rata skoring hasil latihan atlet panahan antara latihan yang dilakukan sebelum masa pandemi, ketika puncak pandemi, dan saat masa *new normal* dapat diketahui bahwa mayoritas adanya masa pandemi membuat skor para atlet menurun dan dapat mempengaruhi performanya. Meskipun terdapat salah satu skoring yang meningkat, akan tetapi peningkatan yang terjadi juga tidak terlalu besar dibandingkan dengan penurunan skoring atlet yang lain. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa masa pandemi memberi dampak bagi para atlet karena seusai latihan normal lagi pada masa setelah puncak pandemi Covid-19, mayoritas skor para atlet meningkat kembali, bahkan ada yang kembali normal seperti latihan sebelum masa pandemi melanda. Latihan yang dilakukan dengan ketat sesuai protokol kesehatan membuat para atlet panahan menjadi terbatas saat latihan. Latihan kebugaran jasmani yang seharusnya bisa dilakukan di luar menjadi terbatas untuk dilakukan di rumah masing-masing dan hasilnya belum dapat optimal.

Berpengaruh atau tidaknya adanya pandemi Covid-19 terhadap perkembangan prestasi skoring atlet panahan secara signifikan dapat dilihat dari hasil uji-t berpasangan. Uji-t berpasangan yang pertama

dilakukan terhadap latihan para atlet sebelum masa pandemi dan ketika puncak pandemi. Sebelum dilakukannya uji-t berpasangan, maka data harus berdistribusi normal seperti pada tabel berikut.

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

| Test of Normality               |           |    |       |
|---------------------------------|-----------|----|-------|
| Kolmogorof-Smirnov <sup>a</sup> |           |    |       |
|                                 | Statistic | df | Sig.  |
| Tahap I                         | ,225      | 9  | ,200* |
| Tahap II                        | ,266      | 9  | ,066  |
| Tahap III                       | ,225      | 9  | ,200* |

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas, diketahui bahwa nilai sig ketiga tahapan adalah lebih besar dari 0,05. Hal tersebut berarti bahwa data yang ada menunjukkan berdistribusi normal. Jika data berdistribusi normal, maka penelitian dapat dilanjutkan pada uji selanjutnya. Adapun uji selanjutnya adalah Uji-t berpasangan dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 7. Hasil Uji-t berpasangan latihan sebelum dan puncak pandemi Covid-19**

| Paired Samples Test |         |                |       |                |
|---------------------|---------|----------------|-------|----------------|
| Pair                | Mean    | Std. Deviation | t     | Sig.(2-tailed) |
| Recurve I- II       | -13,333 | 45,369         | -,509 | ,661           |
| Compound I-II       | 6,667   | 2,887          | 4,000 | ,057           |
| Standard Bow I-II   | 26,333  | 7,095          | 6,429 | ,023           |

Berdasarkan tabel hasil Uji-t berpasangan di atas dapat diketahui bahwa nilai sig pada kelompok *recurve* adalah 0,661 dimana lebih besar dari nilai sig 0,05 yang berarti bahwa H0 diterima. Hal tersebut menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan terhadap latihan yang dilakukan pada kelompok recurve. Pada kelompok *compound* didapatkan hasil nilai sig sebesar 0,057 dimana lebih besar dari nilai sig 0,05 yakni menerima H0, sehingga berarti bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan yang dilakukan. Sedangkan pada kelompok *standard bow* didapatkan hasil nilai sig sebesar 0,023 dimana lebih kecil dari nilai sig 0,05 yang berarti menerima H1. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan yang dilakukan pada atlet panahan kelompok *standard bow*.

Mengetahui hasil uji-t berpasangan pada latihan para atlet panahan yang dilakukan sebelum dan saat puncak pandemi, maka selanjutnya dilakukan uji-t berpasangan terhadap latihan atlet panahan pada saat puncak pandemi dan masa sesudahnya. Adapun hasil uji tersebut tersajikan pada tabel berikut.

**Tabel 8. Hasil Uji-t berpasangan latihan saat puncak pandemi Covid-19 dan *new normal***

| Paired Samples Test |       |                |      |                |
|---------------------|-------|----------------|------|----------------|
| Pair                | Mean  | Std. Deviation | T    | Sig.(2-tailed) |
| Recurve II- III     | 8,333 | 44,814         | ,322 | ,778           |

|                     |         |       |        |      |
|---------------------|---------|-------|--------|------|
| Compound II-III     | -6,667  | 5,774 | -2,000 | ,184 |
| Standard Bow II-III | -21,667 | 5,774 | -6,500 | ,023 |

Berdasarkan tabel hasil Uji-t berpasangan di atas dilakukan terhadap latihan atlet panahan saat pandemi Covid-19 dan masa *new normal* yang dapat diketahui bahwa nilai sig pada kelompok *recurve* adalah 0,778 dimana lebih besar dari nilai sig 0,05 yang berarti menerima H0. Hal tersebut menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan terhadap latihan yang dilakukan pada kelompok *recurve*. Pada kelompok *compound* didapatkan hasil nilai sig sebesar 0,184 dimana lebih besar dari nilai sig 0,05 dan menerima H0, sehingga berarti bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan yang dilakukan. Sedangkan pada kelompok *standard bow* didapatkan hasil nilai sig sebesar 0,023 dimana lebih kecil dari nilai sig 0,05 yakni menerima H1. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan yang dilakukan pada atlet panahan kelompok *standard bow*.

Menurut hasil analisis yang dilakukan dapat diketahui bahwa pemahaman secara visual yang dilihat dari hasil skoring latihan tiga tahapan para atlet panahan dan diketahui besaran peningkatan atau penurunan yang terjadi dengan memperhatikan tabel berikut.

**Tabel 9. Presentase perubahan yang terjadi**

| Kelompok          | I-II   | Prosent ase | II-III | Prosent ase |
|-------------------|--------|-------------|--------|-------------|
| 70 m Recurve      | 13,33  | 5,0 %       | -8,33  | -2,99 %     |
| 50 m Compound     | -6,67  | -1,9 %      | 6,67   | 2,0 %       |
| 40 m Standard Bow | -26,34 | -9,9 %      | 21,67  | 9,0 %       |

Tabel di atas menunjukkan prestasi skoring atlet panahan mengalami penurunan prestasi di saat puncak masa pandemi kecuali satu sampel. Banyak kasus yang terjadi terhadap prestasi para atlet yang cenderung menurun ketika masa pandemi Covid-19. Penurunan yang terjadi pada latihan di masa pandemi adalah sebesar 1,9% dan 9,9%. Setelah adanya masa *new normal* dimana semua kegiatan yang bersifat pertemuan atau tatap muka diperbolehkan dengan menjalankan protokol kesehatan, prestasi atlet meningkat kembali. Peningkatan prestasi atlet rata-rata terjadi pada kelompok 50 m *compound* yakni sebesar 2,0% dan kelompok 40 m *standard bow* sebesar 9,0% dari sebelumnya. Hasil ini yang menjelaskan tidak adanya pengaruh yang signifikan pada akurasi memanah atlet panahan. Meskipun dalam keadaan pandemi, mereka tidak mendapatkan hambatan yang serius terhadap latihan mereka selama masa pandemi Covid-19.

#### 4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertolak belakang dengan milik Saputro (2021) dimana kecemasan dan depresi

memiliki korelasi yang signifikan terhadap latihan mandiri yang dilakukan oleh para atlet di rumah selama pandemi Covid-19. Cara pengatasan masalah dalam dunia keolahragaan selama pandemi diberitahukan oleh Rahayuni (2020) bahwa memang banyak olahragawan atau yang terkait sedang merasakan kepiluan terhadap adanya pandemi Covid-19, akan tetapi tantangan yang dihadapi seharusnya dapat dicari solusinya sehingga perlu adanya riset yang nanti dapat dipublikasikan dan kemudian dapat membantu olahragawan dalam mengatasi permasalahan yang dialami.

Selain itu juga dapat menggunakan beberapa alternatif teknik yang dirasa cocok seperti *circuit training* guna melatih daya otot lengan dan meningkatkan skor atlet panahan (Purnama, 2019); hasil latihan yang dilakukan dapat direkap menggunakan program *microsoft excel* sebagai pengembangan program *scoring* (Hanani, 2018); dan untuk keberlanjutan latihan atlet panahan Bojonegoro dapat dipertimbangkan adanya kekuatan, kelemahan, peluang, dan tantangan (SWOT) yang dihadapi yang menimbulkan beberapa alternatif kebijakan yang terbaik (Utomo, 2018).

Keadaan di Korea juga bisa diterapkan bagi atlet panahan Bojonegoro yakni adanya pelatihan keterampilan psikologis terhadap para atlet panahan yang dinilai efektif karena membantu mereka dalam mengatur keadaan psikologisnya (E. J. Kim et al., 2021). Adapun keterampilan psikologis tersebut dibutuhkan untuk mencapai skor memanah yang tinggi dan menjadi kebutuhan kinerja pemanah dengan menentukan diskriminasi psikologis keterampilan koping yang tepat (Taha et al., 2018). Adapun alternatif solusinya, yang terpenting adalah bagaimana komunikasi yang dijalankan antara atlet panahan dan pelatihnya maupun pihak-pihak yang terkait (Y. Kim & Park, 2020). Komunikasi antara atlet dan pelatih sangatlah diperlukan untuk menghasilkan hubungan yang positif yang nantinya juga berdampak pada perkembangan prestasi atletnya, sehingga juga harus diperhatikan dengan baik (Samah et al., 2019).

#### 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Munculnya pandemi Covid-19 telah membawa perubahan dunia dari segi manapun termasuk pada bidang olahraga di Indonesia. Berjalannya pandemi yang kemudian terdapat peraturan-peraturan protokol kesehatan yang harus ditaati membuat terjadinya kerugian yang berhubungan dengan keolahragaan. Olahraga panahan menjadi salah satunya. Perkembangan akurasi memanah atlet panahan di Bojonegoro dilihat dan dianalisis dengan menggunakan data hasil latihan mulai dari sebelum pandemi, saat puncak pandemi, hingga masa *new normal*. Hasil uji secara rata-rata terlihat bahwa adanya pandemi Covid-19 membuat akurasi memanah para atlet panahan Bojonegoro cenderung menurun, hal ini disebabkan karena sempat ditiadakannya latihan panahan saat pandemi memuncak. Terlebih lagi kondisi yang tidak memungkinkan untuk para atlet melakukan kegiatan kebugaran jasmani diluar ruangan, sehingga para atlet

melakukan latihan kebugaran jasmani secara mandiri di rumah tanpa adanya pengawasan langsung dari pelatih. Akan tetapi pada uji-t teridentifikasi bahwa penurunan tersebut tidaklah signifikan. Hal tersebut dikarenakan penurunan yang terjadi tidak berbanding jauh dari keadaan latihan normalnya.

Berdasarkan simpulan hasil data yang telah diperoleh di atas, maka didapatkan saran oleh peneliti yang dapat dipertimbangkan nantinya guna membantu meningkatkan serta mempertahankan prestasi para atlet panahan Bojonegoro dalam kondisi apapun yakni sebagai berikut:

1. Keadaan para atlet panahan yang cenderung menurun di masa pandemi Covid-19 dijadikan sebagai pengalaman untuk pemecahan alternatif solusi di masa depan jika terjadi hambatan lagi.
2. Kebijakan yang diambil sebaiknya ada yang diputuskan secara terbuka sehingga para atlet, pelatih ataupun pihak terkait dapat saling memahami kebutuhan dan keinginan masing-masing.
3. Mengadakan latihan kebugaran jasmani secara berkala dan menggunakan metode latihan terbaru agar para atlet lebih semangat dalam mengejar prestasi untuk mendapatkan hasil yang terbaik.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada Bapak Ibu Dosen yang Telah membimbing saya sampai sejauh ini hingga pada akhirnya saya dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini hingga tuntas, serta saya ucapkan terimakasih kepada orang tua dan teman-teman yang sudah memberikan dukungan dan semangat untuk dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini. Tidak lupa juga saya ucapkan terimakasih kepada Bapak Ibu admin jurusan yang sudah membantu untuk masalah administrasi.

#### REFERENSI

- Ar Rasyid, M. L. S., & Kusnanik, N. W. (2020). *Motivasi Berlatih Atlet Bulutangkis Selama Pandemi Covid-19*. 128–138.
- Arisman, & Noviarini, T. (2021). Tabata Workout dalam Meningkatkan Kebugaran Atlet Panahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 12–22.
- Astanto, B. D., Winarni, S., Yachsie, B. T. P. W. B., Hartanto, A., & Arianto, A. C. (2019). Effect of Dumbell Thera Band Exercise and Bow Training on the Archery Accuracy. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(1), 359–367.
- Divisi Panahan. (2021). *Recurve Bow Lawan Compound Bow, Mana yang Lebih Baik?* Berita Panahan. <https://mac-archery.biz/perbedaan-busur-recurve-dengan-busur-compound-detail-26508>
- Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan UKM Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 1(2), 10–13.
- Gunawan, A. (2020). 5 Dimensi Dampak Kebijakan Covid-19 Terhadap Sistem Keolahragaan Nasional. *Jurnal Jejaring Administrasi Publik*, 12(1), 24–42.
- Hanani, D. R. (2018). *Pengembangan Program Scoring dalam Olahraga Panahan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Indahwati, N., & Ristanto, K. O. (2016). The Application of Pettlep Imagery Exercise to Competitive Anxiety and Concentration in Surabaya Archery Athletes. *International Journal of Educational*, 6(3), 131–138.
- Kardiyanto, D. W. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Event Olahraga dan Sosial Ekonomi Masyarakat. *Prosiding SENFIKS*, 1(1), 98–100.
- Kim, E. J., Kang, H. W., & Park, S. M. (2021). The Effects of Psychological Skills Training for Archery Players in Korea : Research Synthesis Using Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1–11.
- Kim, Y., & Park, I. (2020). Coach Really Knew What I Needed and Understood Me Well as a Person: Effective Communication Acts in Coach – Athlete Interactions among Korean Olympic Archers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1–13.
- Kurniawan, D. (2008). Uji T 2-Sampel Independen. *Jurnal Statistik*, 1–4. <https://www.academia.edu/Documents/in/Artikel>
- Manazi, M. S., & Nurhayati, F. (2013). Pengaruh Penerapan Latihan Imagery terhadap Hasil Tembakan pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga Panahan SMP Negeri 02 Bakung Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01(02), 454–458.
- Purnama, H. (2019). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan dan Skor Atlet Panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (Pplp) di Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahayuni, K. (2020). Kesehatan Mental Atlet Indonesia saat Pandemi COVID-19: Tantangan, Rekomendasi dan Peluang Riset. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan (JSKK)*, 5(2), 105–121.
- Samah, I. H. A., Shamsudin, A. S., & Darus, A. (2019). Psychological Relatedness Factor Influencing Performance in Archery. *International Journal of Innovative Technology and Interdisciplinary Sciences*, 2(3), 192–199.

- Sari, Y., Luvita, R. D., Cahyaningtyas, A. P., Iasha, V., & Setiawa, B. (2020). Pengaruh Metode Pembelajaran Struktural Analitik Sitentik Terhadap Kemampuan Menulis Permulaan di Sekolah Dasar. *Jurnal BASICEDU*, 4(4), 1124–1132.
- Siahaan, J. (2021). *Terdepan dalam Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan sebagai Pemacu SDM Unggul Selama Pandemi*. Akademia Pustaka.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryadiningrat, A. A. (2017). *Perbedaan Busur "Recurve" dan Standard Bow*. [www.Papatembak.Com](http://www.papatembak.com).  
<https://papatembak.com/2017/06/perbedaan-busur-recurve-dan-standard-bow.html>
- Susanto, N. (2020). Pengaruh Virus Covid 19 terhadap Bidang Olahraga Indonesia. *Jurnal STAMINA*, 3(3), 145–153.
- Taha, Z., Musa, R. M., Abdullah, M. R., Maliki, A. B. H. M., Kosni, N. A., Mat-Rasid, S. M., Adnan, A., & Juahir, H. (2018). Supervised Pattern Recognition of Archers' Relative Psychological Coping Skills As a Component for a Better Archery Performance. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 10, 467–484.
- Utomo, A. W. (2018). *Analisis Strenght, Weaknesses, Oportunities, and Threats (SWOT) Pembinaan Prestasi Atlet Panahan di Mayangkara Archery Club Lamongan*. Universitas Negeri Surabaya.
- Wattimena, F. Y., & Khaeroni. (2021). Tingkat Motivasi Latihan Atlet Panahan Klub Al-Azhar 8 Kemang Pratama Bekasi. *Jurnal Sport Coaching and Education*, 5, 91–97.
- Winandra, R. A., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). *Motivasi Para Pemain Futsal di Academy Manyala FC Surabaya dalam Mengikuti Latihan selama Pandemi Covid-19*. 11–17.
- Yanotama, S. K., & Wijono. (2021). *Motivasi Atlet Karate Inkanas Bojonegoro dalam Mengikuti Latihan pada Masa Pandemi*.