

## **MONITORING SCORE ATLET PANAHAN DIVISI COMPOUND PUSLATKAB SITUBONDO MENUJU PORPROV VIII JAWA TIMUR TAHUN 2023**

**Sandra Florida dan Mohammad Faruk**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Surabaya  
e-mail: [sandra.19035@mhs.unesa.ac.id](mailto:sandra.19035@mhs.unesa.ac.id)

Dosen S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas  
Negeri Surabaya e-mail: [Mohammadfaruk@unesa.ac.id](mailto:Mohammadfaruk@unesa.ac.id)

**Dikirim: 10-05-2023; Direview: 15-05-2023; Diterima: 05-07-2023;  
Diterbitkan: 05-07-2023**

### **Abstrak**

Panahan merupakan olahraga yang kompleks karena waktu pertandingan yang cukup panjang sehingga membutuhkan kekuatan, keseimbangan, daya tahan tubuh, dan konsentrasi yang tinggi. Terdapat 3 divisi yang akan dipertandingkan pada PORPROV VIII Jawa Timur yaitu divisi recurve, divisi compound dan divisi nasional. Penelitian ini akan memantau *score* latihan atlet dan kondisi psikologi atlet panahan divisi compound Puslatkab Situbondo. Hasil dari *monitoring score* latihan atlet selama 4 minggu, *score* atlet panahan divisi compound belum stabil, masih mengalami kenaikan dan penurunan *score* dan belum bisa mencapai target *score* yang diberikan oleh pelatih. Dari hasil uji korelasi, *score* latihan dan kondisi psikologi atlet panahan divisi compound sebanyak 5 orang menghasilkan uji korelasi antara *score* latihan dan kondisi psikologi memiliki hubungan yang rendah dengan ( $r = 0,342$ ). Kesimpulannya adalah *score* atlet panahan divisi compound Puslatkab Situbondo belum stabil dan belum dapat mencapai *score* target pelatih untuk PORPROV VIII Jawa Timur. Hubungan antara *score* latihan dan kondisi psikologi atlet memiliki hubungan yang rendah, terdapat aspek lain yang dapat mempengaruhi *score* yaitu seperti kondisi fisik, kondisi alat, teknik, taktik dan juga cuaca. Penelitian ini menganjurkan atlet untuk lebih giat berlatih dan meningkatkan aspek – aspek yang dapat mempengaruhi *score* yang maksimal agar dapat meningkatkan prestasi yang optimal.

Kata Kunci : *Monitoring score*, Kondisi Psikologi Atlet, Panahan.

### **Abstract**

*Archery is a complex sport because the competition is quite long and requires high strength, balance, endurance and concentration. There are 3 division that will be competed in PORPROV VIII East Java, namely the recurve division, the compound division, and the national division. This research will monitor score athlete training and psychological condition of archery athletes compound division Puslatkab Situbondo. Result of monitoring score athletes training for 4 weeks, score compound division athletes are not yet stable, they are still experiencing increases and decreases in score and have not been able to reach the target score given by coach. From the result of the correlation test, score training and psychological condition of compound division archery athletes as many 5 people produce a correlation test between score exercise and psychological condition have a low relationship ( $r = 0,342$ ). The conclusion is that the scores of archery athletes in the Situbondo Puslatkab compound division are not stable and have not been able to reach the trainer's target score for PORPROV VIII East Java. The relationship between training scorer and the psychological condition of athlete has a low relationship, there are other aspects that can affect scores, such as physical condition, equipment condition, technique, tactics and also the weather. This study recommends athletes to be more active in training and improving aspects that can affect maximum scores in order to increase optimal performance.*

Keywords : *Monitoring scores, Psychological Conditions of Athletes, Archery.*

## 1. PENDAHULUAN

Panahan merupakan salah satu olahraga yang dilakukan dengan menembakkan anak panah dengan menggunakan busur panahan untuk mencapai target dengan jarak yang telah ditentukan (Hendra Purnama, 2019). Menurut Prasetyo et al., (2018) panahan merupakan kegiatan olahraga yang melibatkan banyak peralatan yang penggunaannya harus sesuai dengan struktur tubuh dan kekuatan individu setiap atletnya supaya tidak terjadi kesalahan tehnik maupun cidera pada atletnya.

Olahraga panahan memiliki 3 divisi yang dipertandingkan secara nasional yaitu divisi compound, divisi recurve, dan divisi nasional atau yang biasa disebut divisi standartbow. Pada setiap divisi dalam olahraga panahan memiliki karakteristik busur yang berbeda – beda dan tentunya memiliki jarak tembakan yang berbeda juga. Pada umumnya divisi compound memiliki jarak tembakan sejauh 50 meter, divisi recurve 70 meter dan divisi nasional memiliki jarak tembakan 40 meter.

Secara umum tehnik memanah terbagi dalam 12 langkah yaitu (1) *Stance* (posisi berdiri), (2) *Nocking* (memasang anak panah pada busur), (3) *Hooking and Gripping* (menyiapkan jari penarik dan posisi memegang grip), (4) *Minsed* (konsentrasi ke arah sasaran), (5) *Set Up* (pra penarikan penuh), (6) *Drawing* (tarikan penuh), (7) *Anchoring* (menjangkarkan tangan penarik), (8) *Transfer to Holding* (transfer tenaga tarikan), (9) *Aiming* (membidik target), (10) *Release* (melepaskan string), (11) *Follow Through* (gerak lanjutan), (12) *Feedback* (umpan balik) (Prasetyo., 2013)

Untuk mendapatkan *score* atau hasil maksimal dalam menembak anak panah tentunya seorang penembak/atlet perlu menguasai tehnik – tehnik memanah, daya tahan tubuh, kekuatan dan konsentrasi. *Score* dapat berubah naik maupun turun secara drastis yang diakibatkan oleh banyak faktor seperti kondisi alat, kondisi cuaca, kondisi fisik yang lelah, maupun kondisi psikologi seperti cemas, gugup, stres, takut dan lain sebagainya yang membuat penurunan konsentrasi. Menurut Hendra Purnama, (2019) Terdapat 4 faktor yang sangat penting bagi atlet untuk meraih prestasi yang maksimal yaitu, (1) fisik, (2), tehnik, (3) taktik, dan (4) mental. Namun dalam panahan juga terdapat faktor penting dalam menunjang prestasi maksimal yaitu kondisi alat yang digunakan atlet.

Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) merupakan pekan olahraga bergengsi tingkat provinsi yang diadakan 2 tahun sekali guna melihat kemampuan atlet

– atlet berprestasi di setiap Kabupaten/Kota untuk kembali dikembangkan agar dapat bersaing di *event* tingkat nasional maupun internasional.

Pekan olahraga provinsi ini diselenggarakan bergantian di setiap kabupaten/kota sesuai kesepakatan yang telah ditentukan. Kabupaten Situbondo sendiri telah menjadi tuan rumah PORPROV VII Jatim pada tahun 2022. Pada PORPROV VII Jatim tahun 2022 Kabupaten Situbondo cabang olahraga panahan memperoleh 2 medali perunggu pada divisi compound putri. Menjelang PORPROV VIII Tahun 2023 pelatih panahan Kabupaten Situbondo mulai melakukan program latihan kepada atletnya agar dapat lebih maksimal dari tahun sebelumnya dan mendapatkan medali lebih baik sesuai dengan target yang diberikan oleh ketua KONI Kabupaten Situbondo.

Pelatih panahan Kabupaten Situbondo telah menyiapkan 5 atlet panahan divisi compound yang akan dipertandingkan dalam PORPROV VIII Jawa Timur tahun 2023. Divisi compound merupakan divisi yang paling berbeda dari kedua divisi lainnya dari segi bentuk dan lainnya. Pada busur compound terdapat katrol yang dapat membantu agar anak panah memiliki kekuatan yang lebih besar (Sung dkk, 2018). Busur compound yang digunakan setiap atlet tentunya juga berbeda dari segi panjang tarikan, berat tarikan, aksesoris tambahan dan lainnya sesuai kemampuan dan kebutuhan atlet.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama menjadi asisten pelatih panahan di Kabupaten Situbondo, hingga saat ini *score* atlet yang terpilih belum stabil mengalami kenaikan dan penurunan *score* pada setiap harinya. Tingkat percaya diri dan motivasi atlet juga menurun yang membuat kurangnya semangat berlatih pada atlet. Sehingga pelatih berupaya untuk mengetahui faktor psikologi apa yang mempengaruhi *score* atlet yang belum stabil dan ingin mengetahui hubungan antara *score* latihan dan kondisi psikologi atletnya.

Psikologi olahraga merupakan psikologi yang diterapkan dibidang olahraga yang meliputi faktor - faktor yang mempengaruhi penampilan atlet pada saat latihan maupun pertandingan (Rahayuni et al., 2022). Psikologi olahraga juga berkaitan dengan rasa nyaman, tenang serta keharmonisan seorang atlet dalam berolahraga (Mylysidayu, 2014). Sehingga dalam melaksanakan latihan maupun pertandingan seorang atlet harus merasa nyaman agar dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Menurut Widya Laksmi dan Moningka, (2019) terdapat sembilan keterampilan mental yang perlu dilatih untuk prestasi yang baik yaitu (1) sikap, (2) motivasi, (3) tujuan dan komitmen,

(4) keterampilan, (5) percaya diri, (6) citra mental, (7) mengelolah kecemasan, (8) mengelolah emosi, dan (9) konsentrasi.

Motivasi sebagai peran penting dalam faktor psikologi atlet, karena dengan adanya motivasi, atlet secara otomatis memiliki dorongan untuk bekerja keras, berlatih dan dapat bertahan lama mengikuti kegiatan dalam latihan (Putra & Wijono, 2021). Membangun tingkat percaya diri pada atlet saat berlatih maupun bertanding sangatlah bagus namun, setiap atlet juga harus bisa mengontrol dirinya agar tidak berlebihan yang menyebabkan gejala *over confidence*.. Ketika mengalami *over confidence* seorang atlet akan menggebu-gebu sehingga ia tidak dapat mengontrol emosinya yang dapat merugikan dirinya sendiri.

Untuk pengecekan kondisi psikologi atlet, peneliti menggunakan kuisioner *Athletic Coping Skills Inventory* yang berisi 28 pertanyaan. Dalam 28 pertanyaan pada kuisioner tersebut dapat dibagi menjadi 7 kelompok kondisi mental atlet yaitu *Copping With Adversity, Coachability, Concentration, Confidence and Achievement Motivation, Goal Setting and Mental Preparation, Peaking under Pressure, dan Freedom From Worry* (Firdausi et al., 2022).

Dalam pertandingan panahan, kemenangan di tentukan oleh jumlah *score* tembakan tertinggi yang diperoleh. Maka dari itu, seorang pelatih harus terus memantau *score* latihan harian setiap atletnya untuk mengetahui perkembangan atlet setiap harinya. *Monitoring* merupakan suatu proses pencatatan dan pengumpulan informasi terhadap tugas - tugas proyek secara periodik yang digunakan untuk melihat dan memantau perkembangan suatu pekerjaan yang sedang dilakukan (Aditya Wijaya, 2018). Pada penelitian ini *monitoring* digunakan peneliti untuk memantau *score* latihan atlet panahan divisi compound Puslatkab Situbondo.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *score* latihan dan kondisi psikologi atlet panahan divisi compound Puslatkab Situbondo menuju PORPROV VIII Jawa Timur dan mengetahui faktor psikologi apa yang mempengaruhi *score* atlet belum stabil menuju PORPROV VIII Jawa Timur tahun 2023.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dan penelitian korelasional. Metode korelasi ialah penelitian yang berupaya untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel – variabel (M. Ali Sodik, 2015). Subjek penelitian ini ialah atlet panahan divisi compound Puslatkab Situbondo yang

berjumlah 5 orang yang terdiri dari 3 atlet putra dan 2 atlet putri.

Tehnik pengumpulan data pada penelitian ini yang pertama peneliti meminta izin kepada Koni Kabupaten Situbondo dan pelatih panahan untuk melakukan penelitian. Pada penelitian ini, peneliti memantau *score* latihan atlet dan kondisi psikologi dengan menggunakan *googleform*. Selanjutnya peneliti memberi informasi kepada atlet cara untuk mengisi google form yang berisi tentang pengisian *score* harian atlet dan angket kondisi psikologi atlet sesuai dengan kuisioner *Athletic Coping Skills Inventory-28* yang berisikan 28 pertanyaan mengenai kondisi psikologi atlet.

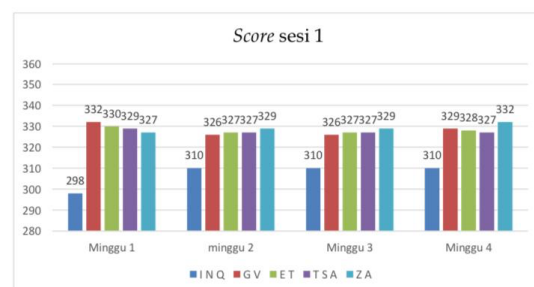
Instrumen dalam penelitian ini dibedakan menjadi 2 yaitu pengisian *google form* *score* hasil latihan setiap harinya dan pengisian *google form* berisi kuisioner kondisi psikologi atlet selama 5 hari dalam seminggu yang dilaksanakan selama 4 minggu.

Tehnik analisis data yang pertama yaitu dengan menghitung *mean* (rata-rata) dari *score* hasil latihan dan *score* kondisi psikologinya. Data yang dihasilkan dari menghitung *mean* akan dibentuk dalam diagram guna melihat perkembangan hasil latihan selama 4 minggu. Selanjutnya data kondisi psikologi atlet dihitung persentase setiap kelompok kondisi mental atlet guna mengetahui kondisi psikologi yang memiliki persentase tertinggi dan terendah. Selanjutnya akan diuji korelasi antara *score* latihan atlet dan *score* kondisi psikologinya dengan uji korelasi *Spearman*..

## 3. HASIL

Hasil dari *monitoring score* latihan dan *score* kondisi psikologi atlet panahan divisi compound Puslatkab Situbondo yang berjumlah 5 atlet yang terdiri dari 3 atlet putra dan 2 atlet putri dengan kisaran usia 16-19 tahun. Penelitian yang dilaksanakan selama 4 minggu menghasilkan data :

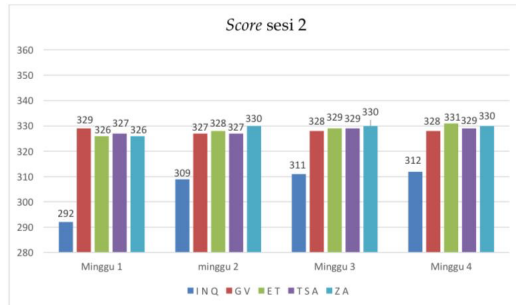
### 1. Hasil *monitoring score* latihan sesi 1



Grafik 1. Hasil rata – rata *Score* latihan sesi 1

Berdasarkan grafik diatas hasil rata-rata *score* latihan atlet pada sesi 1 terus mengalami kenaikan dan penurunan pada setiap minggunya dengan rata-rata *score* 298-332. Dilihat dari grafik atlet INQ menghasilkan *score* yang jauh lebih rendah dari pada atlet lainnya.

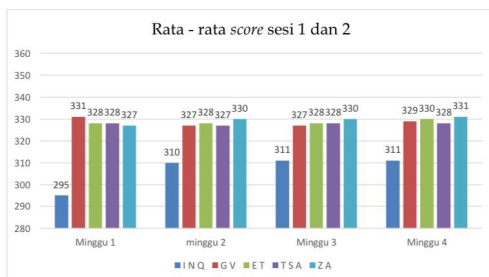
### 2. Hasil monitoring *score* sesi 2



**Grafik 2.** Hasil rata – rata *score* latihan sesi 2

Berdasarkan grafik rata-rata *score* latihan atlet pada sesi 2 juga mengalami kenaikan dan penurunan *score* pada setiap minggunya dengan rata – rata *score* 292-331. Namun pada sesi 2 terlihat *score* atlet lebih stabil penurunan dan kenaikan tidak jauh berbeda. Pada atlet INQ masih jauh tertinggal dari *score* atlet lainnya namun *score* meningkat cukup baik.

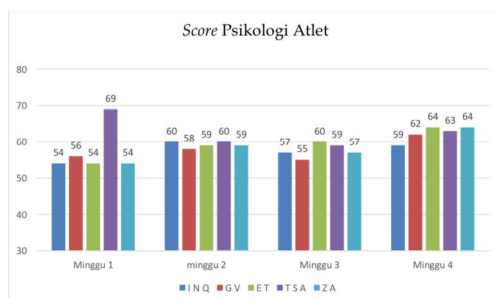
### 3. Hasil rata-rata *score* sesi 1 dan 2



**Grafik 3.** Hasil rata – rata *score* sesi 1 dan 2

Berdasarkan grafik rata-rata *score* sesi 1 dan 2 latihan dapat dilihat bahwasanya hasil yang diperoleh setiap atletnya terlihat lebih stabil pada setiap minggunya. Hanya saja atlet INQ pada minggu pertama *score* yang diperoleh sangat jauh dari atlet lainnya namun INQ mulai meningkat *score* nya pada minggu ke-2 hingga minggu ke-4.

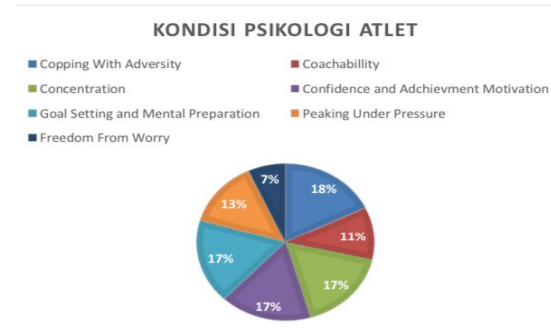
### 4. Hasil *score* kondisi psikologi



**Grafik 4.** Hasil rata – rata *score* kondisi psikologi

Berdasarkan hasil grafik *score* kondisi psikologi atlet juga tidak stabil dan mengalami kenaikan dan penurunan pada setiap minggunya dengan kisaran *score* 54-64. Namun pada atlet TSA pada minggu pertama memiliki rata-rata tertinggi hingga *score* 69 lalu pada minggu ke- 2,3,4 menurun seperti atlet lainnya

### 5. Hasil Persentase psikologi atlet

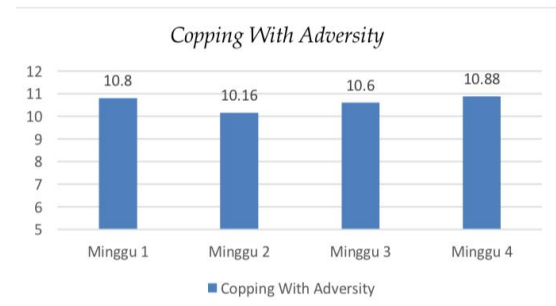


**Diagram 1.** Persentase kondisi psikologi atlet

Dilihat dari diagram persentase kondisi psikologi atlet menghasilkan data kondisi psikologi atlet tertinggi pada *Copping With Adversity* dengan persentase 18% dan kondisi psikologi terendah pada *Freedom From Worry* dengan persentase 7%.

#### a. *Copping With Adversity* (Mengatasi kesulitan)

Pada kondisi psikologi ini tercantum pada pertanyaan nomor 5,17,21,24. Dapat berpikir positif dalam setiap keadaan, dapat tetap tenang, dapat mengotrol diri dalam kondisi apapun dan dapat memulihkan diri dengan cepat dari setiap melakukan kesalahan/kegagalan.

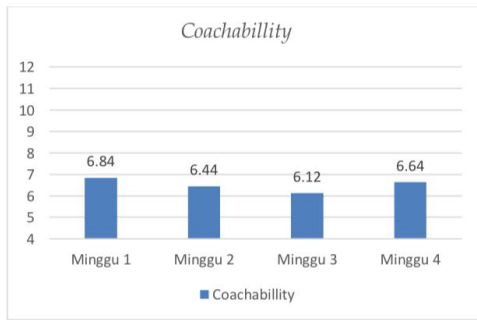


**Grafik 5.** Hasil *Score Copping With Adversity*

Dilihat dari grafik diatas, *Copping With Adversity* memiliki nilai rata-rata tertinggi dengan persentase 18% dengan poin 10,6 – 10,88 dari poin maksimal 12 poin.

#### b. Coachability (Kesediaan dilatih)

Pada kondisi psikologi ini tercantum pada pertanyaan nomot 3,10,21,24. Mau belajar dari saran dan intruksi pelatih, mampu menerima kritik dari pelatih secara konstruktif tanpa ada rasa kesal/marah kepada pelatih.

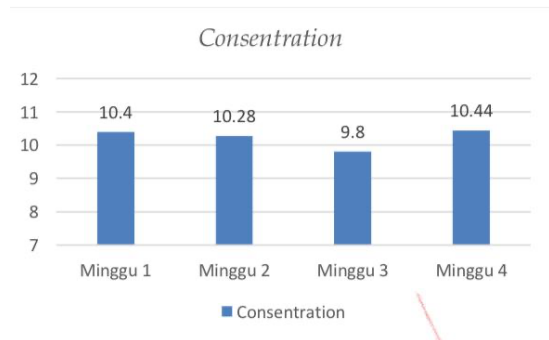


**Grafik 6.** Hasil Score Coachability

Dilihat dari diagram persentase, *Coachability* menghasilkan rata-rata score 11% dengan rata – rata poin 6,12 - 6,84 pada setiap minggunya. Dapat diartika bahwa kesediaan dilatih atlet masih kurang baik.

c. Concentration (Konsentrasi)

Kondisi psikologi ini tercantum pada pertanyaan nomor 4,11,16,25. Mampu berkonsentrasi dengan baik, tidak mudah terganggu oleh kondisi sekitar, dapat tetap fokus ketika terjadi situasi tak terduga.

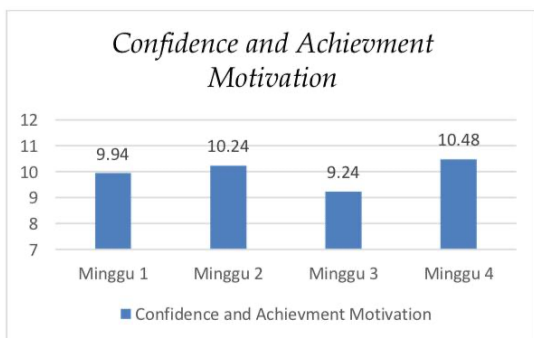


**Grafik 7.** Hasil Score Concentration

Dilihat dari grafik persentase, *Concentration* menghasilkan rata – rata score 17% dengan rata – rata poin 9,8 – 10,44 pada setiap minggunya. Dari hasil poin tersebut dapat diartikan para atlet sudah memiliki kondisi konsentrasi yang cukup baik.

d. Confidence and Achievement Motivation (Motivasi berlatih dan percaya diri)

Kondisi psikologi ini tercantum paada pertanyaan nomor 2,9,14,26. Percaya diri, memiliki motivasi berlatih, memberikan kemampuan semaksimal mungkin dalam berlatih maupun bertanding.

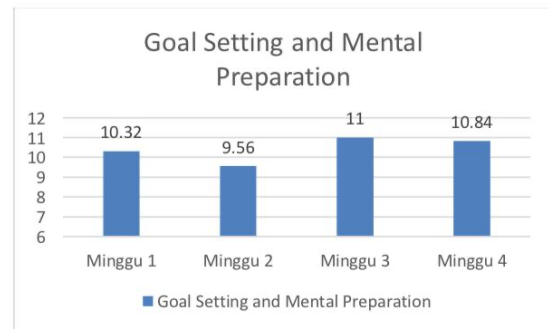


**Grafik 8.** Hasil score Confidence and Achievement Motivation

Dilihat dari grafik persentase, *Confidence and Achievement Motivation* menghasilkan score 17% dengan rata – rata poin 9,24 - 10,48 pada setiap minggunya. Dari hasil tersebut dapat diartikan para atlet telah memiliki tingkat percaya diri dan motivasi yang cukup baik.

e. Goal Setting And Mental Preparation (Penetapan tujuan dan persiapan mental)

Kondisi psikologi ini tercantum pada pertanyaan nomor 1,8,13,20. Dapat menetapkan dan melaksanakan latihan dengan baik agar mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dapat merencakana permainan secara *imajiner*, serta memiliki taktik saat sebelum melaksanakan latihan maupun pertandingan.

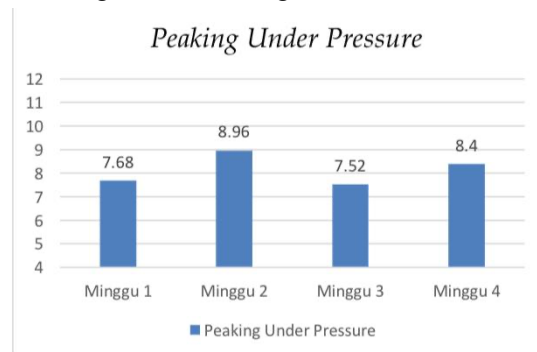


**Grafik 9.** Hasil score Goal Setting and Mental Preparation

Dilihat dari grafik persentase, *Goal Setting and Mental Preparation* menghasilkan score 17% dengan rata – rata poin 9,56 – 11 pada setiap minggunya. Dari hasil tersebut dapat diartikan atlet dapat menetapkan tujuannya dan dapat mempersiapkan mentalnya dengan baik.

f. Peaking Under Pressure (Beraksi dibawah tekanan)

Kondisi psikologi ini tercantum pada pertanyaan nomor 6,18,22,28. Merasa tertantang bila ada tekanan, dapat tetap tampil maksimal dan merasa semakin tertantang ketika semakin ditekan.

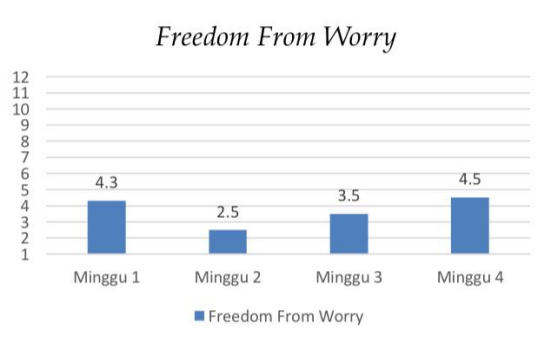


**Grafik 10.** Hasil score Peaking Under Pressure

Dilihat dari persentase, *Peaking Under Pressure* menghasilkan score 13% dengan rata – rata poin 7,52 – 8,94. Dari hasil tersebut dapat diartikan atlet dapat beraksi dibawah tekanan sudah baik namun perlu ditingkatkan lagi.

g. *Freedom From Worry* (Bebas dari kekhawatiran)

Kondisi psikologi ini tercantum pada pertanyaan nomor 7,12,19,23. Tidak membebani diri dengan kekhawatiran membuat kesalahan dan tidak memikirkan tentang pikiran orang lain terhadap penampilan dirinya.



**Grafik 11.** Hasil *score Freedom From Worry*

Dilihat dari persentasenya *Freedom From Worry* menghasilkan *score* terkecil yaitu 7% dengan rata-rata 2,5 – 4,5 setiap minggunya. Dapat diartikan bahwa atlet masih merasa khawatir dan cemas terhadap penampilan dirinya saat berlatih dan bertanding. Rasa khawatir ini perlu dikurangi agar atlet dapat lebih relax saat latihan maupun pertandingan.

#### 6. Hasil Uji Korelasi

Uji korelasi ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara *score* latihan dan *score* kondisi psikologi atlet panahan divisi Compound Puslatkab Situbondo. Hasil uji korelasi menghasilkan data :

**Tabel 1. Hasil Uji Korelasi**

			Score Latihan	Score Psikologi
Spearman	Score	Korelasi	1,00	0,342
		Koefisien		
	Latihan	N	25	25
		Score	Korelasi	0,342
Psikologi	Koefisien			
	N	25	25	

Dari hasil uji korelasi antara *score* latihan dan kondisi psikologi atlet menghasilkan angka interpretasi koefisien korelasi sebesar 0,342. Menurut Astuti, (2017) besar koefisien 0,342 termasuk dalam interpretasi koefisien korelasi yang lemah atau bisa dibilang memiliki hubungan yang rendah.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan dari *monitoring score* latihan dan kondisi psikologi kuisisioner *Athletic Coping Skills Inventory* maka hasil penelitian akan dijelaskan sebagai berikut :

Atlet panahan divisi compound Puslatkab Situbondo masih mengalami kenaikan dan penurunan *score* pada setiap harinya selama 4 minggu saat penelitian

dilakukan. Terdapat faktor – faktor yang mempengaruhi *score* atlet mengalami kenaikan dan penurunan *score* pada setiap harinya seperti kondisi fisik, tehnik, taktik dan kondisi psikologinya (Hendra Purnama, 2019). Latihan dilaksanakan pada pulang sekolah dimana atlet telah merasa lelah setelah aktivitas seharian disekolah maka dari itu *score* yang diperoleh juga kurang maksimal. Atlet dan pelatih perlu memperhatikan dan selalu membenahi tehnik – tehnik dalam memanah karena tehnik memanah yang benar dapat membantu menunjang *score* yang lebih baik dan tentunya prestasi yang lebih baik juga (Prasetyo., 2013).

Dari hasil tes kondisi psikologi dengan menggunakan kuisisioner *Athletic Coping Skills Inventory* menghasilkan bahwasanya aspek psikologi yang kurang yaitu pada *Freedom From Worry* atau bebas dari kekhawatiran. Atlet panahan divisi compound Puslatkab Situbondo memiliki tingkat rasa cemas dan khawatir yang tinggi. Kecemasan merupakan gejala psikologi yang ditandai dengan rasa gugup, gelisah, khawatir dan ketakutan yang dialami seorang atlet. (Rohmansyah, 2017). Para atlet masih merasa takut membuat kesalahan dan masih sering memikirkan tentang pikiran orang lain terhadap penampilannya saat latihan maupun saat bertanding. Ini menjadi salah satu penyebab dari kondisi psikologi atlet yang masih sangat kurang baik yang mengakibatkan performa atlet tidak maksimal.

Dari hasil uji korelasi antara kondisi psikologi atlet dan *score* latihan atlet menghasilkan angka interpretasi koefisien korelasi sebesar 0,342 yang termasuk dalam interpretasi koefisien korelasi yang lemah (Astuti, 2017). Antara keduanya memiliki hubungan yang rendah karena terdapat faktor lain yang menyebabkan ketidakstabilan *score* atlet seperti kondisi fisik, tehnik, taktik, kondisi alat, kondisi cuaca.

#### 5. SIMPULAN DAN SARAN

##### Simpulan

Dari hasil penelitian dan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwasanya dari hasil *score* latihan selama 4 minggu atlet masih mengalami kenaikan dan penurunan pada setiap harinya dengan rata *score* 290-332. Dalam 4 minggu tidak terjadi kenaikan *score* yang baik dan masih jauh dari target *score* yang diberikan.

Dari hasil pengecekan kondisi psikologi atlet menggunakan kuisisioner *Athletic Coping Skills Inventory* selama 4 minggu menghasilkan bahwasanya atlet masih kurang percaya diri dan memiliki tingkat kekhawatiran yang cukup tinggi yang menjadi salah satu penyebab *score* atlet belum stabil.

Dari hasil uji korelasi antara *score* latihan atlet dengan kondisi psikologinya menghasilkan data bahwasanya keduanya memiliki hubungan yang rendah. Terdapat faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap *score* yang dihasilkan seperti kondisi psikologi, tehnik, taktik, kondisi alat dan juga cuaca.

##### Saran

Dari hasil *monitoring score* dan kondisi psikologi atlet, peneliti memberi saran kepada atlet agar dapat lebih semangat latihan dan menambah program fisik, latihan menembak, atlet juga tidak perlu mengontrol rasa khawatirnya pada saat latihan maupun pertandingan. Untuk pelatih dapat secara rutin mengontrol/mengawasi atlet dan melakukan latihan gabungan agar dapat membiasakan atlet terbiasa dengan suasana pertandingan dan dapat memberikan program latihan yang tepat guna meningkatkan prestasi yang dituntut dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada KONI Kabupaten Situbondo yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian kepada atlet Puslatkab cabang olahraga panahan divisi compound. Peneliti juga mengucapkan banyak terimakasih kepada pelatih panahan Kabupaten Situbondo yang telah membantu melaksanakan penelitian kepada para atletnya. Dan ucapan terimakasih juga kepada para atlet panahan divisi compound yang bersedia membantu peneliti pada penelitian ini.

#### REFERENSI

- Aditya Wijaya, C. (2018). Sistem Monitoring dan Evaluasi Pengelolaan Program Studi di Institusi Pendidikan Tinggi. *Indonesian Journal of Information Systems*.
- Apta Mylsidayu. (2014) Buku Psikologi Olahraga
- Astuti, cindy cahyaning. (2017) Original Research Article Analisis Korelasi untuk Mengetahui Keeratan Hubungan antara Keaktifan Mahasiswa dengan Hasil Belajar Akhir.
- Firdausi, D. K. A., Simbolon, M. E. M., Oktarina, Khadavi, M. R., Walton, E. P., & Ulfah, W. A. (2022). ACSI-28 Indonesian Version Validity and Reliability. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*
- Hendra Purnama. (2019). Hendra Purnama. Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan Dan Skor Atlet Panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (Pplp) Di Yogyakarta.
- M. Ali Sodik. (2015). M. Ali Sodik. In *Nucl. Phys.*
- Prasetyo., Y. (2013). Teknik-Teknik Dasar Bagi Atlet Pemula Panahan.
- Prasetyo, Y., Nasrulloh, A., & Komarudin, K. (2018). Identifikasi Bakat Istimewa Panahan Di Kabupaten Sleman. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*
- Putra, P. P. K., & Wijono. (2021). Tingkat motivasi prestasi atlet pencak silat padepokan pringgoloyo di kabupaten ponorogo. *S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga*.
- Rahayuni, K., Fadhli, N. R., & Indratno, S. (2022). PROMOTIF : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mendesain pelatihan mental skills untuk atlet pencak silat pelajar di wilayah Kabupaten Malang Info Artikel Abstrak Mental skills adalah seperangkat keterampilan-keterampilan psikologis untuk menunjang perfor.
- Rohmansyah, N. A. (2017). pengertian tentang teori Kecemasan. *Jurnal Ilmiah PENJAS*.
- Sung, L., Kesha, K., Avedschmidt, S., Root, K., & Hlavaty, L. (2018). The Modern Compound Bow. *Journal of Forensic Sciences*,
- Widya Laksmi Soerjoatmodjo, G., & Moningga, C. (2019). Can Mental Skills Intervention Improve Resilience of Adolescent Badminton Athletes.