

TINGKAT PENGETAHUAN FISILOGI OLAHRAGA PELATIH PANAHAN DKI JAKARTA

Kuswahyudi¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
kuswahyudi@unj.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih panahan tentang fisiologi olahraga sehingga bermanfaat dalam pengembangan kompetensi para pelatih, selain itu juga sangat membantu Pengprov Perpani DKI Jakarta yang dalam hal ini menaungi klub-klub panahan yang ada di wilayah DKI Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September di Universitas Negeri Jakarta. Populasi dalam penelitian adalah pelatih panahan se-DKI Jakarta sejumlah 71 orang. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *Total Sampling* yaitu keseluruhan populasi dijadikan sampel sejumlah 71 orang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei dengan memberikan kuesioner kepada peserta untuk kemudian diisi sesuai dengan pemahaman masing-masing. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner yang berbentuk pernyataan dengan skala Guttman. Hasil penelitian ini didapat sekitar 46,37% tingkat pengetahuan fisiologi olahraga pelatih panahan DKI Jakarta, yang artinya masuk dalam kategori kurang.

Kata Kunci: Pengetahuan, Fisiologi Olahraga, Pelatih Panahan.

PENDAHULUAN

Manusia adalah satu kesatuan yang memiliki karakteristik dan berakal, serta memiliki sifat-sifat yang unik yang ditimbulkan oleh berbagai macam kebudayaan. Dikatakan unik karena manusia memiliki berbagai macam perbedaan dengan manusia yang lain, mempunyai cara yang berbeda dalam upaya memenuhi kebutuhannya. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan manusia. Pada umumnya, pengetahuan memiliki kemampuan prediktif terhadap sesuatu hal sebagai hasil pengenalan atas suatu pola. Pengetahuan merupakan informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk melakukan tindakan, yang lantas melekat di benak seseorang membentuk suatu kebiasaan.

Pelatih adalah seseorang yang bertugas untuk mempersiapkan fisik dan mental olahragawan maupun kelompok olahragawan. Sebagian besar pelatih merupakan mantan atlet. Pelatih bertugas mengatur taktik, strategi, pelatihan fisik dan menyediakan dukungan moral kepada atlet. Pelatih biasanya dibantu

oleh orang lain seperti asisten pelatih. Seringkali dalam tim olahraga besar, pelatih kepala tak banyak melakukan kerja pengembangan rincian seperti teknik bermain maupun penempatan pemain di lapangan, dan menugaskan hal ini kepada asistennya, sementara ia berkonsentrasi pada masalah yang lebih besar.

Panahan (Inggris: Archery) adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Bukti-bukti menunjukkan bahwa sejarah panahan telah dimulai sejak 5.000 tahun yang lalu yang awalnya digunakan untuk berburu dan kemudian berkembang sebagai senjata dalam pertempuran dan kemudian sebagai olahraga ketepatan. Seseorang yang gemar atau merupakan ahli dalam memanah disebut juga sebagai pemanah.

Dalam kegiatannya di lapangan, seorang pelatih membutuhkan pengetahuan dari berbagai ilmu pengetahuan yang ada salah satunya yaitu fisiologi olahraga. Hal ini penting untuk menunjang pelatih dalam menentukan program latihannya.

Program latihan yang digunakan juga disesuaikan dengan atlet yang akan dilatih. Karena cabang olahraga panahan ini merupakan cabang olahraga individual

Pengetahuan pelatih tentang fisiologi olahraga dapat diartikan sebagai pengetahuan yang dimiliki oleh seorang pelatih mengenai fisiologi olahraga. Fisiologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari seluruh fungsi organ tubuh manusia yang normal pada saat melakukan aktifitas olahraga. Ilmu ini mempelajari mulai dari proses pembentukan energi di dalam tubuh manusia, fungsi sistem saraf, sistem sirkulasi, sistem respirasi, kapasitas kerja fisik, latihan fisik, nutrisi dan performa atlet, serta faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet baik saat latihan maupun bertanding. Ketika seorang pelatih mengetahui dan memahami ilmu ini maka diharapkan prestasi atlet akan semakin meningkat.

Pengetahuan pada dasarnya merupakan pengalaman-pengalaman yang didapat seseorang. Baik ketika berada disuatu lembaga pendidikan ataupun dalam kehidupan sehari-harinya yang diterima melalui panca indera seperti melihat, mendengar, ataupun merasakan.

Pengetahuan adalah suatu istilah yang dipergunakan untuk menuturkan apabila seseorang mengenal tentang sesuatu. Suatu hal yang menjadi pengetahuan adalah selalu terdiri atas unsur yang mengetahui dan diketahui serta kesadaran mengenai hal yang ingin diketahuinya itu (Surajito, 2010). Sedangkan menurut Lukito (2011) "Pengetahuan adalah segenap apa yang diketahui manusia tentang suatu objek tertentu, termasuk ilmu". Hal ini dimaksudkan setelah seseorang mendapatkan informasi baru, maka seseorang akan cenderung lebih mengerti dengan apa yang baru saja

diterimanya. Pendapat lain mengatakan bahwa Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya (Soerjono Soekanto, 1990).

Jadi yang dimaksud dengan pengetahuan menurut beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah proses dalam mengingat dan mengungkapkan kembali informasi yang diperoleh secara tepat sesuai dengan informasi yang disampaikan melalui hasil penggunaan panca indera.

Adapun ciri manusia berpengetahuan adalah manusia yang hidup, hidup bermakna, manusia bertindak, berlaku dan berbuat (Sigi Gazalba, 1973). Dalam kehidupannya sehari-hari, manusia membutuhkan pengetahuan untuk melakukan, berbuat dan bertindak. Oleh karena itu, dipercaya seseorang yang mempunyai pengetahuan akan memiliki nilai hidup lebih bermakna. Dengan demikian pengetahuan disebut juga peristiwa yang terjadi dalam diri manusia. Manusia sebagai objek pengetahuan memegang peran penting, keterarahan manusia terhadap objek merupakan faktor yang menentukan bagi munculnya pengetahuan manusia. Dengan kata lain pengetahuan itu hanya terwujud jika manusia sendiri adalah sebagian objek dari realitas alam semesta ini.

Dimiyati dan Mujiyono (2006) mendefinisikan menurut Taksonomi Bloom (penggolongan) tingkatan ranah kognitif diurutkan menjadi enam tingkatan, yaitu:

- Pengetahuan (*Knowledge*), merupakan tingkatan terendah dari ranah kognitif, pengetahuan ialah proses dalam mengingat dan mengungkapkan kembali informasi yang diperoleh secara tepat sesuai dengan informasi yang disampaikan.

- Pemahaman (*Comperhension*), berisi kemampuan untuk memaknai dengan tepat apa yang telah dipelajari tanpa harus menerapkannya.
- Penerapan (*Application*), pada tingkat ini seseorang memiliki kemampuan untuk menerapkan gagasan, prosedur, metode, rumus teori sesuai dengan situasi konkrit.
- Analisis (*Analysis*), kemampuan menganalisa informasi yang masuk dan menstrukturkan informasi ke dalam bagian yang lebih kecil untuk mengenali pola atau hubungannya.
- Sintesis (*Synthesis*), kemampuan untuk menjelaskan struktur dari sebuah kondisi yang sebelumnya tak dikenal dan mampu mengenali informasi yang harus didapat untuk menghasilkan solusi yang dibutuhkan.
- Evaluasi (*Evaluation*), kemampuan untuk memberikan penilaian berupa solusi, gagasan, metodologi dengan menggunakan kriteria yang cocok untuk memastikan nilai efektifitas atau manfaatnya.
- Pendidikan. Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non-formal.
- Media Massa / Sumber Informasi. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.
- Sosial Budaya dan Ekonomi. Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk.
- Lingkungan. Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.
- Pengalaman. Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

Dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan selalu terdiri atas unsur yang mengetahui dan diketahui serta kesadaran mengenai hal yang ingin diketahuinya. Pengetahuan selalu menuntut adanya subjek yang mempunyai kesadaran untuk mengetahui tentang sesuatu yang dihadapinya sebagai hal yang ingin diketahuinya. Jadi bisa dikatakan pengetahuan hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek yang dihadapinya atau hasil usaha manusia untuk memahami suatu objek tertentu.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Jujun S. Suriasumantri (2005) adalah sebagai berikut:

Fisiologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari fungsi tubuh manusia dan bagian-bagiannya pada waktu olahraga (Wikipedia). Faal olahraga sebagai ilmu amalan (*Applied Science*) merupakan dasar dari ilmu kedokteran olahraga. Ilmu dasar kehidupan manusia yang dimaksud di sini adalah Fisiologi atau Ilmu Faal, yaitu cabang biologi yang mempelajari fungsi kerja alat-alat tubuh dalam kondisi normal dan proses-proses yang dilakukan oleh tubuh dalam upaya

mempertahankan kondisi internal tubuh yang dinamis namun tetap dalam kisaran normal (*homeostasis*).

Dalam fisiologi olahraga dipelajari fungsi atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh. Pengaruh itu dapat terjadi secara sendiri-sendiri atau secara bersamaan. Misalnya bagaimana organ jantung dan paru melaksanakan fungsinya masing-masing ataupun secara bersama pada saat berolahraga. Demikian juga bagaimana perubahan yang terjadi pada saat melakukan aktifitas fisik. (Astrand, 1987)

HASIL PENELITIAN

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner yang berbentuk pernyataan dengan Skala Guttman. Skala pengukuran dengan tipe ini akan didapat jawaban yang tegas, yaitu ya-tidak; benar-salah; pernah-tidak pernah; positif-negatif. Selain itu dapat dibuat dalam bentuk pilihan ganda, juga dapat dibuat dalam bentuk checklist. Jawaban dapat dibuat skor tinggi satu dan sekor rendah nol. Untuk kategori uraian tentang alternatif jawaban dalam angket, penulis menetapkan kategori untuk setiap butir pernyataan yaitu, Ya = 1, Tidak = 0, sedangkan kategori untuk setiap butir pernyataan negatif, yaitu Ya = 0, Tidak = 1.

Tabel 1. Kategori Pemberian Skor

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

Teknik Pengumpulan data dengan cara:

- Memberikan kuesioner untuk selanjutnya diisi oleh sampel

dengan memberikan jawaban sesuai dengan jawaban yang telah tersedia.

- Kemudian kuesioner dikumpulkan kembali untuk diolah menjadi sebuah data.
- Penelitian juga dilakukan dengan wawancara untuk mengecek kebenaran dari jawaban yang akan diberikan oleh sampel.

Deskripsi data pada penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai rata-rata, median, modus, nilai tertinggi, nilai terendah dan simpangan baku, berikut data lengkapnya:

Tabel 2. Deskripsi Data Tingkat Pengetahuan Fisiologi Olahraga Pelatih Panahan DKI Jakarta

Ukuran	Hasil
Nilai Tertinggi	12
Nilai Terendah	29
Mean	19,59
Median	20
Modus	18
Simpangan Baku	4,36

Sumber: Hasil Pengolahan Data

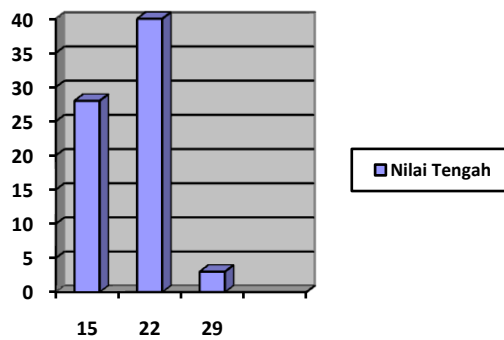
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Fisiologi Olahraga Pelatih Panahan DKI Jakarta

No.	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12 – 18	15	28	39,43
2	19 – 25	22	40	56,34
3	26 - 32	29	3	4,23
			71	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Untuk memudahkan penafsiran, maka dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Surajiyo. (2010). *Filsafat Ilmu dan Perkembangannya di Indonesia*. Jakarta: Bumi Aksara.



Gambar 1. Grafik Tingkat Pengetahuan Fisiologi Olahraga Pelatih Panahan DKI Jakarta

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa tingkat pengetahuan fisiologi olahraga pelatih panahan DKI Jakarta sebesar 46,37% yang artinya masih dalam kategori kurang. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan saran perlu diberikan pengetahuan tentang fisiologi olahraga kepada pelatih panahan DKI Jakarta

DAFTAR PUSTAKA

- Astrand P, Rodhal K. (2006). *Text of Work Physiology*. International Student Edition.
- Dimiyati dan Mujiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Lukito Hasta et. al. (2011). *Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dalam Pembangunan Sosio Ekonomi Bangsa*. Jakarta: Suara Bebas.
- Sigi Gazalba. (1973). *Sistematika Filsafat*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Soerjono Soekanto. (1990). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raya Grafindo.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.