

## ANALISIS KEBUGARAN JASMANI ATLET PANAHAN KAB. DOMPU PADA PORPROV NTB TAHUN 2023

Taufiq Hidayat<sup>1</sup>, Rizky Aris Munandar<sup>2</sup>  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Yapis Dompus<sup>12</sup>  
[1taufiqh807@gmail.com](mailto:1taufiqh807@gmail.com), [2rizkyaris1012@gmail.com](mailto:2rizkyaris1012@gmail.com)

(Naskah Masuk : 17 Mei 2023, diterima untuk diterbitkan : 21 Mei 2023)

**Abstrak:** Olahraga panahan merupakan olahraga yang memerlukan skill khusus, kekuatan, ketepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, maupun melatih mental dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Tujuan penelitian untuk menganalisis kebugaran jasmani pada atlet panahan Kab. Dompus pada Porprov NTB tahun 2023. Penelitian merupakan penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survei langsung dilapangan dengan instrumen tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet panahan Kab. Dompus pada Porprov NTB yang berjumlah 10 atlet. Instrumen yang digunakan yaitu lari tes 50 meter, tes gantung siku tekuk dan gantung angkat tubuh, tes baring duduk selama 40 detik, tes loncat gerak dan tes lari 100 meter dan 200 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet panahan Kab. Dompus pada Porprov NTB tahun 2023 yang berkategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase 70% dan kategori sedang sebanyak 3 orang dengan persentase sebesar 30%. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet panahan Kab. Dompus pada Porprov NTB tahun 2023 terdapat tingkat yang baik dan hasil yang optimal.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Atlet, Panahan

**Abstract:** Archery is a sport that requires special skills, strength, accuracy, endurance, flexibility, coordination, as well as mental training and to improve physical fitness. The aim of this research is to analyze the physical fitness of archery athletes Regency. Dompus at Porprov NTB in 2023. This research is a descriptive study. Data collection techniques use direct survey methods in the field with test and measurement instruments. The population in this study were all archery athletes in the district. Dompus in Porprov NTB totaling 10 athletes. The instruments used were the 50 meter run test, the elbow bending test and the body lift test, the lying down test for 40 seconds, the jump test and the 100 meter and 200 meter running tests. The data analysis technique used in this study uses descriptive statistics. The results showed that the level of physical fitness in Dompus Regency archery athletes in Porprov NTB in 2023 was in the good category as many as 7 people with a percentage of 70% and in the moderate category there were 3 people with a percentage of 30%. Based on the results of the research and discussion that has been carried out, it can be concluded that the level of physical fitness in archery athletes in the Dompus Regency at the NTB Porprov in 2023 has a good level and optimal results.

**Keywords:** *Physical Fitness, Athletes, Archery*

## 1. Pendahuluan

Salah satu cabang olahraga yang semakin berkembang di Indonesia adalah olahraga panahan khususnya di Kab. Dompu. Perkembangan dapat dilihat dari peningkatan jumlah peserta panahan pada Pekan Olahraga (PORPROV) NTB tahun 2022 yaitu 5 peserta meningkat 10 peserta pada tahun 2023 (PP. Perpansi, 2023). Panahan merupakan salah satu cabang olahraga permainan target dengan tujuan akhir adalah panahan tingkat nasional ada 4 divisi atau ronde, yaitu divisi *recurve*, *compound*, nasional dan *barebow*. Divisi *recurve* dan *compound* yang diperlombakan sampai kejuaraan dunia bahkan *olympic games* dan divisi nasional dan *barebow* hanya diperlombakan kancah tertinggi PON. (Abdi et al., 2016). Saat ini olahraga panahan berkembang pesat selain karena prestasinya di kancah dunia panahan juga menjadi olahraga yang disunahkan oleh Rasulullah dan panahan diprioritaskan oleh Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora) untuk di kembangkan dan dibina prestasinya. Peminat olahraga panahan di Indonesia pun makin berkembang pesat, mulai dari kalangan atas, menengah, ke bawah, itu semua dibuktikan dengan adanya atlet panahan yang berlaga di perlombaan Porprov tahun 2023 adalah dari kalangan menengah, ke bawah dan atas akan tetapi kendala yang terjadi pada pemanah di golongan menengah kebawah adalah mahal nya peralatan panahan yang ada di Indonesia dan golongan tersebut hanya mengandalkan bantuan atau pinjaman dari pengkab dan pemda. Olahraga panahan adalah olahraga yang membutuhkan latihan teknik maupun latihan fisik, pada saat ini masih banyak pelatih yang hanya menggunakan metode latihan teknik saja tanpa memperhatikan latihan fisiknya. (Utomo & Haridito, 2018). Dalam perlombaan Porprov panahan atlet harus memanah sebanyak 25 seri dan setiap seri pemanah harus memanahkan 6 anak panah. Jadi totalnya yang ditembakkan adalah 150 anak panah, maka dibutuhkan durasi waktu lama yaitu sekitar 2-3 jam untuk satu jarak. Dengan terbentuknya pengurus archery PERPANI Kab. Dompu maka langkah awal yang harus dilakukan adalah menjadi salah satu anggota dari World Archery Federation (WAF). Federasi Panahan Internasional tersebut sudah berdiri sejak tahun 1931, dan Indonesia diterima menjadi salah satu anggotanya pada tahun 1959, di Oslo-Norwegia. Sejak saat itulah olahraga panahan di Indonesia mulai berkembang dan maju dengan pesat, walaupun pada beberapa tahun pertama kegiatannya. (Fahrizqi et al., 2021).

Di Provinsi Nusa Tenggara Barat khususnya di Kab. Dompu olahraga panahan juga mulai berkembang, dan sarana prasarana sudah cukup memadai dibandingkan di kabupaten/kota yang lain. Di sisi lain panahan juga membentuk kepribadian, melatih kedisiplinan, mental, melatih untuk dapat mengontrol dan melawan diri sendiri, kecerdikan dan kesabaran. (Jannah, 2017). Bagi seorang atlet panahan, faktor yang terpenting dalam menunjang keberhasilan serta prestasi adalah dengan meningkatkan teknik-teknik dasar memanah. Teknik dasar dalam cabang olahraga panahan merupakan bagian yang sangat fundamental dan saling keterkaitan dengan faktor lainnya seperti fisik

dan mental. (Pelana, Ramdani, 2017). Ada beberapa pendapat teknik dasar panahan yang mengungkapkan ada sembilan teknik dasar panahan yang harus dilakukan oleh seorang pemanah, yaitu: *stand* (cara berdiri), *nocking* (memasang ekor panah), *extend* (mengangkat lengan), *drawing* (menarik tali busur), *anchoring* (menjangkarkan tali penarik), *tighten* (menahan sikap memanah), *aiming* (membidik), *release* (melepas tali/panah) dan *after hold* (menahan sikap memanah). Selain berlatih teknik, latihan fisik juga sangat diperlukan untuk atlet panahan. Fisik dalam olahraga adalah kemampuan biomotor atau komponen kebugaran yang diperlukan oleh atlet sesuai kebutuhan cabang olahraga yang digelutinya. Fisik yang baik merupakan fondasi dasar untuk membangun suatu prestasi, sebab teknik, taktik, dan psikis dapat dikembangkan dengan baik, apabila atlet memiliki kualitas fisik yang baik. (Komarudin, 2015). Latihan fisik yang dominan dilakukan pada atlet panahan adalah latihan kekuatan otot lengan. Karena peralatan memanah yang cukup berat, agar pemanah bisa melakukan teknik yang baik maka pemanah harus mempunyai kekuatan lengan yang baik pula. (Hidayat, 2022). Latihan yang diberikan tidak selamanya hanya diarahkan pada pengembangan kemampuan teknik saja, akan tetapi pengembangan latihan fisik sangat diperlukan. (Perwiranegara & Sukendro, 2021). Adapun prestasi yang diperoleh atlet panahan kabupaten dompu menyumbang 2 medali emas bagi daerah di ajang porprov NTB tahun 2023 lalu yang sangat membanggakan. Hal ini dibuktikan dengan ketekunan dan kegigihan para atlet dalam melakukan program latihan yang diberikan oleh pelatih tanpa mengeluh. Namun hasil pengamatan dan pemantauan penulis, selama ini terhadap klub panahan kabupaten dompu. Sehubungan dengan hal tersebut aspek fisik yang menjadi permasalahan dengan melihat keadaan yang ada pada atlet panahan kabupaten dompu. Melihat kondisi atlet hanya latihan menembak saja tanpa adanya memperhatikan kebugaran jasmani. Permasalahan lain yang sering ditemui dilapangan adalah banyaknya pelatih dalam melatih tidak berdasarkan program latihan yang objektif. Maka berdasarkan permasalahan di atas penulis tertarik untuk analisis penelitian dengan mengambil judul "Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan Kab.Dompu Pada Porprov NTB tahun 2023."

## 2. Metode Penelitian

Tempat penelitian yang digunakan untuk melakukan tes dalam penelitian ini adalah akan dilaksanakan di Gor (KONI) Dompu Lapangan Menembak Perbakin berlokasi di Jl. Buntu Simpasai Woja, Kandai Dua, Woja Kab.Dompu Nusa Tenggara Barat. Waktu penelitian dilaksanakan selama 3 kali pertemuan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian deskriptif bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala keadaan tertentu" Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani pada atlet panahan Kab. Dompu pada Porprov NTB tahun 2023 yang diambil sebagai sampel dengan serangkaian tes yang direncanakan. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah jumlah keseluruhan dari

satuan atau individu yang karakteristiknya dapat diteliti, atau keseluruhan individu yang bersifat general, ataupun umum yang terdiri atas manusia, hewan, tumbuhan, benda, peristiwa, gejala, ataupun nilai tes sebagai sumber data yang mempunyai karakteristik tertentu dalam suatu penelitian yang dilakukan. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet panahan Kab. Dompus berjumlah 10 orang. Sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu. Sampel memiliki arti dari keseluruhan karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi. Jika populasinya terlalu besar memungkinkan diantaranya akan terlewat maka akan lebih efisien dan menghemat waktu, uang, dan juga tenaga. Sampel yang diambil dalam penelitian adalah atlet panahan Kab. Dompus mengingat jumlah populasi hanya 10 orang, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah secara keseluruhan atau *total sampling*. (Mashud et al., 2019). Variabel penelitian ini adalah analisis kebugaran jasmani atlet panahan Kab. Dompus. Dalam penelitian ini menggunakan jenis data primer. Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data hasil yang didapat dari tes kebugaran jasmani atlet panahan Kab. Dompus. Data primer diperoleh dari atlet yang melakukan tes kebugaran dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari atlet panahan. Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian, tanpa instrumen tidak akan bisa mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian. Bila datanya tidak ada maka penelitian pun tidak akan bisa dilakukan.

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 13-15 tahun untuk siswa SMPN 1 Dompus yaitu : lari 50 meter, restop atau gantung angkat tubuh atau gantung angkat tubuh atau gantung siku tekuk, baring duduk 40 detik, loncat tegak, dan lari 100 atau 200 meter. Teknik pengumpulan data adalah dengan cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi serta fakta pendukung yang ada di lapangan untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data tentu sangat ditentukan penelitian yang diambil atau diteliti. Dalam penelitian ini menggunakan jenis data primer. Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data hasil yang didapat dari tes kebugaran jasmani atlet panahan Porprov kab. Dompus. Data primer diperoleh dari atlet yang melakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dari atlet panahan Kab. Dompus. Tes (TKJI) telah dibagi menjadi 3 kelompok usia, yaitu 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun, akan tetapi pada penelitian ini menggunakan (TKJI) pada kelompok usia 13-15 tahun.

Teknik analisis data adalah metode dalam memproses data menjadi informasi. (Susanto, 2015). Pada saat melakukan penelitian, peneliti harus menganalisis data, agar data tersebut mudah dipahami dan bisa dikumpulkan. Analisis data juga diperlukan supaya peneliti mendapatkan solusi pada permasalahan penelitian yang telah dikerjakan. Teknik analisis data adalah kegiatan analisis pada suatu penelitian yang dikerjakan dengan memeriksa seluruh data dari instrumen penelitian seperti hasil tes, dokumen dan lain-lain. Pada kegiatan pengumpulan data ini dilakukan agar data lebih mudah dipahami sehingga diperoleh suatu kesimpulan. Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian maka data yang diperoleh akan disajikan dengan apa adanya yang berkenaan dengan faktor keadaan

variabel dan fenomena yang terjadi saat penilaian berlangsung dilapangan. Peneliti menggunakan teknik dalam mengolah data dengan menggunakan rumus persentase. Apabila suatu penelitian bertujuan menggambarkan atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya, maka teknik analisis yang di butuhkan cukup dengan perhitungan persentase. Selanjutnya untuk panduan menghitung persentase Frekuensi jawaban dari penilaian ini mneggunakan analisis data dalam penelitian atlet porprov panahan Kab. Dompu. Analisa data dalam penelitian kebugaran atlet porprov panahan kab.dompu. Analisa data untuk membuat distribusi frekuensi kondisi fisik dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif mengacu pada tes kebugaran jasmani. Koefisien korelasi persial dimaksudkan untuk mencari tahu seberapa kuat hubungansalah satu atau beberapa variabel bebas terhadap variabel terikat secara persial. Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase dan untuk mengetahui kebugaran atlet panahan Kab. Dompu. Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari prentase masing-masing data. Frekuensi relative atau tabel presnetase dikatakan frekuensi relatif sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang tertuangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung presnetase responden digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \left( \frac{F}{N} \right) \times 100\%$$

Keterangan :

P : Prosentase yang dicari ( Frekuensi Relatif)

F : Frekuensi Penguatan

N : Jumlah Responden

### 3. Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini variabel penelitian adalah kebugaran jasmani atlet panahan Kab. Dompu pada Porprov NTB tahun 2023 data yang diperoleh dari tes tersebut menggunakan lima kategori yaitu baik, baik sekali , sedang, kurang, kurang baik sekali. Untuk menentukan kategori tersebut, data dikumpulkan terlebih dahulu dan dihitung dengan T-skor kemudian dikategorikan sesuai dengan norma tes kebugaran jasmani indonesia. Data tabel dibawah ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani pada atlet panahan Kab.Dompu yang memiliki kategori baik sebanyak 7 orang dengan presentase sebesar 70% dan kategori sedang sebanyak 3 orang dengan persentase 30%.

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani.

| Kategori    | Jumlah | Frekuensi | Persentase |
|-------------|--------|-----------|------------|
| Baik Sekali | 23-27  | 0         | 0%         |
| Baik        | 20-24  | 7         | 70%        |
| Sedang      | 17-21  | 3         | 30%        |
| Kurang      | 13-16  | 0         | 0%         |
| Kurang Baik | 10-12  | 0         | 0%         |

Olahraga panahan merupakan olahraga yang memerlukan skill khusus, kekuatan, ketepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, untuk membentuk salah satu teknik memanah, salah satu faktor untuk menunjang tersebut dengan latihan kondisi fisik yang optimal dan tahan lama, kondisi fisik yang dimaksud yaitu seorang pemanah tidak hanya memiliki kekuatan yang besar, tetapi juga memiliki daya tahan yang baik. Berdasarkan hasil penelitian tentang kebugaran jasmani pada atlet panahan Kab.Dompu ada yang berkategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase 70% dan kategori sedang sebanyak 3 orang dengan persentase 30 %. Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti menganalisa bahwa sedikitnya atlet yang masuk dalam kategori baik sekali dikarenakan dipengaruhi oleh faktor proses latihan, faktor pribadi dan faktor minat. Pada proses latihan dimana pelatih memegang peran penting dalam kebugaran jasmani pada atlet tersebut, dengan banyak bentuk latihan fisik agar menjadi menarik sehingga latihan fisik disukai oleh atlet sehingga kebugaran jasmani atlet menjadi lebih baik, faktor pribadi juga sangat mempengaruhi dimana setiap atlet mempunyai kondisi fisik yang berbeda-beda yang dimiliki oleh masing-masing individu. Selain itu juga faktor lingkungan yang meliputi sarana dan prasarana yang digunakan mencukupi maka akan memudahkan pelatih dan atlet dalam proses peningkatan kondisi fisik yang optimal.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada atlet panahan Kab.Dompu pada Porprov tahun 2023 yang berkategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase sebesar 70% dan kategori sedang sebanyak 3 orang dengan persentase 30%. Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan pembahasan disarankan beberapa hal sebagai berikut.

- a. Bagi pelatih hendaknya lebih diperhatikan kembali tes kebugaran jasmani indonesia pada atlet panahan Kab.Dompu pada Porprov tahun 2023. Dan perlu diterapkan tes TKJI untuk atlet-atlet panahan.
- b. Bagi atlet panahan hendaknya memperhatikan kondisi fisik diri sendiri guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam mencapai prestasi yang lebih baik lagi.

#### Daftar Pustaka

- Abdi, N., Simajuntak, V., & Purnomo, E. (2016). Kebugaran Jasmani Atletik Nomor Lari, Panahan, Pencak Silat, Karate, Tinju, Pada PPLP Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(2), 1-14.  
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/13760/12337>

- Burhan, Z., & Vandita, L. Y. (2021). The Effect of Imagery Exercise and Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Concentration in Soccer Athletes. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu dan Pembelajaran Matematika dan IPA IKIP Mataram*, 9(2), 220-224.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 43-54. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.20527>
- Hidayat, T. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Pada Teknik Bulu Tangkis Yang Berbasis Aplikasi Macromedia Flash. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(3), 619-624. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58258/jupe.v7i3.3859>
- Hidayat, T., Puriana, R. H., Munandar, R. A., & Fauqi, A. (2022). Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes*, 5(2)
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 8(1), 53-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jpvt.v8n1.p53-60>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Rosdakarya.
- Mashud, Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28-38. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/GJIK.010.04>
- Munandar, R. A., Fauqi, A. F., Zen, M. Z., & Hidayat, T. (2023). Pengaruh Bounding Exercise Programme (BEP) Single Leg Dan High Intensity Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1).
- Perwiranegara, P. B. R., & Sukendro. (2021). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Panahan. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 2(1), 46-51.
- Pelana, R., & Oktafiranda, N. D. (2017). Teknik dasar olahraga panahan. *Depok: PT Rajagrafin*
- Susanto. (2015). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Ketepatan Membidik Panahan Pada usia Dini. *Ta'alum Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 185-199. <https://doi.org/https://doi.org/10.21274/taalum.2015.3.2.185-199>
- Utomo, A. W., & Haridito, I. (2018). Analysis Strenght, Weaknesses, Opportunities, And Threats (Swot) Pembinaan Prestasi Atlet Panahan Di Mayangkara Archery Club Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(7), 96-107.