



Resistensi Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Ketepatan Memanah

Arisman^{1*}, Ardo Okilanda², Dede Dwiansyah Putra³, Muhsana El Cintami Lanos⁴

¹ Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mitra Karya, Indonesia.

^{2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Palembang, Indonesia.

Email Korespondensi: arisman.900225@gmail.com

Informasi Artikel:

Dikirim: 21 Februari 2021 Direvisi: 25 Maret 2021 Diterbitkan: 7 April 2021

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan yoga terhadap akurasi konsentrasi dalam memanah pada atlet UKM Panahan Umika Bekasi. Latihan yoga ini sangat memberikan dampak yang banyak baik itu dari segi karakter individu maupun dari segi kesehatan yang diperoleh. Populasi penelitian ini jumlahnya sebanyak 28 Orang yang terdiri dari Putra dan Putri, adapun sampelnya berjumlah 18 Orang Atlet Putra dengan teknik samplingnya yaitu *Porposive Sampling*. Hasil dari penelitian ini terdapatnya pengaruh latihan yoga terhadap ketepatan memanah. Hasil tersebut diperoleh berdasarkan uji-t dengan rincian ($t_{hitung} 4,94 > t_{tabel} 1,74$).

Kata Kunci : latihan yoga; memanah

Yoga Resistance to Increase Concentration Archery Accuracy

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of yoga practice on the accuracy of concentration in archery in athletes of UKM Panahan Umika Bekasi. This yoga practice has a great impact both in terms of individual character and in terms of health. The population of this study was 28 people consisting of boys and girls, while the sample consisted of 18 male athletes with a sampling technique, namely positive sampling. The results of this study show the effect of yoga practice on archery accuracy. These results were obtained based on the t-test with details ($t_{count} 4.94 > t_{table} 1.74$).

Keywords: *yoga practice; archery*

PENDAHULUAN

Semua cabang olahraga membutuhkan kualitas kepribadian yang baik, salah satunya adalah olahraga panahan, dalam olahraga ini atlet memiliki karakteristik kepribadian yang berbeda-beda. Panahan merupakan olahraga yang digemari untuk segala usia karena dapat digunakan sebagai sarana refreshing atau hiburan, kompetisi dan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa panahan sangat digemari masyarakat. Disamping itu juga menurut (Arisman & Noviarini, 2021) Panahan juga membutuhkan latihan fisik karena olahraga ini dilakukan untuk waktu yang lama. Disini peran kesehatan jasmani sangat memberikan andil dalam pencapaian yang diinginkan.



Hal ini juga diungkapkan oleh (Santika, 2020) yang menyatakan bahwa kesehatan jasmani adalah pondasi dalam pencapaian aktivitas yang diinginkan. Lebih lanjut (Arisman, 2018) memberikan pandangan apabila aktifitas fisik tidak dilakukan maka peserta akan terlihat lemah, tidak bersemangat, sulitnya menciptakan konsentrasi, timbulnya kejenuhan, selalu mengantuk, sehingga pembelajaran tidak berjalan sesuai harapan. Maka dari itu, melakukan aktifitas fisik khususnya memanah akan membawa pengaruh yang positif ke dalam diri baik secara psikis maupun fisik.

Di Indonesia, panahan juga olahraga yang paling disukai. Olahraga ini dimainkan di semua tingkatan, mulai dari anak-anak, pria, wanita, remaja hingga paruh baya. Panahan pasti memiliki taktik dan strategi yang disiapkan pelatih di setiap pertandingan. Namun, terkadang taktik dan strategi tersebut tidak dapat diterapkan oleh para pemain di lapangan, sehingga mengakibatkan performa dan hasil akhir yang buruk.

Pembinaan pikiran atlet secara harmonis diperlukan dalam meraih prestasi secara optimal. Kemampuan yang ditingkatkan secara fisik, teknis dan taktis tanpa bimbingan mental akan membawa hasil yang negatif, untuk itu perlunya latihan-latihan yang bisa membantu akan hal tersebut. Setiap menghadapi kompetisi secara intelektual, atlet diharuskan siap menghadapi situasi emosi, siap mengemban berbagai tugas sulit dari beban mental. (Purnama, 2013).

(Gunarsa, 2008; Santika, 2015), menjelaskan bahwa penampilan atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: 1) Fisik, meliputi daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan dan koordinasi. 2) Penampilan seorang atlet juga akan dipengaruhi oleh keterampilan, atau mereka harus mengembangkan keterampilan khususnya menjadi penampilan yang sesuai dengan harapan. 3) Secara psikologis, ide dan rencana atlet juga dibutuhkan dilapangan jika tidak maka beban mental akan selalu menghinggapinya. Hal ini biasanya disebabkan oleh ketegangan, kecemasan, kemarahan dan tekanan yang berlebihan, seperti ejekan penonton, keputusan wasit dan sikap lawan, yang tentunya akan berdampak negatif pada penampilannya, sehingga apa yang sudah dimilikinya tidak akan diperhatikan. Salah satunya adalah kesulitan berkonsentrasi dan mengambil keputusan.

(Satiadarma, 2000), menyatakan bahwa “Konsentrasi harus dimiliki tidak hanya saat bertanding tetapi juga selama latihan pada saat olahraga”. Lebih lanjut (Komarudin, 2015), menjelaskan bahwa Konsentrasi adalah kemampuan untuk fokus pada suatu tugas tanpa terpengaruh oleh rangsangan eksternal atau internal.

Stimulus eksternal yang dihadapi atlet antara lain sorakan penonton, musik keras, ucapan menyakitkan di kedua sisi penonton, dan perilaku lawan yang tidak seperti atlet. Kemudian hadapi rangsangan internal, seperti perasaan tubuh rusak dan perasaan lain yang mengganggu kondisi fisik dan psikologis, seperti depresi, kelelahan, gugup, cemas, dll. Perhatian harus dilatih oleh pelatih, karena jika atlet tidak dapat mengontrol perhatiannya maka atlet akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaannya dengan benar, misalnya tidak dapat menunjukkan kemampuan terbaiknya, tidak dapat menerapkan strategi dan taktik yang dipandu oleh pelatih, maka sulit untuk memprediksi kemenangan dalam permainan.

Pemahaman tentang pentingnya kepribadian atlet dalam olahraga bertujuan untuk memprediksi kemungkinan tingkah laku dan penampilan atlet dalam menghadapi situasi tertentu dalam kompetisi atau latihan, serta mencari bibit atlet berbakat dalam olahraga tertentu untuk mencapai kinerja yang optimal. Setiap atlet harus memiliki struktur karakter yang baik untuk menunjang pencapaiannya.

Atlet frustrasi, jika mereka menghadapi skor atau terganggu oleh suporter, sulit untuk bangkit; jika mereka berada di bawah tekanan selama pertandingan, para pemain tidak akan dapat menerapkan strategi yang diinstruksikan oleh pelatih, mereka juga tidak akan dapat untuk menunjukkan kemampuan terbaik mereka. Apakah mereka lawan atau lawan, jika pemain memiliki masalah pribadi, mereka tidak akan fokus pada permainan.

Dalam hal perencanaan latihan dan psikologi atlet, peran pelatih sangat penting dalam perencanaan, hal ini dapat memandu atlet untuk mempersiapkan fisik dan mental sebelum dan sesudah pertandingan (Komarudin, 2015). Salah satu bentuk latihan agar konsentrasi tetap terjaga dan selalu fokus dengan melakukan latihan yoga.

Berdasarkan temuan dari hasil penelitian (Kinasih, 2016) tentang yoga bahwasanya semua orang yang diwawancarai mengalami perubahan fisik, mental dan spiritual. Menurut (Sadida et al., 2016). Yoga adalah olahraga yang menggabungkan kekuatan, kelentukan dan kepekaan serta gaya, dan postur tubuh. Dalam hal ini dipertegas oleh (Adnyani & Juniarta, 2020) Latihan yoga melibatkan setiap sendi utama (pinggul, punggung, bahu, lutut, dan leher).

Jadi, latihan yoga merupakan latihan yang sangat baik untuk dilakukan terutama dalam melatih fisik dan mental agar bisa selalu fokus dilakukan saat olahraga pada setiap pertandingan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental. Dasar dari penggunaan metode ini adalah *pre-test* dan *posttest* dengan latihan yoga. Oleh karena itu, metode eksperimental merupakan metode yang paling cocok untuk mempelajari kausalitas. Menurut (Arikunto, 2010), penelitian eksperimental adalah metode sebab akibat serta hubungannya antara dua faktor yang ditimbulkan oleh peneliti dengan mereduksi atau mengesampingkan faktor lainnya. Populasi penelitian ini berjumlah 28 orang yang terdiri dari 18 atlet putra dan 10 atlet putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan tertentu, sehingga sampel diperoleh dari 18 atlet putra. Penelitian ini menggunakan seperangkat eksperimen dimana semua atlet mendapatkan latihan yoga.

Analisis data menggunakan uji normalitas statistik dan uji-t untuk menganalisis data yang dikumpulkan dari hasil *pre-test* dan *post-test* melalui mekanisme perhitungan berikut ini:

1. *Lilliefors* untuk menguji normalitas.
2. Homogenitas menguji data secara homogen.
3. Perbedaan metode tersebut menggunakan uji-t, dengan rumus:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

informasi:

\bar{X}_1 = nilai rata-rata tes awal

\bar{X}_2 = pemeriksaan akhir rata-rata

ΣD = Selisih skor sampel

D^2 = Cudrat berbeda

ΣD^2 = jumlah selisih kuadrat

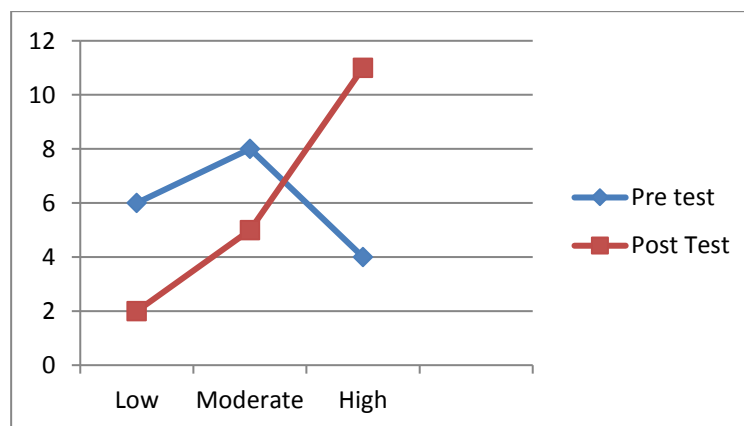
n = responden

(Hasan, 2004)

HASIL

Hasil ketepatan Memanah sebelum diberikan *treatment* ditemukan yang memiliki skor tertinggi ada 4 responden (22,2 %) dan skor sedang 8 responden (44,4 %). Sedangkan untuk skor terendah 6 responden (33,3 %).

Sementara hasil ketepatan memanah dengan pemberian *treatment* Yoga didapat skor tertinggi sebanyak 11 responden (61,1%), skor sedang sebanyak 5 responden (27,8%), yang memiliki skor terendah yakni 2 responden (11,1 %). Seperti yang diuraikan pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Diagram Analisis Data

Persyaratan Analisis

Normalitas data setelah diuji hasil variabelnya berdistribusinya normal. Dengan observasi (L_o) < (L_t), karena semua variabel probabilitas memenuhi standar observasi < L_{tabel} , dapat dijelaskan seperti tabel berikut;

Tabel 1. Normalitas data

Data	N	L_o	L_t	Ket:
Tes Awal	26	0,082	0,200	Normal
Tes Akhir	26	0,036	0,200	Normal

Kemudian dilanjutkan dengan uji homogenitas yang didapatkan hasil berikut ini;

Tabel 2. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas

F _h	F _t	Keterangan
0,79	3,55	Homogen

Hasil analisis menunjukkan nilai F_{hitung} 0,79, dan F_{tabel} 3,55 dengan tingkat signifikansi probabilitas variabel α (0,05), artinya data penelitian homogen, hal ini dikarenakan $0,79 < 3,55$. Dengan cara ini, analisis pengujian hipotesis dapat dilanjutkan.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diuji yaitu pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan akurasi panahan. Terdapat hasil perhitungan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Data Hipotesis

Yoga	Mean	t _{hitung}	α	t _{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
Tes Awal	6,00	4,94	0,05	1,740	Signifikan	Ho ditolak
Tes Akhir	8,50					Ha diterima

Perhitungan uji-t diatas, terlihat nilai t_{hitung} (4,94) dan nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan 18 (n-1) pada ($\alpha = 0,05$) adalah (1,740). Karena t_{hitung} > t_{tabel}, dapat diambil kesimpulan bahwasanya latihan yoga memberikan *effect* pada Peningkatan Ketepatan Memanah Atlet UKM Panahan Umika Bekasi.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis yang diajukan, terlihat jelas bahwa latihan yoga memberikan peningkatan konsentrasi pada ketepatan memanah. Latihan ini diberikan kepada Atlet UKM Panahan Umika Bekasi.

Dalam cabang panahan, hasil yang didapat bukan hanya dari latihan saja melainkan dari pembelajaran juga ada. Berdasarkan temuan yang dilakukan oleh (ARISMAN & Okilanda, 2020) Antusiasme siswa untuk mengikuti olahraga memanah ini sangat tinggi, kemampuan mengajar guru juga sangat baik dan kegiatan pembelajaran berjalan dengan efektif. Jadi, jelaskah olahraga ini paling banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat.

Beraneka ragam latihan juga telah dilakukan oleh beberapa peneliti khususnya mengkaji tentang latihan yoga. Latihan ini juga menghasilkan nilai-nilai seperti yang ditemukan oleh (Rudiarta, 2020) dalam penelitiannya yaitu Nilai kedisiplinan, nilai keingintahuan, nilai tanggung jawab, nilai kerja keras, nilai kreativitas, nilai agama dan nilai kejujuran. Hasil latihan yoga menghasilkan tujuh dari delapan belas nilai karakter.

Latihan yoga tidak hanya memberikan nilai karakter dalam kehidupan, melainkan juga bisa menciptakan tubuh menjadi sehat dengan berbagai manfaatnya, seperti hasil temuan (Adnyani & Juniarta, 2020) latihan yoga dapat digunakan untuk mengurangi penyakit jantung koroner, karena yoga membantu menyeimbangkan kebutuhan oksigen dan suplai oksigen yang dihasilkan tubuh, yang dapat mengatasi ketidakseimbangan ini dan membuat jantung lebih sehat.

Sesuai dengan hasil dilapangan untuk mendapatkan ketepatan memanah salah satunya bisa dilakukan dengan latihan yoga agar konsentrasi dan keseimbangan terjaga, dalam hal ini sesuai juga dengan hasil penelitian (Ramos et al., 2019) dengan keseimbangan yang baik, atlet akan memiliki ketrampilan untuk mempertahankan sikap untuk mempertahankan postur tubuh yang diinginkan. kondisi yang sama juga diungkapkan oleh (Miftahul & Hauw Sin, 2019) bahwasanya akurasi itu dianggap sebagai kemampuan untuk mengarahkan gerakan ke tujuan sasaran.

Berdasarkan beberapa kajian teori diatas jika dihubungkan dengan hasil penelitian yang sudah dibahas sebelumnya, menunjukkan adanya resistensi latihan yoga terhadap hasil ketepatan memanah sesuai dengan hasil yang diperoleh dari analisis data. Melatih konsentrasi dan koordinasi juga dapat dilakukan untuk meningkatkan akurasi (Haryanto, & Amra, 2020).

KESIMPULAN

Latihan yoga telah memberikan dampak yang baik bagi Peningkatan konsentrasi ketepatan memanah pada atlet Panahan UKM Umika. dengan uji hipotesis ditemukan $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana t_{hitung} diperoleh 4,94 dari t_{tabel} 1,74 Maka latihan yoga ini cukup tepat dijadikan sebagai penunjang untuk meningkatkan ketepatan memanah. Gambaran kajian ini bisa dipertimbangkan bagi para insan olahraga dalam mengembangkan sekaligus variasi dalam melatih ketepatan dan meningkatkan konsentrasi bagi para atlet sesuai dengan cabang olahraga yang khususnya membutuhkan penerapan peningkatan akurasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, D. W., & Juniarta, M. G. (2020). Efektivitas Latihan Yoga Dalam Mengatasi Penyakit Jantung Koroner (Pjk). *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 129. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i2.1695>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arisman, A. (2018). Pengaruh Latihan Skj 2012 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 35 Palembang. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2), 173. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v16i2.2047>
- Arisman, A., & Noviarini, T. (2021). *Volume 4 No 1 Tahun 2021 ISSN 2614-2775 (Print) ISSN 2621-8143 (Online) TABATA WORKOUT DALAM*

*MENINGKATKAN KEBUGARAN Universitas Mitra Karya , Indonesia . Abtrak
TABATA WORKOUT IN IMPROVING THE FITNESS OF THE 12 | Halaman
Olahraga Nusantara PENDAHULUAN. 4(1), 12–22.*

ARISMAN, A., & Okilanda, A. (2020). Pengembangan Diri Melalui Olahraga Panahan. *Jurnal MensSana*. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.138>

Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Haryanto, J., & Amra, F. (2020). The relationship of concentration and eye-hand coordination with accuracy of backhand backspin serve in table tennis. *International Journal of Technology, Innovation and Humanities*, 1(1), 51-56.

Hasan, Iqbal (2004). Analisis data penelitian dengan statistic. Jakarta: PT. Bumi Aksara

Kinasih, A. S. (2016). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11531>

Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Miftahul, & Hauw Sin, T. (2019). Hubungan Agresivitas Terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(2), 345–356.

Purnama, Sapta Kunta. (2013). *Latihan Imagery*. JUARA (*Jurnal Iptek Olahraga*) Vol.1. No.1, Januari-April 2013.

Ramos, M., Yenes, R., Donie, & Oktavianus, I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNiversitas Negeri Padang*, 2(3), 837–847. [repository.unp.ac.id/15621/1/JURNAL DA RON OK.pdf](https://repository.unp.ac.id/15621/1/JURNAL%20DA%20RON%20OK.pdf)

Rudiarta, I. W. (2020). *Implikasi Latihan Yoga Asana*. *Sinta 3*, 23–33.

Sadida, R., Maharani, M., & Prihatiningtias, R. (2016). Pengaruh Olahraga Aerial Yoga Terhadap Tekanan Intraokuler. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1552–1558.

Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>

Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 89-98. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/165> (Original work

published June 30, 2016)

Satiadarma, Monty P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.