

**STUDI KONDISI FISIK ATLET KEJURPROV PERSATUAN PANAHAH INDONESIA
(PERPANI) KABUPATEN INHIL RIAU TAHUN 2018**

Dahrial

Email: dahrial_drd@yahoo.co.id
FKIP Universitas Islam Indragiri

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Kejurprov pesatuan Panahan Indonesia (PERPANI) Pengkab Indragiri Hilir karena kondisi fisik atlet merupakan pondasi awal seorang untuk mencapai prestasi, terutama pada kecepatan, kelentukan, kekuatan dan daya tahan. Berdasarkan Observasi atlet yang ada d perpani inhil masih tergolong tergolong atlet baru dan sudah mengikuti kejuaraan antar daerah se- Riau. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang mengikuti Kejurprov Riau tahun 2018 berjumlah 8 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang. Data yang diperoleh yaitu lari cepat (*Sprint*), Angkat Tubuh (*Pull-Up*), Baring duduk (*sit-Up*), Loncat Tegak (*vertical Jump*) dan lari jauh (*Long distance*). Data dianalisis dengan menggunakan tehnik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kemampuan kecepatan diklasifikasikan dengan kategori kurang, dengan persentase sebesar (45.45%). Kemudian angkat tubuh diklasifikasikan dengan kategori sangat baik dengan persentase sebesar (90.90%). Kemampuan baring duduk kategori sangat baik dengan persentase (90.91%), Kemampuan tenaga *eksplosif* (*vertical Jump*) kategori baik dengan persentase (80%) dan kemampuan daya tahan diklasifikasikan dengan kategori baik dan cukup dengan persentase (50 %). Maka hasil penelitan studi kondisi fisik atlet Kejurprov PERPANI Kabupaten Indragiri Hilir tahun 2018 di kategorikan baik dengan klasifikasi (74.65%).

Kata Kunci : Kondisi Fisik atlet PERPANI Kabupaten Indragiri Hilir

Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menghasilkan perubahan gaya hidup manusia. Perkembangan tersebut, telah mengubah manfaat dari busur yang dahulu dipakai sebagai senjata untuk mempertahankan diri dan menyerang. Tetapi saat ini busur dan panah merupakan aktivitas olahraga dan rekreasi yang sudah populer dikalangan masyarakat modern.

Negara pertama yang mulai menganggap bahwa panahan itu olahraga adalah Inggris. Dengan catatan sejarah pada tahun 1676 atas campur tangan raja Charles II yang mengadakan perlombaan panahan pada masa itu, hal ini menginspirasi Negara-negara lain dan mulai sedikit merubah anggapan bahwa panahan tidak lagi untuk peperangan tapi sekedar untuk olahraga.

Panahan atau memanah (Bahasa Inggrisnya Archery) adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Bukti-bukti menunjukkan bahwa sejarah panahan telah dimulai sejak 5.000 tahun yang lalu yang awalnya digunakan untuk berburu dan kemudian berkembang sebagai senjata dalam pertempuran dan kemudian sebagai olahraga ketepatan. Tahun 1676, atas prakarsa Raja Charles II dari Inggris, panahan mulai dipandang sebagai suatu cabang olahraga. Dan kemudian banyak negara-negara lain yang juga menganggap panahan sebagai olahraga dan bukan lagi sebagai senjata untuk berperang.

Seorang ahli pendidikan jasmani dari universitas Kent di Amerika mengemukakan mengenai panahan didasarkan pada tiga konsep yaitu konsep ruang, konsep kekuatan dan konsep ketepatan. Sedle (1997: 69-97) mengartikan panahan dengan 3 konsep.

“Konsep ruang dalam panahan adalah bahwa seorang pemanah harus mempunyai tubuh yang anatomi tubuh yang baik. Konsep kekuatan adalah adanya suatu usaha yang memerlukan kekuatan untuk dapat menarik busur sedemikian rupa serta dapat menggunakan otot-otot yang tepat dan rangkaian memanah yang benar. Sedangkan yang dimaksud dengan konsep ketepatan adalah adanya aktifitas dan sasaran yang tepat untuk setiap anak panah yang ditembakkan”.

Sejarah panahan di Indonesia pun terbilang cukup panjang. Berdasarkan dari cerita-cerita kuno yang menjadikan seorang kesatria dengan panah sebagai senjata utamanya pada kerajaan kuno seperti Arjuna, Sumantri, Ekalaya, Dipati Karno, Srikandi. Seseorang yang gemar atau merupakan ahli dalam memanah disebut juga sebagai pemanah. Olahraga panahan di Indonesia dimulai dengan diadakannya PON I di Surakarta pada 1948 padahal Persatuan Panahan Indonesia (Perpani) saja baru dibentuk pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta yang dibentuk atas prakarsa Sri Paku Alam VIII. Barulah diadakan perlombaan pertama yang sudah terorganisir dengan baik di Surabaya pada 1959. Setelah terbentuknya Perpani, FITA (*Federation Internationale de Tir A L'arc*) yang mengadakan kongres tahun 1959 di Solo, menerima Indonesia (re: Perpani) sebagai salah satu anggotanya.

Prestasi olahraga di Indonesia cenderung mengalami pasang surut yang tidak terkontrol dan tidak stabil salah satu hal yang menjadi masalah dari keadaan tersebut adalah lemahnya pondasi pembinaan olahraga di Indonesia sehingga prestasi Indonesia tidak stabil dan mudah runtuh. Sejalan dengan itu, perlu adanya pembinaan prestasi sejak awal yang dikelola dengan baik dan benar sesuai dengan prinsip pembinaan jangka panjang. Dalam hal ini faktor pembinaan sejak dini dilakukan melalui program pembibitan olahraga yang terstruktur dan berkesinambungan dengan konsep yang tepat.

Panahan merupakan cabang olahraga statistik yang membutuhkan kondisi fisik yang baik kekuatan dan daya tahan khususnya pada otot tubuh bagian atas. Pada saat melakukan teknik memanah terutama pada saat menarik tali busur otot akan mengalami kontraksi *isotonis* terutama pada tarikan awal (*primary draw*). Pada tarikan penuh lengan yang menarik tali busur jari-jari tangan harus sampai menyentuh dagu dan jari tangan tersebut harus menempel di bawah dagu (*anchoring*) dan lengan yang menahan busur harus benar-benar terkunci begitupun lengan penarik sehingga terjadi kontraksi *isometric*.

Otot-otot yang terlibat dalam menarik tali busur harus mendapat perhatian yang khusus dalam cabang olahraga panahan karena otot-otot tersebut bekerja sangat ekstra dalam menarik dan menahan beban dari busur yang cukup berat dan berlangsung secara berulang-ulang dalam rangkaian gerakan memanah. Oleh karena itu otot-otot tersebut harus memiliki kekuatan dan daya tahan agar mampu melakukan gerakan menarik tali busur agar tetap konsisten dan ajeg sesuai dengan proses gerak (*axis*). Otot-otot utama yang harus dilatih dan dikembangkan dalam olahraga panahan adalah otot-otot yang bekerja antara lain otot *triceps*, *biceps*, *deltoids*, dan *trapezius*, *palmar aponeurosis*, *biceps*, *triceps*, *deltoids*, dan *subscapularis* (*consumer guide*, 2015)

Teknik memanah yang benar sangat erat kaitannya dengan segi anatomi dan mekanika gerak yang sangat menentukan adalah proses gerak (*axis*) poros gerak yang harus tepat dan benar dalam cabang olahraga panahan adalah poros gerak 1 dan poros gerak 2, poros gerak 1 adalah sikap bahu dan sikap lengan penahan busur harus satu garis lurus, poros gerak 2 adalah posisi panah dan lengan penarik harus garis lurus (Muchtamadji, 2015).

Disamping itu cabang olahraga panahan merupakan aktifitas ketepatan yang memerlukan ketelitian dan konsistensi (*kejegakan*), pemanah harus mampu melakukan tindakan-tindakan yang tepat pada tiap panah yang ditembakannya (Seidel 2013) Berdasarkan pendapat tersebut gerakan memanah melibatkan segi anatomis terutama pada struktur lengan harus lurus supaya beban dari busur yang ditopang oleh lengan penahan busur otot-otot lengan tidak bekerja terlalu berat dan tidak akan menyebabkan terjadinya cedera.

Apabila dalam sikap memanah lengan penahan busur sudah terbentuk dalam satu garis lurus gerakan memanah akan lebih efisien artinya tenaga yang dikeluarkan pada saat memanah akan secara intelijen artinya koordinasi akan menjadi lebih baik timingnya tepat. Gerak efisien akan membentuk gerak profesional artinya dilakukan dengan

ekonomis dan adanya otomatisasi. Sebaiknya gerakan yang tidak efisien menimbulkan penghamburan tenaga dan ketegangan yang berlebihan, akibatnya akan terjadi kelalahan fisik lebih cepat, kelelahan psikis, kelesuan, rasa nyeri dan frustrasi (Imam Hidayat, 2003).

Olahraga panahan unsur daya tahan otot lengan sangat dibutuhkan mengingat besarnya daya dorong dan tarik yang harus dilakukan secara terus menerus oleh otot lengan. Unsur daya tahan tersebut yang nantinya akan berpengaruh besar terhadap irama penembakan siatlet. Pada saat melakukan suatu gerakan memanah, tentunya pemanah melakukan gerakan menarik setring dan mendorong busur. Gerakan menarik setring pada busur, otot-otot yang bekerja antara lain otot *triceps*, *biceps*, *deltoids*, dan *trapezius*. Sementara otot-otot yang berperan dalam mendorong busur adalah *otot palmar aponerosis*, *biceps*, *triceps*, *deltoids*, dan *subscapularis*.

Berdasarkan fenomena yang nampak dari prestasi yang tidak stabil di atlet Panahan Indragiri Hilir , Atlet panahan Inhil belum adanya buku panduan prosedur latihan dan kebutuhan kondisi fisik untuk atlet panahan, oleh karena itu penulis ingin meneliti tentang studi kondisi fisik atlet Kejurprov tahun 2018 yang dilaksanakan di kabupaten Indragiri Hulu Riau pada tanggal 10 Oktober 2018. Setelah peneliti melakukan study pendahuluan pada bulai juni 2018 melalui observasi dan wawancara dengan atlet dan pelatih panahan dilapangan materi latihan fisik beban latihan fisik belum terprogram dengan baik dan proses latihan belum maksimal dilaksanakan. Tentu hal seperti ini akan berpengaruh dengan prestasi atlet nantinya oleh Harsono dalam bukunya *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coashing*

“berlatih dengan beban kerja yang ada diatas ambang rangsang kepekaan (*thereshold of sentivity*) kalau beban terlalu ringan dan tidak bertambah tidak diberi *overload* maka beberapa lama kita berlatihpun, beberapa sering kita berlatihpun, sampai capekpun kita mengulang-ngulang latihan tersebut peningkatan prestasi tidak akan mungkin”.

Karena kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan fisik harus mendapat perhatian yang serius, direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat- alat tubuh lebih baik.Faktor-faktor tersebut tidak atau kurang tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematik latihan kurang sempurna. Karena sukses dalam olahraga sering menuntut ketrampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Peningkatan prestasi didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan aspek penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal. Hal ini didasarkan pada kemampuan teknik, taktik, dan mental atlet yang baik jika tidak didukung oleh kemampuan fisiknya, maka cenderung tidak akan dapat

berlangsung lama dalam pertandingan, karena akan mengalami kelelahan sehingga akan mengganggu kemampuan teknik. Jika fisik dan teknik terganggu, maka taktik apapun yang diterapkan pelatih akan sia-sia dan mental pantang menyerah pun akan menjadi lemah, sehingga penampilan dan prestasi menjadi kurang optimal. Hal ini berarti bahwa keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling menentukan dalam mencapai prestasi secara maksimal.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga, begitu juga dalam cabang olahraga panahan. Kondisi fisik adalah salah satu faktor penting yang menentukan hasil dari tembakan atlet ke sasaran target sehingga mendapatkan hasil yang maksimal sehingga mencapai tingkat prestasi yang tertinggi. Kemampuan kondisi fisik ini sangat sangat menentukan dalam setiap cabang olahraga, tidak saja untuk mempertahankan kemampuan dalam lomba, tetapi juga untuk memperoleh efisiensi dalam penerapan teknik dan taktik. Menurut Syafruddin (1992:22)

“Bahwa pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal adalah faktor yang berasal dari potensi yang ada dalam diri atlet atau orang yang berlatih seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. sementara faktor eksternal adalah pengaruh yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, guru olahraga, dana organisasi, iklim, cuaca, keluarga, makanan bergizi dan lain sebagainya”.

Selain faktor-faktor di atas, suatu prestasi yang akan dicapai juga dipengaruhi oleh minat, motivasi dari atlet itu sendiri serta metode latihan yang dilakukan serta usaha pembinaan yang dilakukan secara terus menerus dalam mencapai prestasi. Dalam pembinaan prestasi ada beberapa faktor utama yang menentukan kemampuan atlet antara lain : Kondisi Fisik, Teknik, Taktik dan Strategi, Mental (psikis), usia, postur tubuh, dan berbakat (Syafrudin 1999 : 24). dari ke empat faktor internal yang dijelaskan di atas, faktor kondisi yang terdiri dari daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan dan koordinasi keseimbangan merupakan suatu kemampuan dasar yang sangat signifikan dalam permainan sepakbola dalam mencapai prestasi meskipun diiringi dengan kemampuan teknik, taktik, dan mental yang bagus.

Untuk mencapai sebuah prestasi dalam perlombaan panahan maka sangat dibutuhkan kondisi fisik yang prima seperti yang dijelaskan Jonathan dan Krempel dalam Syafrudin (2011 : 64) bahwa : mengatakan kondisi fisik itu dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas adalah ketiga faktor di atas ditambah faktor kelincahan, dan koordinasi. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011 : 14) kondisi berasal dari kata “ *conditio* ” (bahasa latin) yang berarti keadaan, sedangkan secara defenitif yaitu keadaan fisik atau tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi terdiri dari beberapa komponen komponen yang saling berkaitan antara satu komponen dengan komponen lainnya, di samping itu kondisi fisik juga merupakan suatu keadaan kesiapan psikis

seorang atlet dalam menghadapi sebuah tuntutan dalam suatu bidang olahraga tertentu.

Kondisi fisik dalam olahraga merupakan batasan seorang atlet dalam pencapaian prestasi apabila kondisi fisik bagus maka prestasi yang dicapai akan bagus pula dan apabila sebaliknya jika kondisi fisik tidak bagus maka prestasi yang tercapai juga akan kurang memuaskan. Kondisi merupakan hal yang paling utama dalam pencapaian sebuah prestasi dalam setiap cabang olahraga karena dalam cabang olahraga memiliki karakter tersendiri, memiliki waktu dan ruang lingkup gerak yang berbeda sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima serta kesiapan psikis dari para atlet dalam menghadapi sebuah pertandingan dan mampu mencapai prestasi seperti yang diharapkan.

Kecepatan adalah komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola dengan kecepatan memungkinkan pemain mampu bermain dengan taktik yang cepat. Jonathan dan Krempel dalam Safruddin (2011:70) mengatakan bahwa : kecepatan adalah proses sistem persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu. Sajoto (1988 : 58) mengemukakan bahwa : kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Daya tahan merupakan basic dari ke semua komponen kondisi fisik karena sumber dari semua komponen tersebut tergantung bagus atau tidaknya daya tahan pemain sepakbola. Menurut Weineck dalam Syafrudin (1992 : 67) bahwa :

“Mengartikan daya tahan sebagai kemampuan atlet untuk mengatasi kelelahan fisik dan psikis. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan system peredaran darah. Secara umum daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik”.

Philips dalam Arsil (1999:83) menyatakan bahwa kelentukan dapat didefinisikan sebagai gerak diantara tulang dan sendi atau rangkaian tulang dan sendi. Sedangkan Soekarman (1980:69) menyatakan bahwa kelentukan ditentukan oleh kondisi tulang, otot, ligamen, tendon, jaringan ikat dan kulit. Harsono (1993:30) menyatakan bahwa kelentukan dapat membantu dan mengurangi cedera pada otot yaitu: a) mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi. b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (agility). c) membantu perkembangan prestasi. d) membantu memperbaiki sikap tubuh pada waktu melakukan gerakan.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas maka dapat dipastikan bahwa dengan memiliki tingkat kelentukan yang baik dapat memperluas gerak persendian pada setiap aktifitas fisik yang memungkinkan otot ligamen dan persendian pada tulang bekerja semaksimal mungkin. Namun menurut Bompa (1990: 320) mengatakan bahwa : kekuatan dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot saraf untuk mengatasi beban internal.

Berdasarkan tujuan penelitian, maka penelitian ini digolongkan dalam penelitian deskriptif yaitu untuk mengungkapkan gejala, peristiwa, dan keadaan yang terjadi secara apa adanya. “Menurut Sukardi (2008:157), Penelitian Deskriptif merupakan dimana

pengumpulan data untuk mengetes pertanyaan/pernyataan penelitian atau hipotesis yang berkaitan dengan keadaan dan kejadian sekarang. Penelitian ini dilakukan di lapangan Stadion Beringin Persih Inhil dan pelaksanaan penelitian tanggal 20 Agustus 2018. Arikunto (1998) menyatakan “populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian.” Sesuai dengan informasi yang diinginkan peneliti, sehingga dapat diketahui mana yang masuk untuk diteliti dan mana yang tidak diteliti, sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dirumuskan, maka yang menjadi populasinya adalah seluruh seluruh atlet yang akan mengikuti Kejuaraan daerah Provinsi Riau tahun 2018 berjumlah 8 orang. Menurut Arikunto, (1989 : 109) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Karena keterbatasan populasi untuk melakukan penelitian ini. Maka peneliti melakukan penarikan sampel dengan teknik “total sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 8 orang. Adapun instrument yang digunakan Data yang diperoleh yaitu lari cepat (*Sprint*), Angkat Tubuh (*Pull-Up*), Baring duduk (*sit-Up*), Loncat Tegak (*vertical Jump*) dan lari jauh (*Long distance*). Data dianalisis dengan menggunakan tehnik persentase.

Hail Penelitian dan Pembahasan

Dalam hal ini dikemukakan deskriptif dan pembahasan penelitian yang diperoleh sesuai dengan data yang diperoleh di lapangan. Hasil dari data kemampuan lari 60 meter diperoleh hasil tercepat 8.3 detik, hasil terlambat 11.40 detik, mean sebesar 10,46, dan standar deviasinya 1,02. untuk lebih jelsnya dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekunesi Kecepatan Berdasarkan Norma Standar

No	Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	< 7,2”	0	0.00	Baik Sekali
2	7,3” – 8,3”	0	0.00	Baik
3	8,4” – 9,6”	1	12,5	Cukup
4	9,7” – 11,0”	4	50	Kurang
5	>11,1”	3	37,5	Kurang Sekali
Jumlah		8	100%	

Selanjutnya akan akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukan dalam kriteria penilaian kemampuan lari 50 meter diperoleh dengan kategori cukup sebanyak 4 orang (18.18%) dengan rentangan nilai 7,7” – 8,7”, kemudian pada kategori kurang sebanyak 10 orang (45.45%) dengan rentangan nilai 8,8” – 10,3”. Selanjutnya untuk kategori Kurang sekali 8 orang (36.36%) dengan rentangan nilai 10,4” dan pada kategori baik dan baik sekali tidak ada.

Deskripsi Data Kemampuan Kekeutan Otot Lengan (*Pull-Up*)

Dari data kemampuan gantung angkat tubuh atlet kejurprov pepani pengkab Inhil diperoleh hasil gantung angkat tubuh maksimal 25 kali, dan terendah 17, mean sebesar 22,5, dan standar deviasinya 3.46. untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan tabel distribusi

frekuensi di bawah ini:.

Tabel 2 Distrbusi Frekuensi Kemampuan Kekeutan Otot Lengan (*Pull-Up*)

Skor	Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
5	>19	6	75%	Baik Sekali
4	14-18	2	25%	Baik
3	9-13	0	0%	Cukup
2	5-8	0	0%	Kurang
1	<4	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		8	100%	

Selanjutnya akan akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukan dalam kriteria penilaian kemampuan kelentukan dengan instrument *sit and reach* diperoleh kriteria pada kategori sangat baik sebanyak 6 orang (75%) dengan rentangan nilai > 19. kemudian untuk kategori baik 2 orang (25%) dengan rentangan nilai 15. sedangkan untuk ketegori cukup, kurang dan kuran sekali tidak ada.

Desrkripsi Data Kekuatan Otot Perut (*sit-Up*)

Dari data kemampuan kekuatan otot perut (*sit-Up*) diperoleh hasil terbanyak 44 kali, hasil terendah 33, mean sebesar 36,88 dan standar deviasinya 4,36. untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi di bawah ini:.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Perut (*sit-Up*)

No	Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	>40	2	25	Baik Sekali
2	30-40	6	75	Baik
3	21-29	0	0	Cukup
4	10-20	0	0	Kurang
5	>4	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		8	100%	

Selanjutnya akan akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukan dalam kriteria penilaian kemampuan kekuatan dengan tes *sit-Up* diperoleh kriteria untuk kategori sangat baik sekali berjumlah 2 orang (25 %) dengan rentangan nilai >40 dan pada kategori Baik yaitu 6 orang (75 %) dengan rentangan nilai 30-40, sedangkan untuk ketegori cukup, kurang dan kurang sekali tidak ada.

Desrkripsi Tenaga *eksplosif* (*vertical Jump*)

Dari data kemampuan Tenaga *eksplosif* (*vertical Jump*) diperoleh hasil tertinggi

62 kali, hasil terendah 47, mean sebesar 55,25 dan standar deviasinya 5,39. untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tenaga *eksplosif (vertical Jump)*

No	Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
1	>73	0	0	Baik Sekali
2	60-72	2	25	Baik
3	50-59	4	50	Cukup
4	39-49	2	25	Kurang
5	>9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		8	100%	

Selanjutnya akan akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukkan dalam kriteria penilaian Tenaga *eksplosif (vertical Jump)* diperoleh kriteria untuk kategori baik sekali berjumlah 2 orang (25 %) dengan rentangan nilai 60-72, kategori cukup yaitu 4 orang (50 %) dan kategori kurang berjumlah 2 orang (25%) dengan rentang nilai 39-49.sedangkan untuk kurang sekali tidak ada.

Kemampuan Daya tahan (*Long distance*)

Dari data kemampuan daya tahan (*Long distance*) diperoleh hasil tercepat 4'30' menit/detik, hasil terlambat 5'50" menit/detik, mean sebesar 4.53 dan standar deviasinya 1,77. untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 5 Distri busi Frekuensi Klasifikasi Daya Tahan (*Long distance*)

Skor	Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
5	s.d – 3'14"	0	0	Baik Sekali
4	13'15" - 4'25"	0	0	Baik
3	4'26" – 5'12"	4	50	Cukup
2	5'13" – 6'33"	4	50	Kurang
1	>6'34" dst	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		22	100%	

Selanjutnya akan akan dipaparkan klasifikasi data yang diperoleh dan dimasukkan dalam kriteria penilaian kemampuan daya tahan (*Long distance*) diperoleh kriteria pada kategori cukup 4 orang (50.00 %) dengan rentangan nilai 4'26" – 5'12" dan pada

kategori cukup yaitu 4 orang (50.50%) dengan rentangan nilai 5'13" – 6'33", sedangkan untuk ketegori baik sekali, baik dan kurang sekali tidak ada.

Pembahasan

Persiapan kondisi fisik dipandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Jika kondisi fisik tidak disiapkan secara khusus sebelumnya, maka akan sulit dan terlalu lama bagi atlet untuk menguasai teknik dan taktik dalam bermain. Kondisi yang baik akan mempermudah seseorang untuk melakukan aktifitas dan keterampilan dalam berolahraga. Hal ini dipertegas oleh pendapat Eyunis (1992 : 63) yang mengemukakan bahwa :

“Tingkat prestasi yang ingin dicapai sedemikian sedemikian tinggi, sehingga memerlukan kondisi fisik yang tinggi pula agar mampu melakukan gerakan-gerakan teknik dan taktik yang tinggi untuk suatu keberhasilan dalam suatu pertandingan atau kompetisi. Para atlit yang kualitas fungsional tingi memiliki pemulihan yang cepat diantara setiap sesi latihan dan mampu melawan stress yang lebih berarti, baik berupa stres fisik maupun stres mental”.

Berdasarkan pendapat di atas jelaslah kondisi fisik yang baik pada diri atlit akan mempermudah latihan maupun disaat perrlombaan. Sebaliknya jika kondisi fisik yang prima akan mempermudah proses pencapaian tujuan dalam menembak sasaran target, yaitu menembak anak panah sesuai dengan target yang di inginkan serta mendapat hasil yang maksimal.

Semuanya itu dapat tercapai dengan adanya peningkatan keterampilan dan teknik dalam memanah yang disebabkan oleh adaptasi dari suatu pembelajaran dan latihan terhadap keterampilan memanah yang menunjang peningkatan tehknik gerakan, bentuk gerakan, sehingga pelaksanaan dan penguasaan tehknik dalam memanah serta kondisi fisik yang baik akan menghasilkan nilai yang baik.

Berdasarkan penelitian ini dapat dilihat bahwa kondisi kondisi fisik atlit Kejurprov PERPANI Pengkab Indragiri Hilir Tahun 2018 dalam kategori baik. Namun ada perbaikan yang perlu di tingkatkan oleh pengurus, pelatih dan para atlit yaitu membuat program latihan dengan sistimatik dan terukur baik jika pendek, menengah maupun jangka panjang. Pentingnya kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam suatu program latihan. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis, ditujukan untuk meningkatkan kesegaran rohani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian keinginan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan uraian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kemampuan kecepatan diklasifikasikan dengan kategori kurang, dengan persentase sebesar (45.45%).

2. Hasil kemampuan angkat tubuh diklasifikasikan dengan kategori sangat baik dengan persentase sebesar (90.90%).
3. Hasil Kemampuan baring duduk kategori sangat baik dengan persentase (90.91%).
4. Hasil Kemampuan tenaga *eksplusif* (*vertical Jump*) kategori baik dengan persentase (80%).
5. Hasil kemampuan daya tahan diklasifikasikan dengan kategori baik dan cukup dengan persentase (50 %).
6. Maka hasil penelitian studi kondisi fisik atlet Kejurprov PERPANI Kabupaten Indragiri Hilir tahun 2018 di kategorikan baik dengan klasifikasi (74.65%).

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada atlit untuk sungguh-sungguh dalam menjalankan latihan yang diberikan terutama dalam latihan kondisi fisik.
2. Bagi para pelatih agar kedepannya dapat memperhatikan program latihan khususnya program latihan fisik.
3. Bagi pihak pengurus organisasi ikut andil dalam meningkatkan prestasi atlit Perpani Kabupaten Indragiri Hilir.

Daftar Pustaka

- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Lathif, M. B., & Siswanto, J. (2016). *Kajian Ontologi Jemparingan (Panahan Mataram); Kontribusinya Bagi Pembentukan Karakter Olahraga Memanah Di Indonesia (Studi Kasus Di Padepokan Dewondanu, Yogyakarta)* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Lee, dkk. 2000. "Standar Baku Teknik Memanah" Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar. Jakarta: PB. Perpani.
- Lexy J. Maloeng, 2013, *Penelitian Naturalistik*. Edisi Revisi. Fakultas Pasca Sarjana IKIP Jakarta. Jakarta.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pebgukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Prinsip-prinsip Penerapan nya*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. FIK: UNP. Padang
- (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP.

Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Undang-Undang Systeem Keolahragaan Republik Indonesia Nomor. 3 Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional* Tahun 2005. Kantor Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.