

LAMPIRAN

P-ISSN 2356-0X0X

E-ISSN 2503-0X0X



Jurnal Ilmiah Mahasiswa

Volume 2, Nomor 2, Juli 2021

HAMBATAN LATIHAN ATLET PANAHAN BINAAN PERPANI KOTA BANDA ACEH DIMASA PANDEMI COVID-19

M. Zakaria^{*1}, Zikrur Rahmat², dan Didi Yudha Pranata³

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Pada masa pandemi COVID 19 latihan atlit panahan binaan PERPANI Kota Banda Aceh tetap latihan seperti biasanya akan tetapi mereka harus menerapkan protokol kesehatan dari pemerintah ketika sedang menjalankan program latihan karena olahraga panahan merupakan olahraga individual sehingga tidak menimbulkan kerumunan”bagaimana tanggapan para atlit panahan binaan PERPANI Kota Banda Aceh yang tetap layihan di masa pandemi covid 19 ? “.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hambatan latihan atlet panahan pinaan PERPANI Kota Banda Aceh di masa pandemic covid 19. Metode yang dilakukan pada pada peneliyian ini adalah deskriptif. Subjek penelitian ini adalah atlet panahan binaan PERPANI Kota Banda Aceh berjumlah 15 atlet. Tehnik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket,dan dokumentasi. Tehnik analisis data yang digunakan dengan menghitung rata-rata dan menghitung persentase. Berdasarkan hasil perhitungan persentase,maka dapat peneliti simpulkan bahwa hambatan atlet panahan binaan kota Banda Aceh pada faktor internal pada aspke jasmani 85,7% berada pada kategori BAIK,pada aspek Psikologi 92,7% berada pada kategori BAIK.pada faktor Eksternal pada aspek Lingkungan 79% berada pada kategori BAIK.pada aspek Program Latihan 82,6% berada pada kategori BAIK.dan pada aspek Sarana Prasarana 77,3% berada pada kategori BAIK.dari hasil keseluruhan pada faktor Internal dengan persentase 90% berada pada kategori BAIK,dan pada Faktor Eksternal dengan persentase 80% berada pada kategori BAIK.

Kata Kunci: Hambatan Latihan Atlet Panahan Dimasa Pandemi Covid-19.

Abstract

During the COVID 19 pandemic the archery athletes trained by PERPANI Banda Aceh City continued to practice as usual, but they had to apply the health protocols from the government while carrying out the training program because archery is an individual sport so it doesn't cause crowds" How will the archery athletes assisted by PERPANI respond? The city of

Banda Aceh that continues to serve during the COVID-19 pandemic? ". This study aims to determine the barriers to training for archery athletes guided by PERPANI Banda Aceh City during the covid 19 pandemic. The method used in this research is descriptive. The subject of this research is the archery athletes assisted by PERPANI Banda Aceh City totaling 15 athletes. Data collection techniques used are questionnaires, and documentation. The data analysis technique used is to calculate the average and calculate the percentage. Based on the results of the percentage calculation, the researchers can conclude that the barriers to archery athletes fostered by the city of Banda Aceh on internal factors in the physical aspect of 85.7% are in the GOOD category, in the Psychological aspect 92.7% are in the GOOD category. 79% are in the GOOD category. In the Training Program aspect 82.6% are in the GOOD category. And in the Infrastructure aspect 77.3% are in the GOOD category. From the overall results on Internal factors with a percentage of 90% are in the GOOD category, and on External Factors with a percentage of 80% in the GOOD category.

Keywords: Barriers to Archery Athletes' Training During the Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu. Olahraga juga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak atau meningkatkan kualitas hidup. Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.

Selain dari pada itu olahraga juga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur tubuh yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan referensi yang membahas tentang olahraga, menurut Giriwijoyo (2005: 30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Dalam ruang lingkup games mempunyai karakteristik berdasarkan kompetisi

hasil yang ditentukan oleh ketrampilan fisik, strategi dan kesempatan. Untuk mencapai suatu prestasi baik itu dalam cabang olahraga panahan maupun cabang olahraga lainnya. Olahraga panahan sudah sejak lama di kenal di Indonesia, olahraga ini membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan, konsentrasi dan ketahanan mental yang tinggi serta memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Sehingga unsur-unsur seperti postur tubuh, tehnik dasar, mekanisme gerak, mentalitas dan kondisi fisik sebagai sebuah kesatuan yang harus dimiliki seorang pemanah. Panahan adalah olahraga ketepatan sasaran, karena tujuan akhir memanah adalah menembak ke permukaan sasaran (target face) setepat mungkin, sehingga salah satu faktor dasar yang diperlukan dalam gerakan memanah adalah kejelasan (consistency) yang harus dilakukan secara terus menerus selama latihan dan selama berlangsungnya kompetisi.

Selain kejelasan, banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam memanah, dua faktor diantaranya adalah kondisi fisik dan kemampuan gerak. Dilihat dari karakteristiknya olahraga panahan adalah melepaskan panah melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu. Apabila diperbandingkan dengan olahraga yang memerlukan gerak statis atau suatu keterampilan tertutup lainnya seperti cabang olahraga menembak, perbedaan panahan dengan menembak terletak pada jenis kekuatan dorongannya. Pada menembak kekuatan dorongan diperoleh dari ledakan alat itu sendiri, sedangkan pada panahan kekuatan dorongan sangat tergantung pada energi atau tenaga yang timbul karena tarikan atau rentangan pemanah terhadap busur, dimana energi yang diperoleh dari rentang diubah menjadi daya dorong pada waktu panah dilepaskan. Oleh karena itu penggunaan alat tersebut memerlukan kekuatan dan daya tahan otot-otot tertentu terutama untuk menarik busur.

Dalam cabang olahraga panahan selain membutuhkan kondisi fisik yang prima seorang pemanah harus menguasai tehnik dasar memanah yang baik dan benar agar dapat mencapai

prestasi optimal. Berikut ini disajikan sembilan langkah tehnik dasar untuk pemanah pemula, Harsono (2004, hlm. 24) 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).Seorang pemanah dikatakan memiliki kondisi fisik yang prima, jika ia memiliki daya tahan serta kekuatan otot yang di pergunakan langsung dalam memanah.

Menurut Poerwadarminta, prestasi dikatakan sebagai hasil yang telah dicapai atau dilakukan dikerjakan dan sebagainya. Perlu diketahui bahwa otot-otot lengan yang bekerja dalam olahraga panahan terdiri dari tiga bagian yaitu otot lengan bagian atas, otot lengan bagian bawah, dan otot-otot tangan. Sedangkan otot-otot yang dominan adalah otot lengan seperti *tricep brachii*, *deltoids* dan otot *bicep brachii*. *Weight training* adalah salah satu macam latihan tahanan secara isotonis yang paling populer dalam olahraga. *Weight training* juga diartikan sebagai latihan-latihan sistematis di mana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu, seperti misalnya memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan, prestasi dalam suatu cabang olahraga, dan sebagainya.

Seperti kita ketahui aspek teknis dalam cabang olahraga panahan ialah penguasaan teknik terhadap busur yang benar-benar baik. Banyak bagian otot yang berpengaruh dalam cabang olahraga panahan, pada kelompok otot *upper body*, *middle body* dan *lower body*, khusus dalam judul ini saya lebih spesifik akan bereksperimen pada kelompok otot bagian atas diantaranya, otot punggung (*Trapezius*), bahu , lengan (*Triceps* dan *Biceps*), dan otot pada tangan (*Flexor carlph radialis ulnaris* dan *digitorium*).Latihan beban dapat dilakukan dengan beberapa sistem

atau metode yang berbeda-beda. Salah satunya dengan latihan sirkuit atau lebih dikenal dengan circuit weight training . Latihan ini pada dasarnya adalah memadukan prinsip latihan beban dengan prinsip latihan sirkuit atau kontinyu, pada awalnya latihan ini dirancang untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot sambil melatih sistem aerobik, selanjutnya berkembang untuk memperbaiki komposisi tubuh.

circuit weight training terdiri atas beberapa macam latihan beban yang disusun menjadi beberapa station atau pos, dengan pembebanan ringan ulangan banyak, dilakukan beberapa seri atau sirkuit, di antara pos diberikan istirahat pendek atau tanpa istirahat, sedangkan di antara sirkuit diberikan istirahat yang lebih lama. Menurut Corbin and Lindsey yang dikutip oleh Djoko (2009, hlm. 69) karakter circuit weight training antara lain: terdiri atas beberapa jenis latihan, seri, istirahat antar latihan sedikit, repetisi banyak, beban ringan, mengangkat beban berulang-ulang, latihan dimulai dari otot kecil ke otot besar, dilakukan bergantian antara anggota gerak atas dan bawah. Secara umum takaran latihan ini yaitu: 1) Beban (intensitas) 40%-80% Kemampuan maksimal, 2) Jumlah Latihan atau Pos 6-12, 3) Repetisi per Set 20-25, 4) Sirkuit 2-5, 5) Istirahat Antar pos Tanpa istirahat -30 detik, dan 6) Istirahat Antar Sirkuit <1 menit.

Olahraga panahan olahraga yang membutuhkan ketahanan, kekuatan, kelenturan dan kecepatan, masalah yang sering dihadapi atlet masih kurang memiliki kekuatan otot lengan yang mengakibatkan kekuatan atlet menahan busur menjadi tidak seimbang dan mengakibatkan hasil tembakan tidak maksimal. Dalam olahraga panahan perlombaan menembak jarak 30 meter yang sering terjadi dilapangan dalam pertandingan panahan dalam waktu yang cukup lama dengan minimal harus menembakan anak panah 144 anak panah, atlet sering mengalami tidak konsisten dalam bebarakali menembak terutama kesetabilan otot lengan dalam menahan berat busur, kekuatan otot lengan yang masih kurang yang mengakibatkan hasil tembakan yang tidak

maksimal. Jadi, atlet-atlet yang mempunyai daya tahan otot adalah atlet-atlet yang mampu aktif terus dalam aktivitas-aktivitas yang menuntut strength dalam waktu yang lama. Weight training untuk daya tahan otot diberikan setelah atlet memiliki strength dan power yang cukup, yaitu kira-kira pada minggu ke 8 – 9 - 10. Otot-otot yang dilatih adalah yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga yang bersangkutan.

Kata penghambat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diterjemahkan sebagai hal, keadaan atau penyebab lain yang menghambat (merintang, menahan, menghalangi). Sedangkan pengertian dari hambatan adalah sesuatu yang dapat menghalangi kemajuan atau pencapaian suatu hal. Pada penelitian ini faktor penghambat proses pelaksanaan proyek konstruksi didefinisikan sebagai hal, keadaan yang dapat merintang, menahan dan menghalangi proses pelaksanaan konstruksi.

Hambatan cenderung bersifat negatif, yaitu memperlambat laju suatu hal yang dikerjakan oleh seseorang. Dalam melakukan kegiatan seringkali ada beberapa hal yang menjadi penghambat tercapainya tujuan, baik itu hambatan dalam pelaksanaan program maupun dalam hal pengembangannya. Hal itu merupakan rangkaian hambatan yang dialami seseorang dalam belajar. Menurut Rochman Natawijaya dalam Sutriyanto (2009: 7), hambatan belajar adalah suatu hal atau peristiwa yang ikut menyebabkan suatu keadaan yang menghambat dalam mengaplikasikannya pada saat proses pembelajaran berlangsung.

menurut “**Moru**” bahwa hambatan adalah sesuatu yang menghalangi pembelajaran atau pun latihan. Pengertian Hambatan adalah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia “Hambatan adalah halangan atau rintangan” Hambatan memiliki arti yang sangat penting dalam setiap melaksanakan suatu tugas atau pekerjaan. Suatu tugas atau pekerjaan tidak akan terlaksana apabila ada suatu hambatan yang mengganggu pekerjaan tersebut. Hambatan merupakan

keadaan yang dapat menyebabkan pelaksanaan terganggu dan tidak terlaksana dengan baik. Setiap manusia selalu mempunyai hambatan dalam kehidupan sehari-hari, baik dari diri manusia itu sendiri ataupun dari luar manusia.

Akhmad Nayazik dan Sukestiyarno Semarang: PYTHAGORAS, 2012) Pada saat proses belajar dan pembelajaran berlangsung pasti ada kalanya seorang individu terutama siswa mengalami kendala dalam proses penerimaannya. Kendala tersebut ditimbulkan oleh adanya hambatan baik yang berasal dari luar maupun dari dalam yang menyebabkan terhambatnya dalam mencapai suatu tujuan. Hambatan adalah suatu hal yang ikut menyebabkan kesulitan dalam proses belajar dan pembelajaran, menurut Moru bahwa hambatan adalah sesuatu yang menghalangi pembelajaran siswa. Pengertian Hambatan adalah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia “Hambatan adalah halangan atau rintangan”

Olahraga panahan merupakan olahraga pengembangan fisik dan mental (*mental sport*). Disamping itu olahraga panahan memiliki seni keindahan. Peranan perasaan sangat besar ketika melakukan gerakan menarik dan melepas anak panah, kasar dan halusnya gerakan akan berpengaruh besar terhadap melesatnya anak panah kesasaran. Hidayatullah (2005:152) mengemukakan “olahraga panahan merupakan kombinasi dan berada diantara keterampilan gerak halus dan kasar” keterampilan gerak halus adalah gerakan yang melibatkan otot-otot kecil, terutama jari-jari dan lengan bawah serta melibatkan koordinasi lengan-mata. Sedangkan keterampilan gerak kasar adalah gerakan yang melibatkan otot-otot besar. Hal ini tampak pada saat menarik dan menahan busur diperlukan keterampilan gerak kasar, tetapi membidik dan melepas anak panah termasuk keterampilan gerak halus yang memerlukan koordinasi mata dan tangan.

Berdasarkan pembinaan kondisi fisik, ada komponen-komponen fisik yang lebih spesifik untuk panahan (Lee dan Robert, 2005: 144), yaitu daya tahan (endurance), kekuatan (strength), kelenturan (fleksibilitas), dan structure/accuracy. Dengan memiliki kekuatan otot dan daya tahan otot yang baik, maka akan memberikan keuntungan besar bagi pemanah untuk tampil di puncaknya. Di samping itu, memanah membutuhkan kekuatan otot tubuh bagian atas dan inti yang menggerakkan kelompok otot utama (Taha Zahari et al., 2018: 190).

Memanah merupakan suatu gerakan yang kompleks, hal yang mempengaruhi seluruh kemampuan memanah adalah kondisi fisik dan persepsi. Pada prinsipnya pemanah diharapkan menjadi mesin penembak, semua anak panah yang dilepas diharapkan mengenai sasaran tengah. Usaha untuk mengenai sasaran harus dilakukan melalui upaya meningkatkan kemampuan memanah sesuai struktur anatomi sehingga menciptakan gerakan memanah yang konsisten (ajek).

Mulyadi, T. (2011:36) berpendapat sebagai berikut *“In archery everything is so simple. There is no complicated motion so, it is not very difficult for you to act the same all the time, you will be able to shoot 144 of you repeat 144 times, this same motion exactly”*. Jadi dapat disimpulkan untuk dapat menghasilkan hasil memanah yang baik diperlukan gerakan teknik dasar memanah sesuai dengan anatomi tubuh manusia, sehingga gerakan tersebut harus sama dilakukan berkali-kali dari gerakan memanah yang pertama dan sampai dengan memanah yang terakhir harus tetap sama.

Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi memanah, pada dasarnya sama dengan beberapa cabang olahraga lainnya, yang memerlukan keterampilan tetap (keterampilan tertutup) seperti, menembak dan bowling. Memanah sebagai suatu rangkaian gerak, yang dipengaruhi oleh beberapa unsur fisik dan psikis, seperti kekuatan, daya tahan, kecerdasan

emosional, ketenangan, konsentrasi dan keajekan (konsistensi), lapangan tempat latihan, peralatan latihan, program latihan dan lainnya.

Sehubungan dengan hal tersebut, Lutan (1988:13) menambahkan penjelasan sebagai berikut: faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi digolongkan menjadi dua katagori yaitu; (1) faktor endogen, dan (2) faktor eksogen. Yang dimaksud faktor endogen ialah atribut atau ciri-ciri yang melekat pada aspek fisik dan psikis seseorang, sementara faktor eksogen diartikan semua faktor diluar dari individu baik terdapat dilingkungan tempat berlatih maupun dilingkungan yang lebih umum pengertiannya.

Hadisasmita (1996:43) menambahkan beberapa faktor yang mempengaruhi tercapainya prestasi adalah sebagai berikut; seseorang berpotensi pencapaian prestasi tinggi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ditentukan oleh keadaan dari dalam dirinya sendiri seperti minat, keinginan untuk berprestasi, keuletan dan ketekunan serta motivasi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang banyak ditentukan oleh keadaan dari luar dirinya oleh keadaan lingkungan.

Harsono (1988:153) mengatakan "Latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dan sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik". Harsono (1988:155) menambahkan "kondisi fisik yang perlu dilatih seperti daya tahan, stamina, kelentukan, kekuatan otot, koordinasi, keseimbangan, dan *kinesthetic sense*".

Selain memiliki kondisi fisik yang bagus pemanah juga memerlukan ketekunan latihan serta penjiwaan yang tinggi atlet dalam melakukan gerakan pemanah sehingga konsistensi gerak dapat dilakukan oleh pemanah pada semua tembakan.

Menurut Tjalik Soegiarto (2002: 4) pengertian latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat dengan metode yang memiliki tujuan. Pada prinsipnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang.

- Menurut Nossek (1982:3) latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan.
- Menurut Bompa (1994:4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.
- Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.
- Menurut Harsono (1988:102) bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.
- Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARs). *Coronavirus Disease 2019*

(COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah *zoonosis* (ditularkan anatar hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini sampai saat ini masih belum diketahui (Direktorat Jenderal Pencegahan dan pengendalian penyakit,2020: 1)

METODE PENELITIAN

Adapun metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan metode survei. Menurut Sugianto (2010: 52) metode survei adalah penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data yang relatif terbatas dari sejumlah khusus yang jumlahnya relatif banyak. Pada dasarnya survei berguna untuk mengetahui apa yang ada tanpa mempertanyakan mengapa hal itu ada.

Tempat penelitian berlokasi di lapangan panahan PERPANI Kota Banda Aceh di Desa Alue Naga Kec.Syiah Kuala Banda Aceh. Subjek penelitian adalah Hambatan Latihan Atlet Panahan Binaan PERPANI Kota Banda Aceh yang berjumlah 15 Atlet. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Sabtu Tanggal 10 dan Seni Tanggal 12 April 2021.

Data yang didapat dari peneliti adalah data langsung yaitu melalui tehnik angket kepada Atlet Panahan Binaan tentang Hambatan Latihan Atlet Panahan Binaan PERPANI Kota Banda Aceh Dimasa Pandemi Covid-19

Dalam penelitian ini penelitian menggunakan data dan sumber data. Data yang dibutuhkan penelitian adalah tentang bagaimana Hambatan Latihan Atlet Panahan Binaan PERPANI Kota Banda Aceh Dimasa Pandemi Covid-19. Data yang di dapat dari penelitian adalah data langsung yaitu melalui tehnik angket kepada Atlet. Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif, Data kualitatif, yaitu data yang disajikan dalam bentuk kata verbal bukan dalam bentuk angka. Yang termasuk data kuantitatif dalam penelitian ini yaitu gambaran umum obyek penelitian, meliputi :Jasmani,Psikologi,Lingkungan,Program Latihan dan Sarana prasarana,Hambatan Latihan Atlet Panahan Binaan. Dalam penelitian kualitatif, jenis sumber data yang berupa manusia dalam penelitian pada umumnya sebagai responden

(respondent). Posisi sumber data yang berupa manusia (narasumber) sangat penting perannya sebagai individu yang memiliki informasinya. Peneliti dan narasumber di sini memiliki posisi yang sama, oleh karena itu narasumber bukan sekadar memberikan tanggapan pada yang diminta peneliti, tetapi ia bisa lebih memilih arah dan selera dalam menyajikan informasi yang ia miliki (Sutopo, 2006:57-58).

Mengumpulkan data merupakan kegiatan penting dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2017: 137) teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai setting berbagai sumber dan berbagai cara, bila settingnya dapat dilihat maka dapat dikumpulkan secara ilmiah. Dengan adanya penelitian dilakukan penelitian dengan menganalisisnya untuk kemudian dibahas dan disimpulkan dengan referensi yang dimiliki, sedangkan yang dimaksud data itu sendiri adalah hasil pencatatan penelitian baik berupa fakta maupun angka (Arikunto, 2000: 99). Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden yaitu atlet panahan binaan untuk menjawab sesuai dengan keadaan masing-masing responden.

Cara yang digunakan dalam pengumpulan data dengan memberikan angket terbuka, kemudian jawaban dari responden disimpulkan. Menurut Arikunto (2010: 194) angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal lain. Angket ini terbagi dalam dua jenis dipandang dari cara menjawabnya, beberapa sub berupa angket tertutup angket tertutup adalah angket yang sudah terdapat alternatif jawaban, sehingga responden hanya memilihnya.

Metode dokumentasi yaitu pengumpulan data dimana peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, dan sebagainya (Arikunto, 2002: 158). Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi ditunjukkan kepada subyek penelitian yang berupa buku-buku, dokumen, foto-foto, dan data relevan lainnya.

Hambatan Latihan Atlet Panahan Binaan PERPANI Kota Banda Aceh dimasa Pandemi Covid-19 yaitu :

Tabel 2. Kisi-kisi Angket Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No.Angket		Σ
			+	-	
Hambatan latihan Atlet Panahan Binaan PERPANI Kota Banda Aceh Dimasa Pandemi Covid-19.	Internal	a. Jasmani	2,4,6,	1,3,5,7	7
		b. Psikologis	8,9,10,11,13,16,17,18	12,14,15	11
	Eksternal	a. Lingkungan	19,20,23,	21,22,24,25	7
		c. Program latihan	26,30,34,35	27,28,29,31,32,33,	10
		d. Sarana dan Prasarana	37,38,40	36,39	5
				40	

(Sumber) Suharsimi Arikunto 2006

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan data persentase yang digunakan untuk mengkaji variabel pada penelitian ini. Adapun rumus persentase yang digunakan sesuai dengan rumus Anas Sudijono (2011: 43) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan : P = Persentase
 F = Frekuensi yang sedang dicari
 N = *Number of Cases* (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)
 100% = Bilangan tetap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan pada bab ini adalah hasil dari penelitian dilakukan untuk mengetahui hambatan latihan atlet panahan Binaan PERPANI Kota Banda Aceh dimasa Pandemi Covid-19. . Data yang diperoleh dengan menggunakan kusioner yang berisi beberapa pertanyaan untuk mengetahui hambatan latihan atlet panahan binaan PERPANI Kota Banda Aceh dimasa pandemi covid-19 Dalam bab ini diuraikan tentang gambaran variabel tersebut menggunakan statistik deskriptif. mengetahui hambatan latihan atlet panahan binaan PERPANI Kota Banda

Aceh dimasa pandemi covid-19 dapat dilihat dari dua variabel yaitu,Internal dan Eksternal.faktor internal adalah faktor yang asalnya dari dalam diri seseorang atau individu itu sendiri.

Faktor ini biasanya berupa sikap juga sifat yang melekat pada diri seseorang umumnya sifat dan sikap yang menimbulkan permasalahan sosial adalah sifat/sikap seperti malas bekerja, tidak memiliki kepedulian dan empati, tidak mengindahkan peraturan, mudah menyerah dan lain sebagainya.dan faktor eksternal adalah faktor yang asalnya dari luar diri seseorang atau individu.

Faktor ini meliputi lingkungan di sekitar termasuk orang-orang terdekat,Faktor eksternal yang menjadi pemicu munculnya permasalahan sosial adalah faktor alam, faktor kependudukan, faktor lokasi, faktor ekonomi, faktor lingkungan, dan juga faktor sosial. Angket yang ditujukan untuk mengetahui hambatan latihan atlet panahan binaan PERPANI Kota Banda Aceh dimasa pandemi covid-19. yang diisi oleh 15 responden penelitian yang berisi 40 pernyataan dengan 2 alternatif jawaban yaitu: Ya dan Tidak. Untuk pemberian penilaian pada angket mengetahui hambatan latihan atlet panahan binaan PERPANI Kota Banda Aceh dimasa pandemi covid-19. adalah: a) bila pernyataan positif : skor 1 untuk jawaban Ya dan skor 0 untuk jawaban Tidak, b) bila pernyataan negatif : skor 1 untuk jawaban Tidak dan skor 0 untuk jawaban Ya.

Setelah semua angket terisi dan terkumpul, kemudian dilakukan perhitungan skor pada masing-masing angket dan penulis akan melakukan penafsiran terhadap jawaban-jawaban yang telah diberikan oleh responden yang tertuang di dalam angket/kuesioner.

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner, maka selanjutnya ditabulasikan untuk mengetahui persentase hambatan latihan atlet panahan binaan PERPANI Kota Banda Aceh dimasa pandemi covid-19 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Rekapitulasi Perhitungan Persentase, Jawaban Responden dan Indeks %

No. Perntanyaan	Jawaban Responden		Jumlah poin	Perhitungan Persentase	Hasil persentase
	YA	TIDAK			
1	1	14	1	$1/15 \times 100$	6,6%
2	15	0	15	$15/15 \times 100$	100%
3	14	1	1	$1/15 \times 100$	6,6%
4	15	0	15	$15/15 \times 100$	100%
5	6	9	6	$6/15 \times 100$	40%
6	15	0	15	$15/15 \times 100$	100%
7	8	7	7	$7/15 \times 100$	4,6%
8	15	0	15	$15/15 \times 100$	100%
9	14	1	14	$14/15 \times 100$	93,3%
10	15	0	15	$15/15 \times 100$	100%
11	15	0	15	$15/15 \times 100$	100%
12	14	1	1	$1/15 \times 100$	6,6%
13	15	0	15	$15/15 \times 100$	100%
14	2	13	2	$2/15 \times 100$	13,3%
15	5	10	5	$5/15 \times 100$	33,3%
16	15	0	15	$15/15 \times 100$	100%
17	15	0	15	$15/15 \times 100$	100%

18	12	3	12	12/15x100	80%
19	15	0	15	15/15x100	100%
20	14	1	14	14/15x100	93,3%
21	6	9	6	6/15x100	40%
22	4	11	4	4/15x100	26,6%
23	13	2	13	13/15x100	86,6%
24	4	11	4	4/15x100	26,6%
25	10	5	5	5/15x100	33,3%

26	14	1	14	14/15x100	93,3%
27	6	9	6	6/15x100	40%
28	5	10	5	5/15x100	33,3%
29	4	11	4	4/15x100	26,6%
30	15	0	15	15/15x100	100%
31	6	9	6	6/15x100	40%
32	2	13	2	2/15x100	13,3%
33	2	13	2	2/15x100	13,3%
34	15	0	15	15/15x100	100%
35	15	0	15	15/15x100	100%
36	6	9	6	6/15x100	40%
37	15	0	15	15/15x100	100%

38	15	0	15	15/15x100	100%
39	9	6	6	6/15x100	40%
40	10	5	10	10/15x100	66,6%
TOTAL		396			
RATA-RATA				396/600x100	66%

Ket :  Kuning(Pernyataan Positif)
 Merah (Pernyataan Negatif)

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa hambatan latihan atlet panahan binaan PERPANI Kota Banda Aceh dimasa pandemi covid-19 berada pada 66% CUKUP.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hambatan latihan atlet panahan binaan PERPANI Kota Banda Aceh dimasa pandemi covid-19 yang menyatakan dari 15 orang atlet yang dikumpulkan adalah pada faktor Internal pada aspek jasmani 85,7% atlet panahan binaan perpani kota banda tidak mengalami hambatan latihan dikarenakan kesehatan dan kebugaran jasmani atlet panahan tetap terjaga dengan baik meski dalam keadaan pandemi covid-19. Para atlet melakukan kegiatan latihan setiap pagi dan sore hari diluar jam latihan. Selama menghadapi masa pandemi Covid-19 rata-rata masyarakat umum mengalami penurunan frekuensi aktivitas fisik, khususnya aktivitas olahraga selama menjalani karantina di rumah saja (Schnitzer et al., 2020). Hanya beberapa pesren saja masyarakat yang melakukan olahraga dimasa pandemi Covid-19 ini salah satunya dengan melakukan aktivitas jogging, karena aktivitas jogging merupakan

kegiatan olahraga yang aman dilakukan saat sedang masa pandemi-19 ini.karena manfaat jogging dimasa pandemi covid-19 ini bisa membantu menjaga kebugaran jasmani dan juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Pada aspek Jasmani hanya 13,3% atlet panahan yang mengalami hambatan pada aspek jasmani dikarenakan para atlet mengeluh karena harus menjaga jarak antar atlet lain dan juga menjaga jarak dengan pelatih dan hal ini dialami oleh atlet panahan pemula karena mereka butuh perhatian khusus dari pelatih.Hambatan Latihan Atlet Panahan Binaan PERPANI Kota Banda Aceh Dimasa Pandemi Covid-19 pada faktor internal pada aspek psikologi 92,7% atlet panahan binaan perpani kota banda aceh yang tidak mengalami hambatan karena pola hidup dengan teratur sehingga para atlet tidak mengalami hambatan psikologi pada saat latihan,hanya 48,4% atlet panahan binaan perpani kota banda aceh yang mengalami hambatan dikarenakan karena pola hidup yang kurang teratur sehingga mengakibatkan psikologinya terganggu ketika latihan.

Pada faktor eksternal atlet panahan Binaan PERPANI Kota Banda Aceh pada aspek lingkungan 79% tidak mengalami hambatan latihan karena para atlet tersebut bisa menjaga diri dan mengatur pola hidupnya dengan baik.sehingga tidak berefek pada latihannya dan juga didaerah tempat atlet tinggal masih masuk dalam zona hijau.hanya 20,9% yang mengalami hambatan terhadap lingkungan dikarenakan adanya masa lockdown didaerah tempat para atlet tinggal dan masuk dalam zona merah jadi para atlet tersebut tidak bisa keluar rumah.namun para atlet panahan bisa latihan seadanya dirumah tanpa harus kelapangan.

Pada faktor eksternal atlet panahan Binaan PERPANI Kota Banda Aceh pada aspek Program Latihan 82,6% atlet tidak mengalami hambatan latihan dikarenakan yang pertama para atlet panahan binaan perpani kota banda aceh sudah dewasa jadi mereka sudah bisa menjaga diri dan sudah bisa mematuhi protokol kesehatan dari pemerintah.maka ketika atlet menjalankan program latihan tidak mengalami hambatan.hanya 17,3% atlet yang mengalami hambatan dikarenakan mereka masih pada usia remaja jadi masih belum paham tentang protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah dan atlet tersebut juga masih pemula dicabang olahraga panahan jadi masih butuh waktu yang sedikit lama agar mereka mampu mempelajari program apa saja yang di panahan.

Pada faktor eksternal atlet panahan Binaan PERPANI Kota Banda Aceh pada aspek Sarana dan Prasarana 77,3% atlet tidak mengalami hambatan latihan karena para atlet tersebut ada sebagian mendapatkan peminjaman peralatan dari klub perpani banda aceh dan ada juga diantara mereka mampu membelikan peralatannya sendiri.hanya 22,6% atlet yang mengalami hambatan dikarenakan luas lapangan yang masih kurang lebar dan peralatan panahan masih kurang memadai dikarenakan adanya atlet pemula (Junior) yang baru belajar latihan memanah sehingga belum mampu untuk melengkapi peralatannya.karena mengingat peralatan panahan harganya sedikit tinggi hingga para atlet tersebut harus menabung jika ingin membeli peralatan panahan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil perhitungan persentase, maka dapat peneliti simpulkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hambatan Latihan Atlet Panahan Binaan PERPANI Kota Banda Aceh Dimasa Pandemi Covid-19 19 maka dapat penulis simpulkan berada pada 66% CUKUP. Karena atlet panahan binaan PERPANI Kota Banda Aceh mengalami sedikit hambatan ketika latihan dimasa pandemic covid-19. Rata-rata mengalami hambatan pada aspek lingkungan dan program latihan dikarenakan para atlet harus menjaga jarak dan mematuhi protokol kesehatan sehingga mengakibatkan atlet panahan tidak bebas pada saat latihan berlangsung.

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil Bagi Institusi Pendidikan Diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi tambahan mengenai penelitian Hambatan Latihan Atlet Panahan Binaan PERPANI Kota Banda Aceh Dimasa Pandemi COVID-19. Bagi pelatih Diharapkan pelatih dapat lebih kreatif dan inovatif dalam memberikan program latihan kepada atletnya, Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya serta dapat dikembangkan agar menjadi penelitian yang lebih baik lagi.