

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN

Setelah melalui rangkaian proses latihan yang panjang dan penuh tantangan, saya akhirnya mendapatkan hasil yang sangat membahagiakan, yaitu diterimanya saya sebagai atlet binaan Pemerintah Kota Surabaya melalui program yang pada masa itu dikenal sebagai *Pusat Latihan Cabang* (Puslatcab). Pencapaian ini merupakan tonggak penting dalam perjalanan karier olahraga saya, karena menandai pengakuan resmi terhadap kemampuan, komitmen, serta konsistensi latihan yang telah saya lakukan selama bertahun-tahun. Keberhasilan ini tidak hanya memberi kebanggaan secara pribadi, tetapi juga menjadi pembuktian kepada lingkungan sekitar bahwa saya mampu melewati berbagai hambatan, rintangan, dan keraguan yang sempat menghampiri selama proses perkembangan saya sebagai atlet muda.

Tidak lama setelah saya diterima dalam program Puslatcab, saya memasuki periode penting lain dalam kehidupan saya, yaitu persiapan Ujian Nasional sebagai syarat kelulusan sekolah dasar dan seleksi masuk ke jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada masa tersebut, saya memutuskan untuk mendaftarkan diri di SMP Negeri 1 Surabaya, salah satu sekolah menengah pertama yang dikenal unggul dan prestisius di Kota Surabaya. Proses pendaftaran saya disertai dengan nilai Ujian Nasional yang saya peroleh serta dokumen pendukung berupa daftar prestasi olahraga yang saya capai sebelumnya. Berkat rahmat Allah SWT dan dukungan orang tua, saya dinyatakan diterima sebagai siswa baru di SMP Negeri 1 Surabaya. Keberhasilan ini menjadi kebanggaan sekaligus kebahagiaan yang sangat berarti bagi saya, karena saya dapat memenuhi harapan orang tua dan menempuh pendidikan di sekolah favorit yang memiliki reputasi akademik maupun non-akademik yang sangat baik.

Memasuki masa pendidikan di SMP, saya menjalani hari-hari dengan penuh kedisiplinan. Selain mengikuti kegiatan belajar mengajar, saya juga meningkatkan intensitas latihan olahraga secara signifikan. Rangkaian latihan dilakukan dengan lebih keras dan teratur demi meningkatkan kemampuan teknik serta daya tahan fisik. Pada saat saya duduk di kelas dua, saya mendapatkan kesempatan berharga untuk mengikuti ajang *Pekan Olahraga Pelajar Daerah* (POPDA), yang dikenal sebagai salah satu kompetisi resmi dan bergengsi bagi para pelajar di tingkat kota dan provinsi. Ajang ini merupakan kesempatan besar untuk menunjukkan kemampuan di tingkat kompetitif yang lebih tinggi.

Sebagaimana prosedur rutin dalam kontingen Surabaya, menjelang POPDA diadakan proses seleksi atlet jauh hari sebelum pelaksanaan kompetisi. Seleksi ini bertujuan untuk membentuk tim yang benar-benar matang secara fisik, teknis, dan mental dalam menghadapi pertandingan. Pada pelaksanaan seleksi untuk divisi saya, terdapat delapan atlet yang mengikuti proses penilaian. Dari delapan atlet tersebut, hanya empat orang yang akan dipilih untuk mewakili Kota Surabaya pada ajang POPDA. Melalui usaha yang sungguh-sungguh dan latihan yang konsisten, saya bersyukur berhasil menjadi salah satu dari empat atlet terpilih. Hal ini menjadi pencapaian penting yang menandai tahap baru dalam perjalanan saya sebagai atlet yang tidak hanya berlatih, tetapi juga diberi kepercayaan untuk membawa nama daerah dalam kompetisi resmi.

Setelah seleksi selesai dan tim terbentuk, rangkaian latihan intensif kembali dilakukan. Kami berlatih bersama sebagai satu tim, fokus pada peningkatan teknik, fleksibilitas, strategi, serta koordinasi dalam permainan. Latihan yang dilakukan secara terstruktur tersebut menjadi fondasi dalam membangun kekompakan tim, yang merupakan faktor krusial dalam menghadapi pertandingan kompetitif. Seluruh persiapan dilakukan dengan penuh keseriusan, termasuk evaluasi berkala yang dilakukan oleh pelatih untuk memastikan kesiapan tim.

Salah satu momen yang selalu dinanti oleh setiap atlet menjelang pertandingan resmi adalah pembagian perlengkapan bertanding. Pada kesempatan tersebut, setiap atlet yang mewakili Kota Surabaya menerima satu set perlengkapan resmi mulai dari pakaian pertandingan, jaket pemanasan, hingga perlengkapan mandi dan perangkat pendukung lainnya. Kelengkapan tersebut disediakan dari ujung kepala hingga ujung kaki, sehingga memberikan rasa bangga dan tanggung jawab bagi para atlet, termasuk diri saya. Bagi saya pribadi, penerimaan perlengkapan resmi tersebut bukan hanya sekadar simbol persiapan fisik, tetapi juga bentuk penghargaan dan kepercayaan dari pihak penyelenggara dan pemerintah kota terhadap tanggung jawab yang saya emban sebagai atlet perwakilan Surabaya.

Seluruh rangkaian proses tersebut—mulai dari seleksi, latihan, hingga persiapan administratif dan non-administratif—menjadi pengalaman berharga dalam perjalanan kehidupan dan karier olahraga saya. Pengalaman ini tidak hanya membentuk keterampilan fisik, tetapi juga memperkuat karakter, kedisiplinan, mental kompetitif, dan rasa tanggung jawab yang sangat berpengaruh dalam perjalanan saya hingga tahap

Hari keberangkatan pun tiba, menandai dimulainya perjalanan kontingen panahan Kota Surabaya menuju Kota Jember, yang pada tahun tersebut ditetapkan sebagai tuan rumah pelaksanaan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA). Keberangkatan saya pada saat itu ditemani oleh kakak laki-laki saya. Pendampingan beliau diperlukan karena format pertandingan POPDA pada masa tersebut membagi peserta berdasarkan jenjang pendidikan; atlet jenjang SMP hanya akan bertanding dengan peserta lain yang berasal dari tingkat SMP pula, sehingga tidak digabungkan dengan atlet dari jenjang SMA. Dengan demikian, kehadiran kakak saya saat itu tidak hanya sebagai pendamping, tetapi juga sebagai bentuk dukungan moral yang sangat berarti bagi saya.

Perjalanan menuju Jember berlangsung dalam suasana yang hangat dan penuh antusiasme. Saya merasa sangat bersemangat karena untuk pertama kalinya saya berkesempatan bergabung dengan para atlet yang lebih senior di atas saya. Selama perjalanan, saya banyak mendapatkan pengalaman, wawasan, serta cerita berharga dari para senior yang telah lama berkecimpung dalam dunia olahraga panahan. Interaksi tersebut memberikan gambaran kepada saya mengenai atmosfer pertandingan resmi dan berbagai hal teknis yang jarang saya dapatkan ketika latihan di Surabaya.

Setibanya di kota Jember, rombongan kami langsung menuju hotel yang telah disediakan panitia untuk melakukan proses registrasi dan pembagian kamar. Setiap kamar hanya ditempati oleh dua orang atlet, sehingga menciptakan suasana yang lebih kondusif untuk beristirahat. Pada kesempatan tersebut, saya ditempatkan satu kamar dengan rekan satu kontingen bernama Putra. Setelah menerima kunci kamar, kami langsung menuju kamar masing-masing untuk beristirahat. Sesampainya di kamar, saya segera bersih-bersih dan mulai menata perlengkapan pribadi serta peralatan panahan yang akan digunakan pada hari pertandingan berikutnya.

Keesokan harinya, sesuai dengan agenda standar sebelum kompetisi resmi dimulai, seluruh atlet diwajibkan mengikuti sesi yang dikenal sebagai *practice day*. Kegiatan ini merupakan prosedur penting dalam setiap kejuaraan panahan karena memiliki dua tujuan utama. Pertama, setiap atlet harus melakukan pemeriksaan peralatan kepada juri perlombaan untuk memastikan bahwa seluruh komponen mematuhi spesifikasi teknis yang telah ditetapkan dalam peraturan lomba. Pemeriksaan ini meliputi ukuran, ketegangan busur, anak panah, stabilizer, dan berbagai perlengkapan pendukung lainnya. Kedua, *practice day* berfungsi sebagai kesempatan bagi atlet untuk beradaptasi dengan kondisi lapangan pertandingan yang sering kali memiliki karakteristik berbeda dibandingkan dengan tempat latihan sehari-hari. Faktor seperti arah angin, suhu udara, pencahayaan, dan kondisi permukaan lapangan sangat memengaruhi performa seorang pemanah, sehingga adaptasi ini menjadi bagian penting dalam persiapan mental dan teknis sebelum pertandingan dimulai.

Pengalaman mengikuti *practice day* sekaligus memperkuat kesadaran saya bahwa persiapan menghadapi kompetisi tidak hanya bergantung pada kemampuan teknik semata, tetapi juga kesiapan mental dan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan baru. Suasana lapangan yang berbeda dengan tempat latihan di Surabaya memberikan tantangan tersendiri, namun sekaligus memotivasi saya untuk tampil lebih fokus dalam pertandingan yang akan dilaksanakan pada hari berikutnya.

Setelah seluruh rangkaian kegiatan pada hari tersebut selesai dilaksanakan, tim panahan Kota Surabaya kembali menuju tempat penginapan masing-masing untuk beristirahat dan mempersiapkan diri menghadapi pertandingan pada keesokan harinya. Setibanya di kamar, saya segera melakukan rutinitas pribadi, seperti membersihkan diri, merapikan perlengkapan yang akan digunakan, serta melaksanakan ibadah salat. Pada waktu itu, saya juga memanjatkan doa agar diberikan kelancaran, ketenangan, serta kekuatan fisik dan mental dalam menghadapi pertandingan yang sudah dinantikan.

Pada pukul 20.00 malam, seluruh atlet diwajibkan mengikuti sesi *briefing* yang dipimpin oleh pelatih. *Briefing* ini memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan kesiapan seluruh anggota tim. Dalam kegiatan tersebut, pelatih menyampaikan berbagai instruksi teknis, strategi, serta penguatan mental yang diperlukan menjelang pertandingan. Selain itu, pelatih juga memberikan informasi mengenai urutan nomor pertandingan yang akan diperlombakan pada keesokan harinya, termasuk waktu pelaksanaan, prosedur pemanggilan atlet, serta hal-hal administratif yang harus dipahami oleh seluruh peserta agar tidak terjadi kesalahan saat hari pertandingan.

Setelah kegiatan *briefing* selesai, seluruh atlet kembali ke kamar masing-masing untuk segera beristirahat. Istirahat yang cukup merupakan bagian penting dari persiapan, karena kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga panahan yang menuntut konsentrasi, kestabilan emosi, dan kekuatan fisik yang

terkontrol. Oleh karena itu, malam tersebut saya berusaha tidur lebih awal agar tubuh dapat pulih sepenuhnya dan siap menghadapi pertandingan pada hari berikutnya.

Setelah beristirahat dan memastikan bahwa kondisi fisik maupun mental dapat pulih sepenuhnya, saya pun mempersiapkan diri untuk menghadapi pertandingan pada hari berikutnya. Pagi hari tiba dengan suasana yang cukup menegangkan. Seluruh anggota tim kemudian berkumpul di ruang makan hotel untuk melaksanakan sarapan bersama. Kegiatan sarapan tersebut sebenarnya merupakan momen yang biasanya dilakukan dengan tenang dan penuh keakraban. Namun, pada hari itu suasananya terasa berbeda karena setiap atlet merasakan tingkat kegugupan yang cukup tinggi menjelang pertandingan resmi.

Hidangan yang disajikan sebenarnya tampak sangat menggugah selera, namun rasa gugup yang saya rasakan membuat selera makan menurun secara signifikan. Perasaan khawatir, tegang, dan antusias yang bercampur menjadi satu membuat makanan yang biasanya terasa lezat menjadi seolah tidak lagi menarik perhatian. Meskipun demikian, saya menyadari bahwa sarapan merupakan aspek penting dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap prima saat bertanding, terutama dalam olahraga panahan yang membutuhkan konsentrasi penuh, kestabilan energi, dan ketahanan fisik yang memadai.

Dengan pertimbangan tersebut, saya tetap berusaha mengonsumsi makanan dalam porsi yang cukup agar kebutuhan energi untuk menjalani rangkaian pertandingan pada hari itu dapat terpenuhi. Walaupun kondisi psikologis belum sepenuhnya stabil karena tekanan menjelang pertandingan, saya berusaha menjaga keseimbangan antara kesiapan mental dan kebutuhan fisik, sehingga tubuh tetap memiliki stamina yang. Setelah kegiatan sarapan selesai, seluruh anggota tim segera bersiap untuk menuju bus yang telah disediakan oleh panitia sebagai transportasi resmi menuju lapangan pertandingan. Kami memastikan seluruh perlengkapan telah terbawa dengan lengkap, mulai dari alat panahan, seragam, hingga kebutuhan pribadi yang

diperlukan selama berada di area kompetisi. Ketika seluruh tim telah berkumpul, kami memasuki bus dengan tertib.

Suasana di dalam bus terasa sangat tenang dan hening. Tidak banyak percakapan yang terjadi di antara para atlet, karena masing-masing dari kami tengah berusaha menenangkan diri dan memusatkan konsentrasi menjelang pertandingan. Keheningan tersebut mencerminkan fokus dan keseriusan seluruh anggota tim, sekaligus menggambarkan besarnya tekanan psikologis yang dirasakan pada momen-momen menjelang perlombaan. Sesampainya di lokasi pertandingan, kami segera turun dari bus dan bergerak menuju tenda yang telah dipersiapkan sebagai area persiapan bagi kontingen panahan Kota Surabaya. Setiap atlet langsung memulai proses perakitan peralatan panahan yang dibawa, termasuk memasang stabilizer, menyesuaikan tali busur, memeriksa kondisi anak panah, dan memastikan semua perlengkapan berada dalam kondisi optimal. Proses ini dilakukan dengan penuh ketelitian, mengingat kualitas peralatan sangat menentukan performa seorang pemanah.

Setelah seluruh peralatan selesai dirakit dan diperiksa, kami melanjutkan kegiatan dengan melakukan pemanasan fisik yang dipandu oleh pelatih. Pemanasan dilakukan untuk memastikan tubuh berada dalam kondisi prima, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan kesiapan otot sebelum memasuki sesi pertandingan. Tidak lama setelah itu, seluruh anggota tim berkumpul dalam satu lingkaran kecil untuk melaksanakan doa bersama. Momen doa tersebut menjadi saat yang penuh kekhusyukan, karena setiap atlet memohon kelancaran, ketenangan, dan kekuatan agar dapat menampilkan performa terbaik pada pertandingan yang akan segera dimulai.

Setelah seluruh rangkaian pertandingan pada hari itu berakhir, saya merasakan sebuah kelegaan yang sangat berarti. Hasil yang saya peroleh pada pertandingan hari pertama memberikan kepuasan tersendiri karena sesuai dengan apa yang telah saya upayakan selama proses latihan. Walaupun pertandingan tersebut belum memperebutkan medali, pencapaiannya tetap memiliki arti penting. Hari pertama hanya digunakan untuk menentukan peringkat awal atau *ranking round*, yang bertujuan

untuk menempatkan setiap atlet pada posisi *bracket* yang sesuai dengan kemampuan masing-masing. Dengan memperoleh peringkat yang baik pada sesi tersebut, saya mendapatkan posisi yang lebih menguntungkan untuk pertandingan yang memperebutkan medali pada hari berikutnya.

3.2 SUMBER DATA

Perasaan syukur dan lega tersebut semakin membuat saya memahami bahwa proses latihan yang dilakukan selama berminggu-minggu, bahkan berbulan-bulan, memberikan hasil yang signifikan. Setiap sesi latihan—baik latihan teknik, fisik, maupun mental—menjadi bekal penting dalam menghadapi kompetisi sebenarnya. Hasil hari pertama tersebut memberi saya rasa percaya diri yang lebih besar dan juga menjadi bukti bahwa persiapan yang matang mampu memberikan kontribusi besar terhadap performa di lapangan.

Pada malam harinya, setelah pertandingan hari pertama, saya kembali ke penginapan untuk beristirahat. Namun meskipun tubuh terasa lelah, pikiran saya tetap berfokus pada pertandingan keesokan hari yang jauh lebih penting. Besok adalah hari penentuan, hari di mana setiap nomor pertandingan memiliki medali dan prestise yang dipertaruhkan. Suasana batin bercampur antara tegang dan antusias. Saya menyadari bahwa pertandingan esok hari bukan hanya tentang keterampilan teknik semata, tetapi juga tentang kemampuan mengendalikan tekanan, pikiran, dan rasa gugup.

Keesokan paginya, saya memulai hari dengan persiapan yang lebih matang. Setiap detail, mulai dari peralatan panahan, kondisi fisik, hingga kesiapan mental, saya pastikan berada dalam keadaan optimal. Suasana lapangan pada hari kedua terasa berbeda dibandingkan hari sebelumnya. Para atlet menunjukkan tingkat keseriusan yang jauh lebih tinggi. Tidak ada lagi percakapan kecil atau candaan seperti biasanya; yang ada hanyalah fokus dan determinasi.

Saat pertandingan dimulai, saya berusaha menjaga konsentrasi pada setiap tembakan yang saya lepaskan. Saya menerapkan seluruh teknik yang telah saya

pelajari, mulai dari pengaturan napas, kestabilan postur tubuh, kontrol ketegangan otot, hingga ketepatan fokus pada target. Dalam olahraga panahan, sedikit saja gangguan mental dapat memengaruhi hasil tembakan. Karena itu, saya berupaya keras agar tetap tenang dan tidak terpengaruh oleh tekanan eksternal maupun internal.

Seiring berjalannya pertandingan, saya mulai merasakan ritme dan kenyamanan dalam setiap tembakan. Ini adalah kondisi yang kami sebut sebagai *flow state*—keadaan ketika atlet sepenuhnya menyatu dengan proses, fokus, dan performa. Pada momen tersebut, saya merasa seluruh latihan, pengalaman, dan kebiasaan baik yang saya bentuk selama ini bekerja dalam satu kesatuan.

Hingga akhirnya, ketika hasil akhir diumumkan, saya mengucapkan rasa syukur yang sangat mendalam. Saya berhasil meraih gelar juara pada nomor pertandingan yang saya ikuti. Prestasi tersebut tidak hanya menjadi bukti atas kerja keras saya pribadi, tetapi juga merupakan bentuk tanggung jawab berhasil yang tunaikan sebagai wakil Kota Surabaya. Kemenangan ini menjadi pengalaman berharga yang memberikan dampak besar terhadap perkembangan kepercayaan diri dan kematangan saya sebagai seorang atlet muda. Pencapaian tersebut sekaligus memperkuat keyakinan saya bahwa proses panjang dalam latihan, kedisiplinan, serta kesabaran adalah faktor-faktor utama yang menentukan keberhasilan. Kemenangan tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan hasil dari dukungan banyak pihak—pelatih, orang tua, rekan satu tim, serta lingkungan pembinaan yang selalu memberikan bimbingan dan kepercayaan kepada saya.

Prestasi ini menjadi salah satu pijakan penting dalam perjalanan karier saya, dan menjadi motivasi besar untuk terus berkembang serta menghadapi tantangan-tantangan berikutnya dalam dunia olahraga panahan. Keberhasilan ini juga menjadi bukti bahwa usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, disertai keyakinan dan ketekunan, akan membuahkan hasil yang sepadan.