



TINGKAT EFEKTIVITAS PENERAPAN METODE HIPERBARIK OKSIGEN TERAPI TERHADAP HASIL TEMBAKAN ATLET MENEMBAK PUSLATDA PON PAPUA XX

Rafi Arofah Dirgantari, Mochamad Faruq

S1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Surabaya

Rafi.19156@mhs.unesa.ac.id, Mochamadfaruq@unesa.ac.id

Dikirim: 26-05-2023; **Direview:** 26-05-2023; **Diterima:** 26-05-2023;
Diterbitkan: 26-05-2023

Abstrak

Tujuan Penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui pendapat para atlet menembak sasaran Puslatda PON Papua XX Jawa Timur terhadap penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi terhadap hasil tembakan atlet menembak di tengah pandemic Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini ditujukan kepada para atlet menembak sasaran Puslatda XX Jawa Timur dengan 11 atlet. Instrumen pengumpulan data menggunakan wawancara yang berupa angket. Analisis penelitian dengan menyajikan data, reduksi data dan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh penerapan Hiperbarik Oksigen Terapi yang disarankan oleh KONI Jawa Timur untuk atlet menembak sasaran puslatda XX Jawa Timur mengalami kenaikan skor atau angka saat berlatih maupun saat mengikuti turnamen atau kejuaraan di tengah pandemi Covid-19. Selain kenaikan skor atau angka, Hiperbarik Oksigen Terapi juga sangat berpengaruh bagi Kesehatan atlet menembak puslatda XX Jawa Timur dalam hal daya tahan. Namun dengan berbagai macam pendapat dari masing-masing atlet menembak sasaran dengan adanya penerapan Hiperbarik Oksigen Terapi sangat setuju jika penerapan metode HBOT untuk memperkuat daya tahan dalam menjaga kestabilan skor atau angka.

Kata Kunci: Covid-19, Hiperbarik Oksigen Terapi, kemampuan menembak sasaran

Abstract

The purpose of this research was to find out the opinions of target shooting athletes at the Puslatda PON Papua XX East Java regarding the application of the Hyperbaric Oxygen Therapy method to the result of the shot athletes in the midst of the Covid-19 pandemic. The research method used is descriptive with a quantitative approach. This research is aimed at target shooting athletes of Puslatda XX East Java, totalling 11 athletes. The data collection instrument used interviews in the form of a questionnaire. Research analysis by presenting data, data reduction and drawing conclusions. This research show that the effect of the application of Hyperbaric Oxygen Therapy suggested by KONI East Java on target shooting athletes in East Java XX Province experienced an increase in scores or numbers during practice or when participating in tournaments or championship in the midst of the Covid-19 pandemic. In addition to increasing scores or numbers, Hyperbaric Oxygen Therapy is also very influential on the health of shooting athletes in PON XX East Java Province in terms of endurance. However, with various opinions from each target shooting athletes with the application of Hyperbaric Oxygen Therapy, they strongly agree that the application of the HBOT Method is to strengthen endurance in maintaining a stable scores or numbers.

Keywords: Covid-19, Hyperbaric Oxygen Therapy, target shooting ability

1. PENDAHULUAN

Adanya pandemi virus *Covid-19* yang mempengaruhi kegiatan masyarakat di seluruh dunia, dan Indonesia termasuk ke dalam negara yang memiliki resiko penyebaran virus *Covid-19* yang cepat dan tinggi, membuat kegiatan masyarakat terhambat, dan tak terkecuali dengan kegiatan latihan harian para atlet. Menjelang penghelatan PON Papua yang diadakan bulan oktober tahun 2021 membuat latihan para atlet Jawa Timur yang salah satunya adalah atlet menembak mengalami hambatan pada saat berlatih. Para atlet memiliki kesepakatan bersama untuk tetap berlatih di lapangan dengan catatan mematuhi *protocol* kesehatan dan berusaha menerapkan upaya menjaga jarak saat berlatih atau penerapan *Social & Physical Distancing*, tetap menggunakan masker saat berada di lapangan, selalu mencuci tangan dengan sabun cuci tangan atau menggunakan *Hand Sanitizer* setelah memegang alat untuk Latihan dan ruangan harus selalu di bersihkan menggunakan *Disinfectant*. Kemampuan virus *Covid 19* untuk melakukan transmisi antar manusia membuat penyebaran sulit dikendalikan. Penyebaran virus *Covid-19* dapat terjadi melalui kontak dekat dengan orang yang memiliki gejala batuk dan bersin, yang mana jika kita tidak menjaga jarak atau menggunakan masker maka virus tersebut akan menyebar melalui udara kemudian menembus tubuh manusia (paru-paru) yang melewati indera (proses penghirupan oksigen yang melalui hidung dan masuk ke dalam paru-paru).

Sejak bulan Agustus 2021 KONI Jawa Timur memutuskan agar para atlet menjalani kegiatan Hiperbarik Oksigen Terapi (HBOT) agar memperkuat daya tahan tubuh sekaligus memperkecil tingkat penyebaran virus *Covid-19*.

Hiperbarik oksigen terapi adalah salah satu metode pengobatan yang dilakukan dengan menyediakan 100% oksigen murni yang dihirup oleh pasien di ruangan khusus dengan udara bertekanan tinggi. Tekanan udara yang meningkat pada ruang hiperbarik menyebabkan paru-paru pasien menyerap lebih banyak oksigen dari biasanya. Terapi oksigen hiperbarik menggambarkan seseorang yang menghirup oksigen 100% pada tekanan lebih besar dari permukaan laut untuk waktu yang ditentukan dengan kisaran waktu 60 hingga 90 menit. Tekanan atmosfer udara yang kita hirup terdiri dari 20,9% oksigen, 79% nitrogen, dan 0,1% gas inert. Regimen HBOT (hiperbarik oksigen) menggunakan tekanan 1,5 hingga 2,5 Atm untuk durasi 30 hingga 90 menit, yang dapat diulang beberapa kali. Waktu antara dan jumlah total sesi berulang sangat bervariasi. Tujuan hiperbarik oksigen terapi untuk perawatan dan pengobatan beberapa penyakit, seperti penyakit emboli intravascular, penyakit dekompresi, infeksi anaerob, keracunan CO (Shahriari et al., 2014).

Efektivitas terapi oksigen hiperbarik harus selalu dievaluasi sebagai terapi dalam ajuan pengobatan dengan dasar patologi yang melibatkan hipoperfusi, infeksi, iskemia atau proses infark, yang mana jika digunakan dengan tepat dan baik, dapat membantu seseorang menjadi lebih sehat dan kondisi daya tahan tubuh akan terus meningkat menjadi lebih baik dari sebelumnya. Dan lebih sedikit memiliki sisa gejala, sehingga penting sebagai sensitivitas atau fungsi, yang secara langsung akan mempengaruhi kualitas hidup, sosialisasi, produktivitas, dan kualitas hidup seseorang (Huchim et al., 2017).

Efektivitas terapi oksigen hiperbarik juga harus selalu dievaluasi sebagai perkembangan daya tahan atlet menembak puslatda Jawa Timur untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode terapi oksigen hiperbarik terhadap atlet menembak. Berbicara olahraga menembak, olahraga ini juga tidak terlepas dari sistem energi yang digunakan. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa olahraga menembak termasuk olahraga yang memiliki sistem energi sebesar 70% dan termasuk dalam kategori *aerobic*. Yang artinya olahraga menembak lebih banyak memerlukan oksigen dan tidak terlalu melibatkan penambahan massa otot keseluruhan untuk berlatih. Karena olahraga menembak adalah olahraga yang tidak melibatkan massa dari salah satu otot melainkan melibatkan semua otot keseluruhan untuk menghasilkan tembakan yang sempurna serta kestabilan dalam menembak, maka sistem energi *anaerobic* yang terlibat hanya sebesar 30% (Supriatna, 2015).

PERBAKIN (Persatuan Menembak Indonesia) menetapkan Kemampuan atlet menembak sasaran puslatda PON Papua XX sangat membawa pengaruh bagi kesuksesan provinsi Jawa Timur dalam penghelatan PON Papua XX. Untuk itu atlet menembak puslatda Jawa Timur tidak hanya dibekali oleh mental tetapi juga dibekali dengan kondisi daya tahan tubuh untuk mencegah terjadinya penularan virus *Covid-19*. Olahraga menembak adalah olahraga bergengsi yang mengandalkan pada kemampuan mental, kesiapan, keseriusan, ketelitian serta keputusan. Kondisi atlet menembak pada saat menembak sangat ditentukan oleh seberapa besar tingkat kestabilan daya tahan tubuh terhadap suatu proses pelepasan tembakan demi tembakan. Mengingat adanya pandemi *Covid-19* yang membuat Sebagian orang mengalami gangguan pada masalah kesehatan salah satunya adalah daya tahan tubuh yang lemah, maka dari itu atas saran dari KONI Provinsi Jawa Timur seluruh Atlet Puslatda PON Papua XX, yang salah satunya adalah atlet menembak dianjurkan untuk menggunakan metode Hiperbarik Oksigen Terapi demi menjaga kestabilan daya tahan tubuh para atlet serta menjaga kestabilan hasil tembakan (Petrovič et al., 2020).

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui bagaimana pendapat para Atlet Menembak Sasaran

pada saat mengikuti Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) KONI Jawa Timur sebagai bentuk dari persiapan menghadapi penghelatan Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua 2021 terhadap penggunaan metode Hiperbarik Oksigen Terapi terhadap daya tahan tubuh. Peneliti yang juga merupakan salah satu dari atlet menembak sasaran pemusatan Latihan daerah (Puslatda) KONI Jawa Timur XX memiliki harapan besar agar para atlet menembak tetap melaksanakan kewajibannya sebagai seorang atlet, serta tetap giat berlatih sesuai program yang telah ditentukan oleh para pelatih, dan tetap taat untuk mengikuti seluruh *protocol* Kesehatan yang sudah disepakati dan ditetapkan oleh KONI Jawa Timur serta Pemerintah Daerah selama masa *pandemic Covid-19*.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. (Arikunto, 2002) mengatakan, penelitian deskriptif merupakan sebuah penelitian yang ditujukan untuk mengumpulkan berbagai informasi mengenai status ataupun suatu gejala yang ada pada saat penelitian dilakukan. Selain itu, pada penelitian ini juga menggunakan pendekatan berupa kuantitatif. Penggunaan metode pendekatan kuantitatif ini diharapkan hasil informasi yang didapatkan dapat diberlakukan secara umum, yakni untuk populasi penelitian (Sugiyono, 2009).

Maka dari itu, penelitian deskriptif kuantitatif ini merupakan suatu bagian dari kegiatan penelitian untuk mengumpulkan berbagai informasi mengenai suatu peristiwa atau keadaan yang terjadi pada setiap variable dengan apa adanya. Dalam hal ini, pemilihan suatu jenis penelitian harus sejalan lurus dengan tujuan pada penelitian ini yakni untuk mengetahui data ataupun informasi mengenai pelaksanaan metode Hiperbarik Terapi Oksigen terhadap daya tahan tubuh atlet menembak sasaran Pemusatan latihan Daerah (Puslatda) PON Papua XX Jawa Timur.

Pada penelitian ini ditujukan kepada para atlet menembak sasaran yang mengikuti dan sedang menjalankan pemusatan Latihan daerah (Puslatda) KONI Jawa Timur, untuk menjadi wakil Jawa Timur dalam penghelatan Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua XX. Penelitian ini, telah menjadi populasi bagi para atlet menembak sasaran yang sedang menjalani pemusatan latihan daerah (Puslatda) PON Papua XX KONI Jawa Timur yang berjumlah 11 atlet. Maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini merupakan penelitian populasi dikarenakan jumlah populasi dalam penelitian ini akan digunakan sebagai sampel pada penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan cara *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah suatu Teknik yang dapat disebut sebagai pengambilan sampel atau responden penilaian dari peserta yang memiliki

kualitas yang telah melalui pertimbangan tertentu (Etikan, 2016). Maksud pertimbangan tertentu ini yakni responden atau sampel yang ditentukan tersebut yang dianggap mengerti tentang apa yang diharapkan oleh peneliti atau orang itu telah dianggap sebagai yang berkuasa, Sehingga akan peneliti akan lebih mudah untuk menjelajahi sebuah objek, data, informasi dan situasi yang akan diteliti. Pertimbangan pemilihan responden atau sampel yang ada pada penelitian ini dikarenakan peneliti yang juga merupakan salah satu atlet yang mengikuti serta menjalani pemusatan latihan daerah (Puslatda) KONI Jawa Timur untuk mewakili cabang olahraga menembak pada Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua 2021. Sehingga nantinya peneliti diharapkan dapat membantu dalam proses pengumpulan data dan data yang akan didapatkan merupakan data yang murni atau nyata dari para atlet atau responden.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan berupa angket atau kuisioner. Selain menggunakan tes, data juga dapat dihimpun dengan menggunakan angket, observasi, serta wawancara atau dalam bentuk instrumen lainnya yang sesuai. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini mengadopsi angket yang diciptakan oleh Nurhasan Instrumen yang digunakan pada penelitian ini mengadopsi angket yang diciptakan oleh Nurhasan (2020) yang berisi dari beberapa pertanyaan untuk mengukur dan mengetahui pendapat para atlet terhadap pelaksanaan program Hiperbarik Oksigen Terapi dan wajib untuk dijawab oleh para atlet yang kemudian akan dianalisis dan ditarik kesimpulan oleh peneliti. Data yang didapat pada penelitian ini berasal dari jawaban para responden yang telah mengisi angket dan hasil pada kejuaraan menembak atau kenaikan skor pada saat pertandingan maupun pada saat berlatih yang diadakan pada saat sebelum melakukan Hiperbarik Oksigen Terapi dan setelah pelaksanaan Hiperbarik Oksigen Terapi (Petrović et al., 2020).

Teknik analisis data yang peneliti lakukan angket yang dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif yang ada pada penelitian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menindak lanjuti Surat Keputusan Provinsi Jawa Timur tentang Status Keadaan Darurat Bencana Wabah Penyakit Akibat Corona Virus Decease 2019 (*Covid-19*) di Jawa Timur (Fajar et al., 2021)(Abidin & Jatmiko, 2021; Epstein et al., 2020; Hendeniya & Fernando, 2022; Purandina & Wiyana, 2020; Yuliana, 2020), maka KONI Jawa Timur telah mengambil langkah untuk memperkuat daya tahan para atlet menembak sasaran Puslatda (Pemusatan Latihan Daerah) dengan melakukan pelaksanaan metode Hiperbarik Oksigen Terapi. Melalui Surat Keputusan tersebut, maka dapat diartikan bahwa pelaksanaan Pemusatan Latihan

Daerah (Puslatda) PON Papua XX KONI Jawa Timur harus mengantisipasi penularan wabah virus *Covid-19* dengan melakukan peningkatan daya tahan tubuh atlet menembak sasaran melalui metode Hiperbarik Oksigen Terapi.

Berdasarkan Surat Keputusan tersebut, para atlet cabang olahraga menembak sasaran menerapkan pelaksanaan metode Hiperbarik Terapi Oksigen demi memperkuat daya tahan tubuh, tentunya pelaksanaan metode Hiperbarik Oksigen Terapi ini dalam pengawasan dari pihak yang berwenang (Huchim et al., 2017; Quintar et al., n.d.). Dengan adanya pelaksanaan metode Hiperbarik Oksigen Terapi ini juga akan mengurangi dan meminimalisir tingkat terjadinya penyebaran dan penularan *Covid-19*, karena mengingat olahraga menembak juga melibatkan banyak orang di dalamnya, sehingga secara tidak langsung atlet menembak sasaran Jawa Timur Puslada (Pemusat Lathan Daerah) PON XX Papua harus memperkuat daya tahan tubuh yang lebih optimal. Akibat dari pandemi dari pandemi *Covid-19* yang berkepanjangan ini, waktu pelaksanaan Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) diperpanjang, yang mana hal ini dikarenakan pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua yang semula akan diadakan pada tahun 2020 diundur menjadi tahun 2021, karena meningkatnya kasus *Covid-19*.

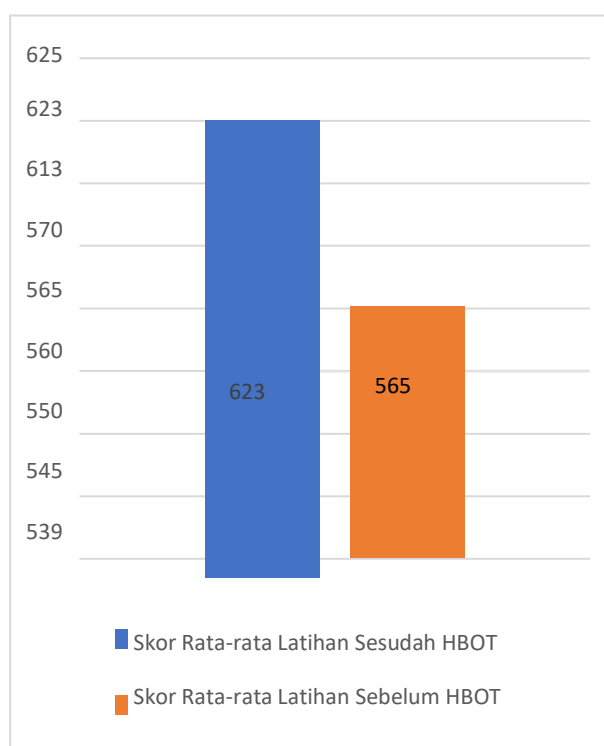
Pada penelitian ini responden yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan berjumlah 11 atlet dengan rincian 7 atlet laki-laki dan 4 atlet perempuan. Responden tersebut berasal dari berbagai daerah kota dan kabupaten yang ada di Jawa Timur yang telah mengikuti Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) sejak tahun 2019.

Tabel 1. Atlet Menembak Sasaran Puslatda PON Papua XX Jawa Timur

No.	Nama	Pre
1.	Kresna	10m AP Men
2.	Eko	50m SPI Men
3.	Paragra	10m AR Men
4.	Hasan	50m 3P Men
5.	Sahurun	50m 3P Men
6.	Fahe	300m SR Men
7.	Kris	300m SR Men
8.	Yulia	10m AP Women
9.	Eva	10m AP Women
10.	Diaz	50m 3P Women
11.	Ganta	10m AR Women

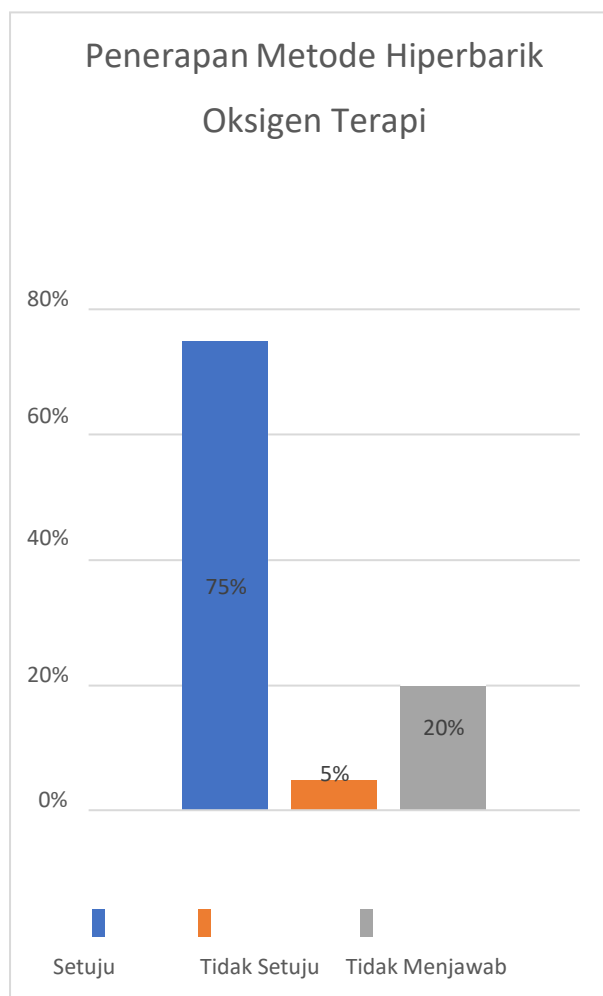
Tabel 2. Skor Latihan Sebelum dan Setelah melakukan metode Hiperbarik Oksigen Terapi

No.	Nama	Pre	Post
1.	Kresna	565	568
2.	Eko	550	560
3.	Paragra	613.395	625.563
4.	Hasan	1139	1141
5.	Uyun	1128	1138
6.	Fahe	539	553
7.	Kris	545	558
8.	Yulia	560	570
9.	Eva	570	575
10.	Diaz	1138	1143
11.	Ganta	613.0	623.1



Grafik 1. Jumlah Total Rata-rata Skor Latihan Sebelum dan Sesudah melakukan metode Hiperbarik Oksigen Terapi

Nilai rata-rata skor para atlet yang didapatkan pada saat latihan sebelum melakukan metode Hiperbarik Oksigen Terapi dengan nilai total rata-rata sebesar 565. Sedangkan rata-rata skor para atlet setelah melakukan metode Hiperbarik Oksigen Terapi yakni mencapai 625. Kemudian didapatkan selisih nilai jumlah rata-rata kenaikan skor setelah mengikuti metode Hiperbarik Oksigen Terapi yaitu dengan nilai total sebesar 58 poin



Grafik 2. Penerapan Metode Hiperbarik Oksigen Terapi

Sebesar 5% mengatakan tidak setuju, 75% setuju, dan 20% tidak menjawab

Pada tabel 2 dan grafik 1 terlihat sangat jelas bahwa seluruh atlet menembak sasaran yang mengikuti Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua XX Koni Jawa Timur mengalami kenaikan Skor atau nilai pada hasil latihan menembak mereka. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan para atlet menembak PON Papua XX ini mengalami kenaikan skor atau nilai yakni karena telah mengikuti penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi yang sangat berpengaruh pada hasil tembakan mereka, sehingga para atlet menembak sasaran memiliki tingkat percaya diri terhadap kemampuan individual mereka untuk berkompetisi di ajang PON Papua XX.

Pada grafik 2 disebutkan rekomendasi berdasarkan wawancara dengan para atlet menembak sasaran terkait penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi yang lebih optimal

untuk mendorong prestasi atlet, ini dikarenakan banyaknya variabel yang lebih memilih untuk penerapan metode Hiperbarik

Oksigen Terapi ini terus berlanjut. Dan dapat dijelaskan bahwa dengan adanya penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi merupakan opsi terbaik bagi para atlet menembak sasaran untuk persiapan kompetisi PON Papua XX.

Pada hakikatnya, seluruh program latihan yang telah disusun sedemikian rupa dan telah dipersiapkan oleh pelatih untuk para atlet menembak sasaran adalah guna mempersiapkan para atlet untuk menghadapi sebuah kompetisi atau pertandingan, atau bahkan pertandingan penilaian mingguan atau skoring. Mengingat penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi ini berjalan baik dan membuat kemampuan individualis para atlet lebih meningkat, maka para atlet mengharapkan agar penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi dapat terlaksana dengan baik dan tetap dilaksanakan untuk sebagian besar multi-event untuk para atlet menembak sasaran Puslatda (Lang & Zhou, 2022; Patel, 2021)

Hasil dari penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kamseno et al., 2016) , untuk membentuk, meningkatkan, dan mendapatkan hasil dan kualitas menembak yang baik harus dilakukan juga dengan latihan yang tepat dan berkualitas. Program dan materi latihan yang jelas dan kontinu juga akan mempengaruhi peningkatan performa atlet. Fasilitas, sarana dan prasarana serta perlengkapan untuk latihan merupakan hal penting dalam cabang olahraga menembak, seluruh kebutuhan harus terpenuhi dan saling mendukung antar aspek supaya target dan peningkatan kualitas performa atlet dapat dicapai sesuai dengan apa yang telah di programkan.

4. PENUTUP

Kesimpulan

Pelaksanaan penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi yang dilakukan para atlet menembak sasaran Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) Pekan Olahraga Nasional PON Papua XX Koni Jawa Timur, yang dimana para atlet menembak sasaran tidak hanya menjalankan program latihan yang sudah diberikan oleh para pelatih, tetapi juga para atlet menyatakan setuju untuk melakukan penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi secara berkala. Selain untuk menjaga daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19 yang sedang melanda di belahan dunia, metode Hiperbarik Oksigen Terapi juga untuk meningkatkan atau mempertahankan nilai atau hasil

tembakan dari setiap individu atlet di setiap latihan bersama tim atau bahkan di setiap kompetisi.

Dari pembahasan dan hasil yang sudah di dapatkan dan yang telah dipaparkan terlihat sangat jelas peningkatan nilai atau hasil tembakan oleh para atlet menembak Puslatda PON Papua XX Koni Jawa Timur. Hasil ini membandingkan antara skor atau hasil tembakan pada saat sebelum melakukan penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi dan sesudah melakukan penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi. Adanya penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi ini membuat proses pelaksanaan latihan yang lebih efektif dan lebih optimal.

Saran

Berdasarkan keterbatasan penulis yang terdapat pada penelitian ini berdasarkan oleh pendapat responden terhadap pelaksanaan penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi terhadap hasil tembakan atlet menembak Puslatda PON Papua XX Koni Jawa Timur, oleh karena itu peneliti disarankan oleh penulis untuk kedepannya agar peneliti dapat meneliti tentang variabel lain yang masih berhubungan dengan penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi, seperti pengaruh peningkatan atau penurunan daya tahan atlet menembak Puslatda PON Papua XX Koni Jawa Timur terhadap penerapan metode Hiperbarik Oksigen Terapi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan ucapan rasa syukur kepada Allah SWT, Artikel ini saya persembahkan untuk :

1. Terimakasih untuk kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan agar tidak mager untuk mengerjakan artikel ini, dan terimakasih atas do'a serta dukungan materi yang penuh dengan keikhlasan dan kasih sayang yang tulus, sehingga saya dapat menyelesaikan artikel ini dengan penuh semangat.
2. Terimakasih untuk para dosen dan semua staff dari jurusan pendidikan kepelatihan olahraga dan para staff Fakultas ilmu kesehatan dan keolahragaan yang telah membantu dari segi beberapa aspek
3. Terimakasih untuk para sahabat saya Senri Susinta Putri, Artha Roichatul, dan Sabrina yang selalu memberikan semangat dalam penyusunan artikel ini
4. Terimakasih untuk Chesha Asmi, Arini Mazidah, Ayu Mareta, dan Putri Karina, karena telah memberi dukungan dalam penulisan artikel ini dan telah bersedia menjadi sahabat untuk bertukar cerita.
5. Tim menembak puslatda PON Papua XX Jawa Timur yang sudah saya anggap seperti keluarga saya

sendiri, terimakasih karena telah bersedia menjawab pertanyaan-pertanyaan saya untuk pembuatan artikel ini.

6. Teman-teman PKO angkatan 2019 kelas A, terimakasih banyak karena selalu memberi dukungan dan menjadi teman yang solid.

7. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for never quitting, for just being, me at all the times*

REFERENSI

- Abidin, M. Z., & Jatmiko, T. (2021). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Gulat Tuban Pada Era Pandemi Covid 19*. 63–69.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. 2017.
- Epstein, D., Korytny, A., Isenberg, Y., Marcusohn, E., Zukermann, R., Bishop, B., Minha, S., Raz, A., & Miller, A. (2020). Return to training in the COVID-19 era: The physiological effects of face masks during exercise. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, July, 1–6. <https://doi.org/10.1111/sms.13832>
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1). <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fajar, M. K., Pramono, B. A., & Agung, N. (2021). *The Impact Of Covid-19 Pandemic On Online Learning In Sports Coaching Education*. 4(2), 235–247.
- Hendeniya, H. M. U. S., & Fernando, A. L. (2022). Impact of Internet Service Quality on Customer Satisfaction Special Reference to Internet Service Providers During COVID – 19 Period. *Sri Lanka Journal of Marketing*, 8(0), 61. <https://doi.org/10.4038/sljmuok.v8i0.95>
- Huchim, O., Rivas-Sosa, F., Rivera-Canul, N., & Méndez-Domínguez, N. (2017). 350 años de la medicina hiperbárica: aspectos históricos, fisiopatogénicos y terapéuticos. *Gaceta Medica de Mexico*, 153(7). <https://doi.org/10.24875/GMM.17002950>
- Kamseno, S., Sujiono, B., & Apriyanto, T. (2016). Upaya Peningkatan Kemampuan Menembak Air Rifle 10 Meter Dengan Berlatih Keseimbangan Pada Siswa Latihan Lanjutan Menembak (LLM). *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2).
- Lang, D., & Zhou, A. (2022). Determinants of shooting performance in elite air rifle shooters. *Sports Biomechanics*, 00(00), 1–11. <https://doi.org/10.1080/14763141.2022.2055627>

- Patel, K. P. (2021). A study of the effect of selected pranayama on breath holding capacity of rifle / pistol shooting players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 8(2), 109–110.
- Petrovič, P., Benčuriková, L., Červenka, D., & Putala, M. (2020). Impact of selected factors on performance in sporting shooting from air rifle in standing position. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(2), 768–773. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02110>
- Purandina, I. P. Y., & Wiyana, I. M. A. (2020). Pendidikan Karakter di Lingkungan Keluarga Selama Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi COVID-19. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 270–290. <https://doi.org/10.37329/cetta.v3i2.454>
- Quintar, Q., Berón, J. A., Román, R. O., Quintar, J. G., & Hadel, A. (n.d.). *RESULTS OF HIPERBARIC OXYGEN THERAPY IN PATIENTS*. 1–9.
- Shahriari, A., Khooshideh, M., & Heidari, M. (2014). Diseases Treated With Hyperbaric Oxygen Therapy ; a Literature Review. *Hyperbaric Oxygen Intervention*, 1(1).
- Sugiyono. (2009). Sugiyono 2009. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Supriatna, E. (2015). Kegiatan Olahraga Dan Kesenambungan Energi. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.26418/jvip.v7i1.16866>
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187–192. <https://doi.org/10.30604/well.95212020>