



Pengaruh latihan meditasi terhadap akurasi memanah siswa ekstrakurikuler panahan SMP di Kabupaten Sleman

Muh Batistuta Fitoni Nuradila^{1*}, Yudik Prasetyo¹, Heru Prasetyo¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta

*Corresponding Author. Email: nuradila@uny.ac.id

Received: 21 Mei 2024; Revised: 7 Juni 2024; Accepted: 22 Juli 2024

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh meditasi terhadap akurasi memanah siswa Ekstrakurikuler Panahan SMP di Kabupaten Sleman. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Pelaksanaan program latihan meditasi selama 18x pertemuan. Sampel penelitian adalah atlet panahan berjumlah 10 siswa. Instrumen penelitian menggunakan tes akurasi dilakukan untuk mengetahui akurasi pada siswa ekstrakurikuler panahan tersebut, tes dilakukan dengan siswa memanah pada jarak 30 meter. Analisis data menggunakan uji t untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil *pretest* dicatat skor akurasi panahan 10 siswa ekstrakurikuler SMP di Kabupaten Sleman. Skor akurasi *Pretest* rata-rata 260,60 setelah dilakukan 18 sesi latihan meditasi, skor akurasi memanah pada *posttest* meningkat menjadi rata-rata 276,10 analisis statistik menunjukkan bahwa peningkatan akurasi memanah siswa mengalami signifikan, dengan p-value $0,000 < 0,05$, yang menunjukkan bahwa latihan meditasi dapat secara efektif meningkatkan keseimbangan dan akurasi memanah siswa ekstrakurikuler. Kesimpulan secara keseluruhan, temuan kami menunjukkan bahwa latihan meditasi secara signifikan meningkatkan akurasi memanah.

Kata Kunci: siswa, meditasi, akurasi.

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of meditation on the archery accuracy of junior high school archery extracurricular students in Sleman Regency. This research method uses an experimental method with a one-group pretest-posttest design. Implementation of the meditation training program for 18x meetings. The research sample was 10 students. The research instrument used an accuracy test to determine the accuracy of the archery extracurricular students, the test was carried out with students archery at a distance of 30 meters. Data analysis using the t-test to compare pretest and post-test results. The pretest results recorded the archery accuracy scores of 10 junior high school extracurricular students in Sleman Regency. Pretest accuracy scores averaged 260,60 after 18 sessions of meditation practice, archery accuracy scores on the posttest increased to an average of 276,10 Statistical analysis showed that the increase in students' archery accuracy was significant, with a p-value of $0,000 < 0,05$, indicating that meditation practice can effectively improve the balance and archery accuracy of extracurricular students. Overall, our findings suggest that meditation practice significantly improves archery accuracy.

Keywords: student, meditation, accuracy

How to Cite: Nuradila, M. B. F., Prasetyo, Y., & Prasetyo, H. (2024). Pengaruh latihan meditasi terhadap akurasi memanah siswa ekstrakurikuler panahan SMP di Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 88-93. <http://dx.doi.org/10.21831/jppi.v20i1.73463>



PENDAHULUAN

Dalam kehidupan masyarakat banyak sekali yang menyukai olahraga untuk kepentingan kesehatan, hiburan, rutinitas ataupun menjadi gaya hidup seseorang, seperti olahraga berbentuk invasi, striking and fielding, permainan net dan permainan target. Jenis olahraga permainan target salah satunya adalah olahraga panahan (Hita dkk, 2022). Seiring dengan berjalannya waktu dan berkembangnya zaman, perkembangan busur dan panah yang semula digunakan untuk mempertahankan diri dan menyerang sekarang beralih fungsi menjadi aktivitas olahraga dan rekreasi yang populer dikalangan masyarakat.

Negara pertama yang menganggap panahan sebagai olahraga adalah Inggris. Pada tahun 1676, Raja Charles II menggelar perlombaan panahan. Panahan resmi di Indonesia dibentuk pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta atas prakarsa Sri Paku Alam VIII dengan nama PERPANI (Persatuan Panahan



Indonesia). Setelah Perpani dibentuk, Indonesia diterima sebagai anggota *FITA (Federation International de Tir A L'arc)* dalam kongres di Oslo, Norwegia. PERPANI selalu berusaha dan berhasil mengikuti kejuaraan dunia. Dalam olahraga panahan di Indonesia ada 4 divisi/ronde, yaitu divisi recurve, divisi compound, divisi nasional, dan divisi tradisional, adapun divisi recurve dan compound adalah yang diperlombakan sampai kejuaraan dunia bahkan olympic games dan divisi nasional dan tradisional hanya diperlombakan kancah tertinggi adalah PON. 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 dan alat yang digunakan (Yachsie, 2019).

Olahraga panahan saat ini semakin diminati masyarakat disemua lapisan masyarakat dari anak-anak usia sekolah hingga orangtua, olahraga ini menjadi semakin terkenal setelah timnas panahan Indonesia selalu berlaga beberapa kali olimpiade yaitu olimpiade London tahun 2012, Olimpiade Rio De Janeiro Brazil 2016, dan Olimpiade Tokyo 2020. Pembinaan untuk atlet panahan juga sudah dimulai pada anak usia sekolah. Usia sekolah merupakan sumber populasi dan potensi terbesar dalam pembinaan olahraga, sehingga sistem pembinaan olahraga tidak bisa dipisahkan dari jalur sekolah. Pembinaan olahraga pelajar merupakan salah satu program Kemenpora dan instansi terkait dalam rangka pembinaan bibit-bibit olahragawan pelajar berbakat untuk menunjang peningkatan prestasi olahraga nasional, selanjutnya dinyatakan bahwa olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal dan nonformal melalui kegiatan ekstrakurikuler dan/atau intrakurikuler.

Ektrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka. Dari fungsi ekstrakurikuler ini dirasakan memiliki banyak manfaat positif bagi perkembangan minat dan bakat siswa, inilah yang menjadi alasan mengapa banyak sekolah yang menyediakan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat dipilih masing-masing siswa sesuai minat dan bakat yang dimilikinya. Menurut Asmani (2011: 62) adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. Selain menyenangkan olahraga ini juga menantang, karena untuk memperoleh nilai maksimal membutuhkan kesabaran, keuletan, konsentrasi, juga memerlukan ketahanan mental dan kecemasan yang tinggi.

Konsentrasi dapat digambarkan sebagai pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu dan tertuju, semua kegiatan sebenarnya membutuhkan konsentrasi karena saat melakukan aktivitas jika tidak berkonsentrasi maka hasil yang di tuju tidak akan sesuai yang apa diharapkan, dengan meningkatkan konsentrasi di sini dapat mengerjakan kegiatan sehari-hari lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik dan maksimal (Hamidi et al., 2019; Hadjarati & Haryanto, 2020). Konsentrasi yang tinggi akan mempengaruhi akurasi seorang pemanah (Yachsie, 2019). Akurasi merupakan faktor terpenting yang harus dimiliki atlet dalam melakukan gerakan memanah dan memfokuskan diri ke sasaran (Faqiha & Pratama, 2022). Dalam olahraga panahan konsentrasi menjadi faktor utama karena untuk menghasilkan akurasi memanah yang maksimal. Hal negatif seperti ragu-ragu dapat menjadi pikiran yang dapat menyebabkan stres dalam diri sendiri jadi berdampak hilangnya konsentrasi (Yachsie, 2021). Dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan konsentrasi yang baik harus menanamkan ke dalam hati ketenangan, dari konsentrasi yang baik maka akan memiliki akurasi yang baik juga.

Gunarsa (2008) menjelaskan bahwa kecemasan memengaruhi performa atlet melalui dua hal, yakni fisik (seperti mudah berkeringat, jantung berdegup lebih cepat, otot-otot terasa kaku dan tegang, serta pernapasan tidak teratur) dan psikologis (misalnya sering gelisah, mudah emosi, dan konsen-trasinya terganggu). Lebih lanjut Jannah (2016) menambahkan bahwa pengaruh kecemasan terhadap fisik dan psikologis atlet bergantung pada jenis kecemasannya; apakah kecemasan somatik (somatic anxiety) ataukah kecemasan kognitif (cognitive anxiety). Berdasarkan permasalahan banyak siswa yang merasa cemas, hal itu dapat diatasi dengan berbagai macam metode, salah satunya metode adalah meditasi. Meditasi yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi ketegangan otot dengan menurunkan respon stres, dan pernafasan yang dalam akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak, mengendurkan otot-otot yang menegang dan melancarkan tekanan darah (Brown & Gerbarg, 2005).

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. (Sugiyono, 2016) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh dari variabel-variabel bebas yaitu latihan meditasi terhadap variabel terikat yaitu terhadap kemampuan akurasi memanah siswa.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan panahan SMP Budi Mulia 2 dan di lapangan Selabora Panahan FIK UNY. Durasi proyek penelitian ini adalah enam minggu. Prosedur penelitian ini dimulai dengan *pre test* yaitu pengukuran akurasi memanah jarak 30 meter. Dilanjut pemberian *treatment* Meditasi selama 18 pertemuan diakhiri dengan *post test* yaitu pengukuran akurasi memanah jarak 30 meter.

Populasi dan Sampel

Subjek yang dipakai adalah siswa ekstrakurikuler laki-laki maupun perempuan berjumlah 10 siswa di Kabupaten Sleman.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Akurasi Memanah Pemanah mendapat kesempatan sebanyak 6 kali memanah dalam satu seri dan dilakukan sebanyak 6 seri atau 6 kali jalan mengambil anak panah, dan waktu dalam satu seri adalah 3 menit. Ketentuan yang telah disampaikan kalau dalam olahraga panahan dinamakan skoring.

Teknik analisis data

Statistik yang digunakan adalah uji-t yaitu uji sampel berpasangan. Sebelum dianalisis menggunakan uji t, dilakukan analisis uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Teknik analisis statistik menggunakan software Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 21.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pretest dan posttest akurasi panahan siswa ekstrakurikuler panahan SMP kabupaten sleman pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa akurasi memanah pada siswa ekstrakurikuler SMP di Kabupaten Sleman mengalami peningkatan. Tes adalah suatu cara untuk menentukan apakah sebaran data dalam suatu sampel dapat dianggap berasal dari suatu populasi tertentu yang berdistribusi normal.

Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas ini menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 2. Hasil uji normalitas pada Tabel 2 terlihat bahwa data pretest-posttest keseimbangan dan akurasi panahan atlet panahan mempunyai p-value $> 0,05$ maka variabelnya adalah berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kemiripan sampel, yaitu seragam atau tidaknya varian sampel yang diambil dari populasi. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3 yang menunjukkan bahwa data pre-test-post-test keseimbangan dan akurasi panahan atlet panahan dengan p-value $> 0,05$, sehingga datanya homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis uji-t yaitu uji t sampel berpasangan ($df=n-1$) untuk analisis hipotesis 1 dan 2, sedangkan uji sampel independen untuk analisis hipotesis 3 ($df=n-2$) menggunakan software SPSS versi 22. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4 terlihat nilai t hitung sebesar 15.810 dan p-value $0,000 < 0,05$ maka hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis "Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan meditasi terhadap akurasi memanah.

Tabel 1. Data pre-test dan post-test akurasi

No	Akurasi		
	Pre-Test	Post-Test	Perbedaan
1	277	290	13
2	270	285	15
3	268	284	16
4	269	280	11
5	261	276	15
6	278	290	12
7	254	274	20
8	245	260	15
9	259	279	20
10	225	243	18

Tabel 2. Data uji normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.177	10	.200*	.898	10	.210
Post-test	.243	10	.098	.846	10	.052

Tabel 3. Data uji Homogenitas

x		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
	Based on Mean	.129	1	18	.724
	Based on Median	.181	1	18	.675
	Based on Median and with adjusted df	.181	1	17.999	.675
	Based on trimmed mean	.145	1	18	.708

Table 4. Data Uji Hipotesis

Paired Samples Correlations				
Pair 1		N	Correlation	Sig.
Pre Test & Post test		10	.985	.000

Pembahasan

Untuk meningkatkan akurasi dalam memanah berbagai metode latihan dapat digunakan untuk bisa memaksimalkan peningkatan akurasi memanah. Meditasi adalah suatu proses untuk mencapai keseimbangan diri, agar individu dapat menurunkan kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan dengan cara mengatur napas, memusatkan pikiran, dan memberikan sugesti-sugesti positif untuk di masukkan ke dalam pikiran individu. Dalam latihan meditasi ini yang sangat dibutuhkan adalah ketenangan siswa dalam melakukan gerakan panahan atau menarik busur dan anak panah.

Hasil penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang pelatihan meditasi dalam meningkatkan akurasi memanah siswa ekstrakurikuler. Penelitian ini menegaskan bahwa Latihan meditasi dapat meningkatkan akurasi siswa ekstrakurikuler dengan nilai sig.0,000. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa meditasi dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Davidson et al., 2003). Penelitian lebih lanjut dari Oktavia (2018) menjelaskan bahwa latihan meditasi berkontribusi dalam mengontrol emosi, hal ini sangat berpengaruh terhadap akurasi memanah. Latihan meditasi merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan akurasi memanah.

Tujuan dari sebuah latihan adalah untuk meningkatkan prestasi agar terampil dan hasil dari latihan seorang atlet dapat maksimal, dengan adanya arahan dari pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan.

Fahrizqi et al. (2021) menyatakan jika kondisi fisik dan komponen psikologis seseorang pemanah baik maka dapat mempengaruhi performa seorang atlet panahan dan akan mempermudah dalam mempelajari teknik pada keterampilan memanah yang lebih kompleks. Oleh karena itu, untuk mendapatkan akurasi yang baik, maka seorang pemanah harus mempunyai psikologis yang baik. Dari hal-hal tersebut, latihan yang di lakukan secara rutin sangat dibutuhkan agar kemampuan dalam memanah terlatih dengan baik dan stabil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada uji hipotesis diperoleh hasil t hitung = 15.810 dan nilai signifikansinya 0.000, hasil tersebut menunjukkan jika nilai signifikasinya lebih kecil dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan diberikannya program latihan meditasi sebanyak 18x pertemuan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi memanah siswa ekstrakurikuler panahan SMP di Kabupaten Sleman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada Universitas Negeri Yogyakarta karena telah memfasilitasi penelitian ini. Besar harapan penulis bahwa penelitian ini dapat membantu pengembangan olahraga Panahan di Indonesia dan dapat menjadi salah satu acuan untuk peningkatan siswa ekstrakurikuler panahan dalam meningkatkan akurasi memanah.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto, S.(2013).*Metodologi latihan olahraga*.Malang:Universitas Negeri Malang (UM press).
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Decheline, G., Widowati, A., Maryani, N. T. S., Ali, M., Aqobah, Q. J., Barikah, A., & Zawawi, H. D. (2020). *The Effect of Bow Training on the Endurance of the Arm Muscles of the Beginner Archery at Kobar Club, Jambi City*.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43-54.
- Faqiha, F. Y., & Pratama, R. S. (2022). Pengaruh Metode Latihan (Blind Shoot Dan Blank Shoot) Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Akurasi Memanah Atlet Panahan Jawa Tengah. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(2), 143-150.
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137–145. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Hamidi, A., Umaran, U., & Zaky, M. (2019). Hubungan Antara Konsep Diridengan Kualitas Interaksi Sosial Mahasiswa Kategori Atlet Bola Basket Putra dalam Konteks Perkuliahan Bola Basket pada Prodi IKOR. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 93–102. [dx.https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8382.g6739](https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8382.g6739)
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hita, I. P. A. D., Rusmayani, N. G. A. L., & Krisna, I. M. A. (2022). Fisiologis Dalam Cabang Olahraga Panahan. *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 12-22.
- Jannah, Miftakhul. (2017). "Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 8.1. 53-60.

- Kim, Ji-Hwan, Hyo-Sang Bae, and Seong-Sik Park. (2016). "The effects of breath-counting meditation and deep breathing on heart rate variability." *The Journal of Korean Medicine* 37.2: 36-44.
- Lei, T.-H., & Wang, F. (2021). Looking ahead of 2021 Tokyo Summer Olympic Games: how does humid heat affect endurance performance? Insight into physiological mechanism and heat-related illness prevention strategies. *Journal of Thermal Biology*, 99, 102975.
- Oktavia, N. A. (2018). Efektivitas pelatihan Mindfulness dalam menurunkankesepian remaja di panti asuhan. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Prasetyo, H., Prasetyo, Y., & Wali, C. N. (2022). Development of measuring tools for muscle strength and endurance arm for archery sport holding bow digitec test. *Journal Sport Area*, 7(2), 271–286.
- Prasetyo, H., Siswantoyo, Prasetyo, Y., & Hartanto, A. (2023). Circuit training bosu ball: effect on balance and accuracy of archery athletes.
- Ren, Jun, et al. (2011) "Meditation promotes insightful problem-solving by keeping people in a mindful and alert conscious state." *Science China Life Sciences* 54.10 961-965.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Taha, Z., Musa, R. M., Abdullah, M. R., Razman, M. A. M., Lee, C. M., Adnan, F. A., ... & Haque, M. (2017). The application of inertial measurement units and wearable sensors to measure selected physiological indicators in archery. *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Health Care*, 9(2), 85-92.
- Tan, S. L., Koh, K. T., & Kokkonen, M. (2016). The perception of elite athletes' guided self-reflection and performance in archery. *Reflective Practice*, 3943.
- Prasetyo, Y. (2018). *Teknik dasar panahan. Trik jitu menembak akurat dan tepat sasaran*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Prasetyo, Y., Arjuna, F., & Rahayu, A. (2020). The effect of band exercise on the arm muscle endurance and the accuracy of elementary school students' archery. In *Proceedings of the 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, (YISHPESS and CoIS 2019)*.
- Wattimena, Ferry Y. (2015) "Hubungan motivasi berprestasi dan kecemasan terhadap prestasi panahan ronde recurve pada atlet panahan di indonesia." *Motion: Jurnal Riset Physical Education* 6.1 109-122.
- Yudik Prasetyo. (2011). *Olahraga Panahan*. Yogyakarta: CV Grafina Mediacipta.
- Yachsie, B. T. P. W. B. (2019). Pengaruh latihan dumbbell-thera band terhadap daya tahan otot lengan dan akurasi memanah pada atlet panahan. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 18(2), 79-85.
- 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), 119-129.
- Zeidan, F., & Vago, D. R. (2016). Mindfulness meditation–based pain relief: a mechanistic account. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 114-127.