

ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PANAHAN KABUPATEN PONOROGO

I Gustie Citra Ary Wijaya

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia

Korespondensi penulis: ary.ar37@gmail.com

Roy Try Putra

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia

E-mail: roytp@unipma.ac.id

Andri Wahyu Utomo

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia

E-mail: andri@unipma.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the profile of the physical condition of athletes in senior archery in Ponorogo Regency. The researcher used descriptive qualitative research in this research. Respondents used in this study were senior archery coaches and athletes in Ponorogo Regency. Data collection was taken through observation, questionnaires, and direct interviews to obtain data related to the physical condition profile of senior Archery athletes in Ponorogo Regency. Research data obtained through observation, tests, and interviews. Data analysis uses data reduction, data presentation and drawing conclusions. The results showed that 5 types of tests were carried out on senior Archery athletes in Ponorogo, the data showed that they were still lacking, this was supported by the statement in interviews that physical condition training was not carried out during the pandemic. The conclusion in this study is that the condition profile of senior archery athletes in Ponorogo Regency is still very lacking, namely on 3 types of tests including pull up, sit and reach, and balke tests with a percentage value of 80% and good on two tests, namely hand eye coordination and wall test. squats with a percentage value of 20%, so it is necessary to improve through various exercises in order to be able to improve archery performance in each exercise.*

Keywords: *Physical Condition Profile, Archery.*

Abstrak. Tujuan Penelitian ini untuk mendapatkan dan mengetahui profil kondisi fisik atlet olahraga Panahan senior di Kabupaten Ponorogo. Jenis penelitian menggunakan kualitatif deskriptif. Responden yang dipakai dalam penelitian ini ialah pelatih dan atlet Panahan senior Kabupaten Ponorogo. Proses dalam pengumpulan data diambil melalui tahapan observasi, tahapan angket, dan tahapan wawancara secara langsung untuk mendapatkan data terkait profil kondisi fisik atlet Panahan senior Kabupaten Ponorogo. Data penelitian diperoleh melalui cara observasi, Tes, dan wawancara. Adapun analisis data yang dipakai yakni reduksi data, penyajian data dan penarikan sebuah kesimpulan. Hasil penelitian menjabarkan bahwa berdasarkan 5 jenis Tes yang dilakukan terhadap atlet Panahan senior Ponorogo, diperoleh data yang menunjukkan masih kurang, hal tersebut didukung oleh pernyataan responden dalam wawancara bahwa latihan kondisi fisik tidak dilaksanakan selama pandemi. Kesimpulan dalam penelitian ini ialah profil

kondisi atlet Panahan senior di Kabupaten Ponorogo masih sangat kurang yaitu pada 3 jenis tes diantaranya tes pull up, sit and reach, dan balke dengan presentase nilai sebesar 80% dan baik pada dua tes yaitu koordinasi mata tangan dan tes wall squat dengan presentase nilai sebesar 20%, sehingga perlu dilakukan peningkatan melalui berbagai latihan fisik agar mampu meningkatkan prestasi Panahan di setiap kejuaraan.

Kata kunci: Analisis, Kondisi Fisik, Panahan.

PENDAHULUAN

Panahan merupakan olahraga yang menggunakan keterampilan yang baik koordinasi, ketepatan atupun melatih ranah psikologi, dan untuk peningkatan performa jasmani secara prima (I wayan Artanayasa, 2014). Olahraga panahan ialah suatu olahraga memakai equipment/alat busur dan anak panah dalam permainannya, anak panah releasi melalui jarak yang sesuai menuju sasaran yang tela ditentukan oleh aturan. Panahan salah satu olahraga yang selalu dipertandingkan pada ajang olahraga internasional seperti Olimpiade.

Olahraga panahan salah satu jenis olahraga yang membutuhkan aktivitas dorong lanjut dan tarikan yang berasal dari luar. Olahraga panahan dalam praktiknya harus memiliki kesabaran pada hal penembakan, karena dalam olahraga panahan pemain harus mempunyai konsistensi yang besar (Jannah, 2017). Kesabaran dalam melakukan penembakan dapat memunculkan adanya konsistensi sehingga kita akan stabil saat melakukan penembakan. Olahraga panahan hingga saat ini merupakan olaharga yang masih sangat awam atau belum terlalu populer untuk masyarakat dibandingkan dengan sepak bola, futsal, volly, badminton dan masih banyak olahraga populer lainnya. Panahan ialah sejenis cabang olahraga arena permainan dengan tujuan hasil akhir ialah melontarkan arrow (anak panah) pada sasaran yang telah ditentukan (AfrizanAkhered, 2017).

Organisasi olahraga ialah sebuah tempat atau wadahyang menampung sebuah kelompok yang aktivitasnya pada bidang olahraga tujuanya utama untuk meraih prestasi secara maksimal melalui pendekatan Sport Science dan IPTEK. Kekompakan dteam sebuah organisasi hal yang wajib direalisasikan dengan baik. Mulai dari kualitas SDM, perencanaan program latihan, komunikasi antar pengurus, saling menghormati pendapat, menghilangkan egosentris, dan tidak memiliki niat ingin berkuasa sendiri. Sebuah prestasi akan tercapai jika kualitas tersebut terpenuhi dengan baik dan ikhlas.

Muncul dan berkembangnya pengurus daerah kabupaten dan merebaknya pendirian klu/komunitas di setiap kabupaten ini bertanda bahwa olahraga panahan di Indonesia memiliki kekuatan untuk berkembang dan mencapai prestasi yang tinggi (Abdullah Gymnastiar, 2016).

Setiap provinsi memiliki peran masing-masing salah satunya Jawa Timur yang memiliki peran yang sangat tinggi untuk kemajuan panahan Indonesia. Atlet panahan Jawa Timur tercatat setiap tahunnya dipanggil oleh pelatnas mewakili sebagai atlet pilihan. Tidak hanya tingkat provinsi bahkan tingkat kabupaten terlahir atlet-atlet yang mengharumkan nama provinsi Jawa Timur di setiap ajang Pekan Olahraga Nasional seperti kabupaten Blitar, Surabaya, Bojonegoro, dan lainnya. Kabupaten Ponorogo ialah sebuah kota yang penuh daya tarik mulai dari kesenian reog, kuliner sate yang sudah terkenal di bumi Pertiwi. Namun tidak hanya itu Ponorogo di dunia panahan memiliki kontribusi yang tidak bisa diremehkan sampai sekarang banyak atlet lahir dari kabupaten Ponorogo.

Olahraga panahan di Ponorogo belum menunjukkan eksistensinya kepada masyarakat. Masyarakat masih menganggap bahwa panahan olahraga yang eksklusif. Ini adalah PR besar bagi PERPANI kabupaten Ponorogo untuk memasyarakatkan olahraga panahan sebagai salah satu ikon olahraga yang selalu memberi prestasi di ajang pekan olahraga Provinsi Jawa Timur. Olahraga panahan termasuk olahraga yang memiliki nilai history budaya karena olahraga panahan masa kini adalah olahraga panahan adopsi dari luar negeri sedangkan olahraga panahan asli Indonesia yang biasa disebut djemparingan sudah mulai tenggelam eksistensinya di masyarakat.

Olahraga panahan ialah olahraga kekuatan. Panahan tidak lepas dari aspek kondisi fisik sebagaimana capaian sebuah prestasi harus meliputi aspek segala komponen mulai aspek komponen fisik. Kondisi Fisik sesuatu selalu melekat dan dibutuhkan pada proses keseharian seseorang mulai dari membuka mata sampai hayat tidak dikandung raga (Prasetyo, 2018). Prestasi yang tinggi diraih melalui proses latihan yang terencana, memiliki tujuan, evaluasi. Latihan bertujuan membantu atlet dalam peningkatan skill yang terampil serta mencapai prestasi puncak. Untuk mencapai kemaksimalan prestasi harus melalui proses tahapan 4 komponen latihan yang harus dicermati, dilatih, direalisasikan atlet (1) kondisi fisik (2) Teknik (3) Mental (4) Tatik.

Setiap kondisi fisik wajib dikembangkan secara keseluruhan dengan bertahap dan berkesinambungan karena kondisi fisik prima seorang atlet tidak mampu menjalani latihan secara baik dan berkualitas. Goal utama ialah peningkatan kualitas potensi Faal dan meningkatkan potensi biomotorik ketingkat yang puncak prestasi. Beberapa aspek biomotorik yang harus dicermati realisasikan ialah endurance kardiovaskuler, kekuatan, kelenturan, speed, dan daya tahan muscle. Komponen biomotorik/ kondisi fisik sebuah keharusan dan keutamaan bagi atlet untuk dikembangkan. Pentingnya aspek fisik perlu adanya pengembangan yang tahapanya harus diketahui yakni: (1) Tahap persiapan fisik secara umum, (2) Tahap Persiapan Fisik Secara Khusus, (3) Tahapa Persiapan dengan sangat Spesifik sesuai kebutuhan Cabang Olahraga (Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, 2019).

Kemajuan zaman IPTEK yang amat pesat dan cepat dalam usaha oeningkatan perkembangan sebuah prestasi puncak, butuhnya kita dengan sebuah konsep pendekatan yang ilmiah (scientific approach) dalam setiap melaksanakan atau penerapannya. Upaya pengembangan dan peningkatan kondisi fisik perlu adanya persiapan secara terprogram mengacu pada tahap berlatih, profil setiap keadaan fisik, lingkungan kesetatusan kesehatan olahragawan, setiap cabang olahraga, gizi, prasarana dan fasilitas peralatan. Kualifikasi pelatih tidak lepas dari hasil penentu prestasi atlet, harus memiliki kompetensi dan bakat yang berkualitas sehingga mampu membina fisik atlet yang tidak berdampak negatif dimasa mendatang (Rohendi & Rustiawan, 2020).

Fisik yang prima akan memberikan manfaat yang panjang bagi atlet mereka akan mudah dan mampu menguasai setiap keterampilan yang sangat sulit, tidak cepat kelelahan setiap melakukan aktivitas latihan dan kompetisi, sesi latihan akan selesai tanpa banyak kendala, proses pemulihan akan lebih cepat. Selain itu, latihan kondisi fisik memberi stimulus sikap yang percaya diri, akan menghindarkan atlet dari potensi resiko cedera.

Setiap manusia menginginkan performa fisik yang berkualitas prima agar setiap kewajiban dan tugasnya dijalani tanpa da halangan, khususnya seseorang yang dominan pekerjaanya berat. Sebuah pekerjaan berat dominan menggunakan otot yang besar dengan jangka waktu yang lama, sebuah tindakan ini membutuhkan ketahan dan kekuatan otot. Demikian bagi para atlet, untuk meraih prestasi yang tinggi memerlukan

performa fisik prima sesuai kebutuhan cabang olahraga. Tanpa dukungan konsis fisik prima, capaian prestasi akan mengalami banyak rintangan.

Setiap program latihan yang tidak menerapkan tahapan prinsip-prinsip latihan yang baik dan teratur memungkinkan bisa berdampak negatif terhadap performa fisik atlet. Seringkali seorang pelatih tidak cepat melakukan introspeksi secara detail mengapa hal itu terjadi, bahkan berupaya mengkambinghitamkan sesungguhnya setiap kekeliruan semua pada atlet. Secara ilmiah banyak ketahu latihan kondisi fisik berdampak efektif dan efisien dengan latihan dalam proses progresif overload dan ambang kemampuan batas beradaptasi sangat optimal. Setiap latihan fisik adalah aspek berlatih penting untuk peningkatan prestasi atlet. perlu diperhatikan bahwa latihan kondisi fisik disetiap pengaruh komponen akan menjadi: (1) Kualitas kelentukan menjadi semakin meningkat dan baik, (2) Kecepatan bergerak menjadi lebih tinggi, (3) kemampuan kekuatan otot menjadi lebih besar (4) daya tahan oto jantung meningkat selama dalam bergerak .

Atlet sering memiliki pengalaman cedera, sebagian besar atlet tidak mempunyai riwayat kondisi fisik yang prima, khususnya komponen fisik kelentukan dan kekuatan. Kedua komponen ini adalah fundamental/ pondasi dasar wajib diperhatikan perkembangan sejak usia junior dengan pentahapan pengembangan cabang olahraga.kondisi fisik dilatih tidak mengenal kata berhenti, dimanapun atlet berada dianjurkan berlatih sesuai program latihan yang direncanakan (Putranto et al., 2018).

Atlet ialah seorang pilihan yang memiliki kelebihan yang dberikan oleh tuhan Allah subhanAllahuwataala dimana atlet manusia yang ditinjau dari segi kekuatan fisik dan mental mereka memiliki kekuatan yang diatas rata-rata. Tujuanya atlet adalah menjadikan hidupnya bermanfaat untuk tanah ibu pertiwi. Seorang atlet harus memiliki aspek kondisi fisik yang selalu terjaga kebugarannya untuk mendukung proses latihan harian dan jangka panjang.

Setiap cabor memiliki komponen fisik yang dominan. Secara ilmiah karakteristik komponen fisik olahraga panahan mengarah pada; kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Proses transfer kekuatan olahraga panahan mempertahankan sikap, menarik, membidik, dan melepas panah. Demikian dengan daya tahan kekuatan. Baiaman posisi fisiologis mampu menahan beban dari busur untuk mendapatkan hasil bidikan yang sesuai. Komponen kelentukan memiliki kontribusi yang penting sebagai

proses pelepasan anak panah dengan proses gerak yang lembut, hal ini sebaiknya dibarengi dengan proses gerak mengkoordinasikan seluruh komponen gerak fisik pemanah (Dahrial, 2019).

Peluang untuk berprestasi jika dukungan kondisi biomotoriknya memiliki kualitas yang baik. Setiap biomotorik memiliki kemampuan yang berbeda beda sesuai kebutuhan cabang yang ditekuninya. Setiap latihan perlu adanya evaluasi melalui tahapan pre-test dan post-tes melalui evaluasi pelatih dapat melihat hasil dari latihan dan proses melatih. Dan proses ini tidak hanya sekali dalam menjalankan sebuah aktivitas latihan, tapi wajib lakukan dan direalisasikan secara kontinue agar setiap tahapan memiliki hasil yang diinginkan dan menjadi tolak ukur progres atlet disetiap sesi latihan. Pendekatan seperti adalah hal yang wajib bagi pelatih dan atlet lakukan untuk mencapai prestasi yang tingkat tinggi.

METODE PENELITIAN

Pendekatan proses Penelitian ini dengan cara dengan metode deskriptif kuantitatif. Penggunaan metode penelitian yang dilaksanakan, ditetapkan mengacu pada target dan hasil penelitian yang diinginkan. Sehingga untuk tercapai target-target tersebut penting mempunyai yang tepat metode penelitiannya (Sugiyono, 2013).

Tempat dilaksanakannya penelitian ini adalah lapangan panahan kabupaten Ponorogo, Jl Menur Kota Ponorogo. Waktu penelitian ini yaitu mulai bulan Agustus 2021-Desember 2021.

Populasinya adalah seluruh atlet senior panahan Ponorogo dengan jumlah total 25 orang responden. Jumlah sampel pada penelitian adalah 10 orang responden.

Instrumen penelitian ini bertujuan agar dapat memenuhi data yang telah terkumpul. Telah diuraikan bahwa penelitian ini memakai teknik pengumpulan data berjenis observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada dasarnya pada pengumpulan data, seorang peneliti bertindak pemeran instrumen utama didukung pondasi observasi dan pedoman wawancara dan tes yang berkaitan dengan kondisi fisik atlet senior Panahan di Ponorogo, Instrumen tes dalam penelitian ini berupa tes kemampuan fisik atlet Panahan yang terdiri dari tes sebagai berikut: 1) Tes Pull Up, 2) Tes Sit and Reach, 3) Tes Koordinasi mata tangan, 4) Tes wall squat, 5) tes Balke (Albertus Fenanlampir, 2015).

Adapun pengumpulan teknik data bisa dilaksanakan dengan memakai instrumen sebagai alatnya. Instrumen yang dipakai pada tahap penelitian ini ialah observasi, wawancara, dokumentasi dan tes. Penggunaan Penelitian ini memakai teknik analisis data dengan pemodelan analisis interaktif. Analisis model interaktif dilakukan melalui tiga komponen yaitu reduksi data, sajian data dan penarikan kesimpulan serta verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di lokasi latihan panahan Ponorogo, penelitian ini akan mendeskripsikan hasil analisis data penelitian terkait profil kondisi fisik atlet panahan senior Ponorogo melalui beberapa tes kekuatan fisik. Berdasarkan hasil data yang diperoleh pada penelitian, maka pada tahap ini akan diuraikan data hasil wawancara dan observasi dengan informan yaitu atlet senior panahan Ponorogo. Wawancara dan observasi yang dilakukan dengan informan disesuaikan dengan fokus penelitian yaitu terkait bagaimana profil kondisi fisik atlet cabang olahraga panahan senior di kabupaten Ponorogo.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan atlet panahan senior Ponorogo, melalui wawancara responden menyatakan bahwa selalu melakukan latihan fisik rutin setiap minggunya. Latihan tersebut dilakukan untuk tetap menjaga kondisi fisik atlet panahan senior Ponorogo agar selalu prima. Latihan kondisi fisik yang dilakukan beragam mulai dari latihan kekuatan otot, koordinasi mata tangan dan tes lain yang berguna bagi kondisi fisik atlet agar siap bertanding dalam berbagai kejuaraan. Data yang memiliki Keabsahan merupakan landasan perlu yang selalu terbaru dari keshahihan (validitas) dan kehandalan (reliabilitas). Keabsahan ini bisa tercapai melalui proses pengumpulan data secara benar dan tepat. Caranya ialah dengan menggunakan triangulasi, yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data dengan pemanfaatan sesuatu yang berbeda pada data tersebut dalam kepentingan konfirmasi ulang atau sebagai pembandingan terhadap data tersebut.

Adapun hasil triangulasi data disajikan pada tabel 1:

PERNYATAAN	OBSERVASI	WAWANCARA	KET
Adanya program latihan bulanan dan mingguan yang disusun oleh Pelatih dan Pemain Panahan	Terdapat jadwal latihan rutin setiap minggu dan bulannya akan tetapi tidak dilaksanakan selama pandemi	Responden 1 menyatakan terdapat jadwal latihan rutin akan tetapi selama pandemic tidak dilaksanakan	1 sesuai
		Responden 2 Menyatakan jadwal sudah ada akan tetapi belum dilaksanakan	2
		Responden 3 menyatakan tidak tahu jika ada jadwal secara terstruktur hanya tau ada jadwal latihan namun tidak rutin	3
		Responden 4 menyatakan ada jadwal namun selama pandemic tidak terlaksana	4
Latihan kondisi fisik yang dilaksanakan apa saja	Berdasarkan observasi latihan kondisi fisik yang dilakukan berupa latihan pull up, sit and reach, koordinasi mata tangan, wall squat, dan ballke.	Responden 1 menyatakan hal yang serupa bahwa latihan kondisi fisik melalui tes latihan kondisi fisik yang dilakukan berupa latihan pull up, sit and reach, koordinasi mata tangan, wall squat, dan ballke Responden 2 menyatakan latihan dilaksanakan sesuai latihan kondisi fisik atlet pada umumnya Responden 3 menyatakan latihan yang dilakukan berupa latihan fisik kekuatan yang dibutuhkan atlet Panahan Responden 4 menyatakan latihan kondisi fisik secara lengkap dilakukan mulai dari pemanasan hingga pendinginan.	1 Sesuai

Data Observasi

Setiap orang memiliki kondisi fisik yang berbeda, sedangkan pada atlet Panahan senior Ponorogo belum ada program latihan yang disesuaikan dengan profil kondisi fisik pada setiap atletnya. Berdasarkan observasi pada profil kondisi fisik atlet panahan

senior Ponorgo. Peneliti memperoleh data observasi yang menunjukkan bahwa masih ada 10 atlet yang melakukan latihan kondisi fisik belum memenuhi standart. Segi teknik panahan yang terlihat pada saat berlatih, ada atlet yang melakukan panahan yang belum sesuai dengan kaidah memahan yang benaar.

Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan responden yaitu pelatih panahan senior Ponorogo. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan pelatih panahan Ponorogo, pelatih menyatakan bahwa kondisi fisik merupakan poin penting yang harus dikuasai oleh setiap atlet khususnya atlet panahan senior di Ponorogo.

Menjaga keadaan fisik seorang atlet melalui latihan kondisi fisik sesuatu keharusan untuk terpenuhi tidak hanya untuk menjaga kondisi atlet agar tetap prima akan tetapi juga agar dapat berprestasi. pencapaian suatu prestasi olahraga, atlet wajib dalam peningkatan performanya secara optimal dari semua komponen fisik dengan mengedepankan kebutuhan cabang olahraga yang diikutinya. Berkiblat dari penjabaran dan pernyataan di atas, peran kondisi fisik seorang atlet memegang komponen yang sangat fundamental dalam program latihan. Latihan kondisi fisik harus planingan secara baik dan sistematis dengan tujuan dalam peningkatan kondisi fisik dan keterampilan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Mempunyai performa kondisi fisik yang baik, maka akan mempengaruhi proses berlatih dengan maksimal karena sistem tubuh bekerja dengan optimal mulai dari terampil dalam latihan teknik dan mental. Mengacu pada penjabaran sebelumnya peneliti menanyakan pada setiap responden, apakah pada atlet Panahan senior Ponorogo memiliki program latihan kondisi fisik?

“Jadi secara terprogram sebenarnya punya agenda rutin latihan kekuatan atau kondisi fisik untuk atlet kami, hanya saja praktinya selama pandemi ini ya jarang terealisasi.” Berdasarkan penuturan responden, pada atlet Panahan senior Ponorogo sudah mempunyai program latihan rutin. Program tersebut disusun berupa program latihan rutin mingguan yang dilaksanakan setiap hari Sabtu. Latihan dilaksanakan di lokasi Latihan Panahan Ponorogo dimulai setiap pukul 14.00 WIB- selesai. Latihan rutin yang sudah diprogramkan dalam pelaksanaannya selama pandemi berlangsung belum maksimal. Program-program latihan yang dilakukan disampaikan oleh responden kepada peneliti menyatakan terkait jenis program latihan sebagai berikut:

“Jenis program latihannya ya banyak mas sesuai komponen kondisi fisik yang harus dikuasai atlet panahan pada umumnya”. Berdasarkan data yang disampaikan oleh responden wawancara pada peneliti, diketahui bahwa komponen kondisi fisik dari atlet Panahan senior Ponorogo masih sangat kurang dan perlu lebih digiatkan. Data tersebut juga didukung oleh hasil tes kekuatan fisik atlet panahan senior Ponorogo yang terdiri dari beberapa tes juga menunjukkan hasil yang masih sangat kurang. Berangkat dari data yang didapat pada penelitian, peneliti mempunyai asumsi dari hasil analisis yang berpatokan pad data penelitian dan norma tes kondisi fisk atlet panahan yang masih ada pada kategori kurang. Peneliti mengharapkan melalui hasil analisis kondis fisik atlet panahan senior Ponorogo lewat tes ini untuk berikutnya dapat menyusun program pelatihan kondisi fisik atlet secara rutin tiap minggunya. Melalui latihan yang rutin diprogramkan dan dilaksanakan diharapkan mampu meningkatkan komponen kondisi fisik atlet yang masih kurang, sehingga dapat memacu dan meningkatkan prestasi atlet Panahan Ponorogo yang hingga saat ini menurun bahkan dapat dikatakan sepi prestasi.

Tes

Hasil tes pada penelitian berjumlah liam item test yang dilakukan selanjutnya tersaji dan dijabarkan pada pentabelan dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Tes Penelitian

No	Nama	Tes Pull Up	TesSit and reach	Koordinasi Mata Tangan	Wall Squat	Vo ₂ Max
1	Responden 1	3	16,5 inc	16	47:11	43,67ml/kg/min
2	Responden 2	3	12,59 inc	14	35:27	45,97 ml/kg/min
3	Responden 3	4	11,42 inc	13	30:52	42,53 ml/kg/min
4	Responden 4	4	14,17 inc	15	30:28	47,12 ml/kg/min
5	Responden 5	2	15,74 inc	7	54:80	44,82 ml/kg/min
6	Responden 6	3	14,96 inc	7	55:49	41,12 ml/kg/min
7	Responden 7	4	14, 96 inc	8	56:13	42,53 ml/kg/min
8	Responden 8	3	12,59 inc	6	56:38	43,67 ml/kg/min
9	Responden 9	4	12,59 inc	7	57:10	47,12 ml/kg/min
10	Responden 10	2	14,17 inc	10	54:35	45,97 ml/kg/min

Tes kondisi fisik yang dilaksanakn pada penelitian ini ialah, Tes kekuatan menarik otot bahu memakai tes pull up, Tes kelentukan otot memakai tes sit and reach, Tes koordinasi mata dan tangan memakai tes menangkap bola, tes kekuatan daya otot lengan otot pinggang menggunakan tes wall squat, dan Tes Vo2Max menggunakan tes Balke. Kelima komponen tersebut merupakan komponen kondisi fisik yang penting untuk dikuasai dan dilatih rutin oleh setiap atlet khususnya atlet Panahan agar dapat secara maksimal melakukan Panahan.

Kekuatan menarik Otot Bahu adalah kekuatan ketegangan yang disebabkan oleh otot bahu dan penyusutan pada beban maksimum. Kekuatan bahu pada saat memanah sangat bermanfaat terutama ketika busur ditarik sepenuhnya sampai release. Ketika release dilakukan untuk menarik dengan kuat, sehingga pemanah melepaskan panah dengan sempurna dan mencetak poin terbanyak.

Pull-up ialah variasi latihan fisik, yang memiliki tujuan meningkatkan kemampuan dan kebugaran otot, otot yang tersasar ialah otot punggung, bicep, dan lengan. Latihan ini sangat direkomendasi bagi atlet panahan untuk meningkatkan kemampuan fisik sesuai dengan sasaran latihan dan kebutuhan kecabangan olahraganya.

Tes sit and reach dilakukan untuk mengukur tingkat kelentukan atlet. Komponen fisik kelentukan memiliki peran untuk mencapai tingkat kebugaran yang optimal. Atlet yang memiliki kondisi kelentukan yang baik akan terhindar dari ancaman cedera yang selalu membayangi setiap atlet. Kelentukan yang baik akan memberikan persendian, tendon mencapai gerakan-gerakan yang maksimal jangkauanya dan memberikan kekuatan yang baik.. Tingkatan fleksibilitas atletb bisa diketahui apabila laksanakan sebuah pengukuran. Metode pengukuran yang bisa laksanakan dalam mengetahui tingkat fleksibilitas ialah dengan menggunakan sit and reach.

VO2 Max pada olahraga panahan dibutuhkan buat menjaga daya tahan dan pula buat menjaga kekonsistenan pada saat melakukan gerakan teknik dalam setiap serinya. Menggunakan VO2 Max yang baik bagi seseorang pemanah akan bisa menjaga daya tahan serta kecenderungan Gerakan teknik yang sah pada setiap serinya.

Masih terdapatnya atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali dan kurang hal ini disebabkan karena berbagai faktor seperti halnya rutinitas latihan atau frekuensi dalam latihan. banyaknya latihan sangat mempengaruhi untuk pembentukan kondisi fisik yang baik. Fakkor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu :

1) Faktor Latihan

Salah satu yang paling penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan. Kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya.

2) Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, yaitu: Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, Makan makanan yang higienis dan mengandung gizi misalnya empat sehat lima sempurna.

3) Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan social ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula.

4) Faktor Makanan dan Gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi.

KESIMPULAN

Mengacu pada hasil analisis profil tingkat kondisi fisik atlet panahan Ponorogo yang selesai dilaksanakan maka telah didapatkan kesimpulan bahwa seluruh komponen kondisi fisik meliputi, Tes kekuatan menarik otot bahu menggunakan tes pull up, tes kelentukan otot menggunakan tes sit and reach, tes koordinasi mata dan tangan menggunakan tes tangkap bola, tes kekuatan daya otot lengan otot pinggang menggunakan tes wall squat, dan tes Vo2Max menggunakan tes Balke yang di tes kan

masih dalam kategori kurang yaitu pada 3 jenis tes diantaranya tes pull up, sit and reach, dan balke dengan presentase nilai sebesar 80% dan baik pada dua tes yaitu koordinasi mata tangan dan tes wall squat dengan presentase nilai sebesar 20%. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa kondisi fisik atlet cabang olahraga panahan senior di kabupaten Ponorogo masih kurang dan perlu ditingkatkan agar dapat meningkatkan prestasi bagi atlet Panahan Ponorogo.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Gymnastiar. (2016). *No Title Hikmah Olahraga Memanah dan Berkuda*. Emqies Publishing.
- Afrizan Akhered, Q. (2017). *Memanah dan Adu Ketangkasan Dalam Islam*. Pustaka AlBarokah.
- Albertus Fenanlampir, M. M. F. (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Penerbit Andi.
- 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>
- Dikdik zafar sidik, paulus L. Pesurnay, L. A. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya.
- I wayan Artanayasa. (2014). *Panahan*. Graha Ilmu.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety and Concentration among Archery Athletes. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Prasetyo, Y. (2018). *Teknik Dasar Panahan Trik Jitu Menembak Akurat dan Tepat Sasaran*. Thema Publishing.
- Putra, R. T. (2017). Analisis Faktor Biomotor dan Psikomotor Dominan Penentu Kemampuan Groundstroke Forehand Tennis Lapangan. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL* (Vol. 1, No. 1).
- Putra, R. T., & Kurniawan, D. (2020). SOSIALISASI PERAN IPTEK DAN SPORT SCIENCE DALAM MENINGKATKAN PRESTASI KONI KABUPATEN MADIUN. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SISTHANA*, 2(2), 77-86.
- 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>
- Putra, R. T., Kiyatno, K., & Siswandari, S. (2016). Analisis Faktor Psikomotor Dominan Penentu Kemampuan Groundstroke Forehand Tennis Lapangan Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Tennis Lapangan FKIP UNS. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 60-65.

- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respecs*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2013>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Afabeta.