

HUBUNGAN KONSENTRASI DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN PANAHAH PADA SISWA SMPIT AL-MUMTAZ PONTIANAK

Marwan

ibmarwan8@gmail.com

Universitas Tanjung Pura Pontianak

ABSTRAK

Dalam olahraga panahan keberhasilan memanah dipengaruhi berbagai faktor yang mempengaruhi seperti, konsentrasi, kekuatan lengan, arah angin, kelenturan busur dan lain sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk Untuk mengetahui hubungan konsentrasi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Panahan Pada Siswa SMPIT Al-Mumtaz Pontianak. Dalam penelitian ini akan menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Berdasarkan pembahasan diatas, makadapat disimpulkan bahwa Adanya hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan panahan pada siswa SMPIT AL-Mumtaz Pontianak dengan hasil signifikansi $0.200 > 0,00$, gabungan kedua variabel yang artinya hipotesis diterima.

Kata Kunci : Konsentrasi, Kekuatan, Panahan

ABSTRACT

In archery, archery success is influenced by various influencing factors such as concentration, arm strength, wind direction, bow flexibility and so on. This research aims to determine the relationship between concentration and arm muscle strength on archery accuracy among students at SMPIT Al-Mumtaz Pontianak. In this research, descriptive methods will be used with correlational studies. Based on the discussion above, it can be concluded that there is a significant relationship between concentration and arm muscle strength on archery accuracy among SMPIT AL-Mumtaz Pontianak students with a significance result of $0.200 > 0.00$, a combination of the two variables which means the hypothesis is accepted.

Keywords: Concentration, Strength, Archery.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang memiliki pluralitas budaya dan kearifan lokal yang membuat berbagai macam perubahan berdasarkan pada pluralitas itu sendiri, serta masuknya budaya baru dari daerah lain membuat terbentuknya budaya baru lagi baik dari segi ras, bahasa, etika, tradisi bahkan olahraga sekalipun.

Manusia dalam melaksanakan olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda tergantung dengan apa yang ingin mereka capai yaitu, olahraga sebagai bagian

rekreasi guna untuk mengisi waktu luang baik siang maupun malam, olahraga digunakan untuk tujuan kesehatan, sejalan dengan itu menurut (Triansyah & Haetami, 2020) manfaat olahraga bagi kesehatan manusia jelas sangat banyak dan bisa dirasakan oleh setiap orang, tidak bisa dihindari bahwa olahraga menjadi salah satu gaya hidup yang dilakukan setiap orang untuk membuat tubuhnya tetap sehat dan bugar. Olahraga dilakukan untuk tujuan pendidikan, seperti mata pelajaran dan mata kuliah, olahraga sebagai pengobatan, yang mana disini dimaksudkan adalah digunakan sebagai media rehabilitasi dari cedera ataupun sebagainya, olahraga sebagai ajang untuk berprestasi seperti mengikuti kejuaraan dan lain sebagainya. Dalam dunia pendidikan olahraga merupakan salah satu faktor penting dari terbentuknya segala macam aspek penting penentu keberhasilan pendidikan seperti kematangan mental dan emosional, konsentrasi, kerja keras, bekerja sama, berfikir kritis dan masih banyak lagi, sejalan dengan itu menurut (Budiman, 2022) Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah faktor integral dari komposisi pendidikan secara menyeluruh, bertujuan untuk stabilitas emosional, keterampilan berfikir kritis, kebugaran jasmani, mengembangkan aspek kesehatan, penalaran, keterampilan sosial, dan tindakan moral melewati kegiatan jasmani dan olahraga. Menurut M. Fachrurrozi Bafadal (2021) peran olahraga bagi peserta didik begitu penting sebagai upaya meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani, selain itu olahraga juga memberikan manfaat dari sisi kesehatan mental peserta didik (h.12).

Dalam dunia olahraga, panahan sudah menjadi salah satu olahraga yang sudah dilakukan sejak pada jaman dahulu, walaupun jaman dahulu panahan digunakan sebagai senjata atau alat untuk berburu dan juga untuk bertahan dari serangan musuh dan binatang buas, maka dari itu panahan tidak bisa di lepaskan dari kehidupan bermasyarakat baik dulu maupun nanti. Olahraga panahan juga termasuk dalam olahraga tradisional yang mana olahraga panahan sendiri merupakan salah satu bentuk warisan senjata yang dialih fungsikan sebagai olahraga, alih fungsi ini merupakan salah satu wujud warisan budaya serta bentuk tradisionalnya yang khas, olahraga tradisional juga merupakan adaptasi dari permainan tradisional yang dimainkan pada jaman dahulu menggunakan alat-alat sederhana yang mudah di temukan di sekitar kita dan juga untuk mengisi waktu luang pada sore hari.

Dalam olahraga panahan keberhasilan memanah dipengaruhi berbagai faktor yang mempengaruhi seperti, konsentrasi, kekuatan lengan, arah angin, kelenturan busur dan lain sebagainya, sejalan dengan itu menurut Hidayatullah M.

F. (1993) arah laju anak panah diatur oleh kekuatan lengan, teknik pelepasan, tahanan udara dan kecocokan panah(h.3). pada saat pelaksanaan tembakan panahan ada energi yang diubah pada saat menarik anak panah dan diubah menjadi energi kinetik berupa lontaran anak panah ke suatu sasaran. Untuk memaksimalkan tembakan panahan atlet memerlukan tenaga yang maksimal supaya tembakan dapat

dilakukan secara tepat dan efisien. Dalam panahan latihan juga menjadi hal penting untuk kesuksesan para atlet menurut Ahmad Atiq (2019) latihan adalah suatu usaha sadar yang harus dilakukan atlet untuk mencapai prestasi maksimal yang dilakukan berulang-ulang, terarah kian hari jumlahnya semakin meningkat dengan proses yang sistematis(h.16).

Konsentrasi dalam olahraga panahan merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan menembak dimana konsentrasi para atlet yang baik akan mempengaruhi hasil menembak dan menentukan arah tembakan. Yachsie et al., (2021) konsentrasi dalam cabang olahraga panahan ini sangat diutamakan karena untuk menghasilkan akurasi memanah yang maksimal.

Kekuatan otot lengan dalam olahraga panahan digunakan untuk menahan dan juga menarik anak panah, busur yang ditarik akan menjadi tertekuk sehingga menghasilkan tenaga kinetik untuk mendorong anak panah. Menurut Hidayatullah

M. F (1999) kualitas kekuatan yang digunakan dalam olahraga panahan mengarahkan unsur kekuatan terhadap sebuah peralatan(h.4), sebagai contoh kekuatan otot lengan.

SMPIT AL-Mumtaz merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta di Pontianak yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler panahan. Menindak lanjuti kegiatan tersebut peneliti melakukan observasi melalui pesan WhatsApp pada tanggal 23 Maret 2022 mengenai kegiatan ekstrakurikuler panahan, pada hasil observasi tersebut terdapat beberapa masalah yang ditemukan oleh peneliti yaitu siswa ekstrakurikuler banyak yang kurang berkonsentrasi dan juga masih banyak siswa yang lemah/kelelahan otot khususnya lengan pada saat melakukan tembakan panahan, maka dari itu timbul pertanyaan dari peneliti apakah ada hubungan konsentrasi dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan panahan pada siswa SMP AL-Mumtaz Pontianak.

Berdasarkan dari hasil tersebut, dengan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "hubungan konsentrasi dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan panahan pada siswa SMPIT Al-mumtaz pontianak".

METODE

Dalam penelitian ini akan menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Untuk mencari tahu apakah ada hubungan pada setiap variabel. Penelitian ini akan mengukur beberapa variabel kemudian data yang diperoleh dianalisis untuk mengetahui variabel-variabel mana yang ada hubungannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan konsentrasi dengan ketepatan panahan pada siswa SMPIT Al-Mumtaz Pontianak

Hasil analisis menunjukkan bahwa konsentrasi mempengaruhi terhadap ketepatan panahan dengan nilai signifikansi 0.067. berdasarkan hasil pengujian hipotesis hubungan keduanya bersignifikansi karena hasil signifikansi $> 0,00$. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Mukhtar yang berjudul "hubungan tingkat konsentrasi dengan ketepatan memanah pada atlet panahan aceh archery school binaan dispora kabupaten bireuen tahun 2015".

Dalam olahraga panahan di perlukan juga konsentrasi sebagaimana konsentrasi yang dijelaskan oleh Wilson, V.E., Peper, E & Schmiid, A. (2006) dalam Komarudin (2016) yaitu konsentrasi kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Dapat disimpulkan bahwa konsentrasi merupakan kemampuan memusatkan fokus pada saat melakukan kegiatan tapi tidak terpengaruh gangguan dari luar maupun dalam diri seseorang. Dengan kata lain kemampuan konsentrasi terdapat hubungan jika kita hubungkan dengan kegiatan khususnya olahraga panahan.

Hubungan kekuatan otot lengan dengan ketepatan panahan pada siswa SMPIT Al-Mumtaz Pontianak

Hasil analisis menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan mempengaruhi terhadap ketepatan panahan dengan nilai signifikansi

0.317. berdasarkan hasil pengujian hipotesis hubungan keduanya bersignifikansi karena hasil signifikansi $> 0,00$. Hasil analisis penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Danar Arga Baskoro 2016, h. 11 menyatakan Dalam olahraga panahan, kekuatan otot lengan harus dapat dipadukan dengan daya tahan otot, karena dalam olahraga panahan pada waktu perlombaan dilakukan dengan beberapa sesi dengan jumlah anak panah yang ditembakkan cukup banyak dengan jarak yang bervariasi. Pada penelitian ini menjelaskan bahwa kekuatan otot lengan memiliki hubungan terhadap ketepatan panahan pada siswa SMPIT Al- Mumtaz Pontianak.

Dalam hasil penelitian ini menggambarkan bahwa kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga panahan. Hasil ini menggambarkan bahwa dengan memiliki kekuatan otot lengan yang baik, tingkat konsistensi akan diperoleh di setiap melakukan teknik memanah dan akan mendapatkan hasil ketepatan panahan yang bagus.

Dalam olahraga panahan kemampuan daya tahan sangat mempengaruhi hasil dalam menembak khususnya panahan, mengingat waktu dan tempat pelaksanaan yang dilaksanakan di luar ruangan atau outdoor dan juga waktu yang lumayan lama

dalam pelaksanaannya, mana akan mempengaruhi kondisi fisik atlet. Jika seorang atlet memiliki kemampuan kekuatan otot lengan yang rendah maka secara otomatis berpengaruh terhadap kemampuan panahan.

Hubungan antara konsentrasi dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan panahan pada siswa SMPIT Al-Mumtaz pontianak.

Hasil analisis varians konsentrasi dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan panahan pada siswa SMPIT Al-Mumtaz sebesar 0,200 yang artinya hipotesis diterima. Pada penelitian Hidayatullah M.F (1999, h.7) menyatakan bahwa olahraga panahan memerlukan beberapa komponen yang mempengaruhi:

1. kordinasi gerakan visual (ketepatan),
2. rasa gerak (*feeling/sense of kinesthetic*)
3. daya tahan kekuatan
4. panjang tarikan
5. konsentrasi
6. keseimbangan emosi.

Pada peneliitian ini menjelaskan bahwa kemampuan konsentrasi dan kekuatan otot lengan memiliki hubungan terhadap ketepatan tembakan pada siswa SMPIT AL-Mumtaz Pontianak.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini makadapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Adanya hubungan yang signifikan antara konsentrasi terhadap ketepatan panahan pada siswa SMPIT AL-Mumtaz Pontianak dengan signifikansi $0.067 > 0.00$.
2. Adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan panahan pada siswa SMPIT AL-Mumtaz Pontianak dengan signifikansi $0.317 > 0.00$.
3. Adanya hubungan yang signifikan antara konsentrasi dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan panahan pada siswa SMPIT AL-Mumtaz Pontianak dengan hasil signifikansi $0.200 > 0,00$, gabungan kedua variabel yang artinya hipotesis diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Pusat bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (n.d.). *Kamus Besar BahasaIndonesia Edisi Ketiga*. Balai Pustaka.
- A., B. J. (1990). *Olahraga Panahan: Pedoman, Teknik dan Analisa*. Semarang:DAHARA PRIZE.

- Ahmad Atiq, M. a. (2019). *Sepakbola Untuk Pemula*. Pontianak: CAKRAWALA CENDEKIA.
- Ahmad, D. (1990). *Panahan*. Bandung: FPOK IKIP BANDUNG.
- Apta Mylsidayu, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Artanayasa, W. (2014). *Panahan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bafadal, M. F. (2021). Permainan Tradisional: Upaya menjaga kebugaran jasmani peserta didik kota Pontianak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*1:12.
- Budiman, M. (2022). hubungan sarana prasarana dan keefektifan pembelajaran terhadap hasil belajar pendidikan jasmani di Madrasah Aliyah Negeri II Pontianak NEGERI II PONTIANAK. *Revealing New Perspectives: Studies in Honor of Stephen G. Nichols, 1, 255–276*.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/marathon/article/view/58953>
- Fanin, J. (2005). *Score For Life*. Perfect Bound .
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport, 3(1), 1–6*.
- Giri, W. (2013). *Fisiologi dan Olah Raga*. Yogyakarta: Graha Ilmu. . Yogyakarta:Graha Ilmu.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*,. Jakarta: CV.Kesuma.
- Harsono. (2004). *perencanaan program Latihan*. Edisi Kedua. Bandung: .Buku Ajar FKOP UPI Bandung.
- Hidayat, h. (2014). *Influence of Arm Muscle Strength. Draw Length and Archery Technique on Archery Achievement*.
- Hidayatullah, M. (1999). *Pemanduan Bakat Panahan*. Jakarta: Direktorat Keolahragaan Ditjend Diklusipora Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan Anxiety and Concentration among Archery Athletes. *Jurnal Sikologi Teori Dan Terapan, 8(1), 53–60*.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga: latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Langenati, R. (2016). Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Senam Artistik. *Unesa, 3, 1–6*.
- Lee, d. (2000). *“Standar Baku Teknik Memanah” Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar*. Jakarta: PB. Perpani. .
- Pelana, R. O. (2017). *Teknik Dasar Olahraga Panahan*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Ria Aviana, F. F. H. (2015). *Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang*.
03, 1–4.<https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jps.3.1.2015.30-33>

- Riko Adi Baskoro. (2018). *Pengaruh Bow Training Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Dan Akurasi Memanah Anggota UKM Panahan UNY*. Yogyakarta.
- Rusli Lutan, d. (2000). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. .
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, Kuanlitatif, dan R&D)*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *metode penilitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kuanlilitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS. Triansyah, A., & Haetami, M. (2020). Efektivitas stretching, passive activity dan VO2max dalam mencegah terjadinya delayed onset muscle soreness. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 88–97. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.29487>
- Vanagosi, K. D., & Dewi, P. C. P. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panahan Di Bali. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 24. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17353>
- Yachsie, B. T. P. W. B., Suhasto, S., Arianto, A. C., & Kurniawan, I. L. A. (2021). Keterkaitan konsentrasi dengan akurasi panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 119. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10556>
- Yudik Prasetyo. (2011). *Olahraga Panahan*. Yogyakarta: CV Grafina Mediacipta.