

**PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN CABOR PANAHAH
KEJURNAS PPLM DAN UKM
UPI, BANDUNG, 25 November-1 Desember 2010**

Oleh:

Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes., AIFO.

Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK – UNY

PENDAHULUAN

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah wadah aktivitas kemahasiswaan untuk mengembangkan minat, bakat dan keahlian tertentu bagi para anggota-anggotanya. Unit ini merupakan partner organisasi kemahasiswaan intra kampus lainnya seperti senat mahasiswa dan badan eksekutif mahasiswa, baik yang berada di tingkat program studi, jurusan, maupun universitas. Lembaga ini bersifat otonom, dan bukan merupakan sub-ordinat dari badan eksekutif maupun senat mahasiswa (http://id.wikipedia.org/wiki/Unit_kegiatan_mahasiswa). Sedangkan Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa, atau yang lebih populer disebut PPLM adalah wadah pembinaan olahraga-olahragawan yang difasilitasi oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (KEMENPORA) Republik Indonesia melalui Deputi bidang pembinaan prestasi dan IPTEK Olahraga . Untuk menggiatkan dan mendapatkan atlet-atlet berprestasi di tingkat mahasiswa, maka pada tahun 2010 diadakan Kejurnas (Kejurnas) PPLM dan UKM di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung.

Kejurnas PPLM dan UKM Tahun 2010 di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung merupakan pesta olahraga bergengsi di kalangan mahasiswa di tingkat nasional. Tujuan di selenggarakannya Kejurnas PPLM dan UKM Tahun 2010 di UPI Bandung, selain untuk meningkatkan prestasi olahraga di kalangan mahasiswa juga merupakan salah satu alat studi banding mengenai pola pembinaan dan pengembangan ilmu pengetahuan antar perguruan tinggi di Indonesia. Kejurnas PPLM dan UKM diadakan sebagai persiapan dan

ajang seleksi untuk menuju pertandingan yang lebih tinggi yaitu POMNAS XII Tahun 2011 di Kepulauan Riau, sehingga pertandingan ini sangat dinanti oleh mahasiswa di seluruh Indonesia.

Keberhasilan suatu latihan salah satunya dapat diukur melalui prestasi, maka dari itu atlet-atlet PPLM Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta dan UKM Panahan UNY juga ikut dalam Kejurnas PPLM dan UKM Tahun 2010 di UPI Bandung. Pada Kejurnas di Bandung, atlet yang berasal dari PPLM Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta dan UKM Panahan UNY memiliki tujuan untuk meningkatkan prestasi. Atlet dapat di katakan berkualitas apabila mempunyai kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Dalam olahraga panahan khususnya panahan, kematangan mental sangat menentukan hasil pertandingan. Artinya, kemenangan tidak hanya di tentukan oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik melainkan juga di pengaruhi oleh kematangan mental bertanding. Untuk itu di perlukan latihan secara kontinyu, progresif, dan terprogram. Atlet panahan yang bertanding pada Kejurnas PPLM dan UKM Tahun 2010 di UPI Bandung, merupakan pemanah yang telah dilatih dan mengikuti seleksi. Keberhasilan sebuah tim sangat di pengaruhi kemampuan pelatih dalam mengelola latihan selama pelaksanaan *Training Centre*. Artinya, ketepatan dalam menyusun dan menerapkan program latihan sangat menentukan tingkat keberhasilan atlet dalam meraih prestasi. Untuk itu, program latihan yang telah disusun harus diterapkan secara cermat dan tepat sesuai dengan periodisasi latihan yang telah ditentukan.

PERIODISASI LATIHAN

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga tidaklah mudah, perlu adanya usaha dan kerja keras dari olahragawan itu sendiri. Selain itu, juga harus didukung oleh pelatih yang dapat membuat periodisasi latihan secara tepat. Periodisasi latihan adalah penjabaran latihan tahunan ke dalam beberapa periode latihan dengan memvariasikan tujuan dan intensitas

berdasarkan kedekatannya pada kompetisi utama (Pyke, 1991). Menurut Bompa (1994: 168) periodisasi merupakan proses pemecahan rencana latihan tahunan ke dalam tahapan pendek agar memudahkan dalam pengelolaan latihan dan pencapaian puncak prestasi pada tahap kompetisi. Menurut USTA (1998) periodisasi adalah perencanaan latihan jangka panjang yang secara sistematis mengontrol dan mengubah-ubah volume, intensitas, frekuensi, durasi, latihan, dan pertandingan. Dengan demikian periodisasi adalah penjabaran materi dan sasaran latihan dengan cara memvariasikan intensitas, volume, *recovery*, interval, durasi, dan frekuensi ke dalam waktu tertentu yang disesuaikan dengan tahapannya.

Seorang atlet yang memanfaatkan periodisasi dalam proses latihannya, maka akan mendapatkan puncak prestasi pada saat yang tepat (*ideal moment*), mencapai efek latihan yang optimal, proses latihan menjadi lebih objektif. Secara umum periodisasi latihan dikelompokkan menjadi tiga periode, yaitu: periode transisi, periode persiapan, dan periode kompetisi. Periode persiapan dibedakan menjadi persiapan umum (tahap I), dan persiapan khusus (tahap II). Sedangkan periode kompetisi dibagi menjadi tahap prakompetisi dan kompetisi. Pada setiap periode atau tahap latihan tersebut penekanan materi, beban, dan sasaran latihan tidak sama.

Tim panahan PPLM Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta dan UKM Panahan UNY memiliki waktu yang singkat untuk memperoleh prestasi optimal, selain itu tim yang dipersiapkan tengah menghadapi kejuaraan yang lain. Keadaan demikian sangat tidak mungkin untuk dapat meningkatkan kondisi fisik panahan secara maksimal. Untuk proses itu latihan lebih mengarah pada penyesuaian kondisi fisik pemanah secara individual dan penekanan mental bertanding. Model latihan mental atlet panahan tim panahan PPLM Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta dan UKM Panahan UNY antara lain: meditasi, *imagery training*, *deep breathing*, dan konsentrasi.

Adapun tahapan proses latihan tim panahan PPLM Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta dan UKM Panahan UNY pada Kejurnas PPLM dan UKM Tahun 2010 di UPI Bandung, adalah sebagai berikut; (1) Diagnosis kemampuan awal dan (2) Pelaksanaan program latihan.

Diagnosis Kemampuan Awal

Pelatih sebelum menyusun program latihan harus mengetahui kondisi awal setiap pemanah yang akan dilatih. Untuk itu diperlukan tes diagnosis kemampuan awal kepada pemanah. Diagnosis bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki oleh pemanah, sehingga dalam menentukan beban latihan akan tepat dan sesuai dengan keadaan. Selain itu, tes awal juga untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada pemanah, sehingga keadaan yang masih kurang merupakan prioritas program latihan yang perlu ditingkatkan. Sedangkan yang sudah baik penekanannya pada pemeliharaan kemampuan. Mengingat waktu yang disediakan sangat singkat, maka diagnosis kemampuan awal pada pemanah tidak dilakukan secara menyeluruh, melainkan pada komponen-komponen tertentu yang diperlukan secara khusus pada cabang olahraga panahan. Adapun materi diagnosis kemampuan awal meliputi keterampilan teknik, komponen biomotor yang diperlukan dalam panahan, dan kondisi psikologi pemanah. Untuk mengetahui teknik dilakukan dengan menggunakan tes-tes baku yang ada dalam panahan. Komponen biomotor yang ditekankan difokuskan pada komponen biomotor khusus yang diperlukan pada cabang olahraga panahan, di antaranya: daya tahan paru-jantung, daya tahan otot, kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Adapun hasil diagnosis kemampuan awal komponen kondisi fisik, dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil Diagnosis Kemampuan Awal Komponen Kondisi Fisik

No	Nama	Sit up (1 menit)	Push up (1 menit)	Kekuatan otot tungkai	Flex	Lari 3 menit (=hasil dikalikan 5) VO2max= 50	Back up (1menit)	Menahan Busur =30 detik
1.	Rahmat Sulistiyawan	45 x	33 x	230	21	700 m VO2max= 50	50 x	48 pound =30 detik
2.	Heru Prasetyo	50 x	32 x	215	21	680 m VO2max= 49	50 x	43 pound = 1 menit
3.	Wahyudi Iman Satria	54 x	33 x	220	20	680 m VO2max= 49	52 x	44 pound = 1 menit
4.	Irfan Jauhari	46 x	33 x	220	21	680 m VO2max= 49	50 x	42 pound = 1 menit
5.	Danang Dwi S	55 x	32 x	215	20	700 m VO2max= 50	54 x	42 pound =45 detik

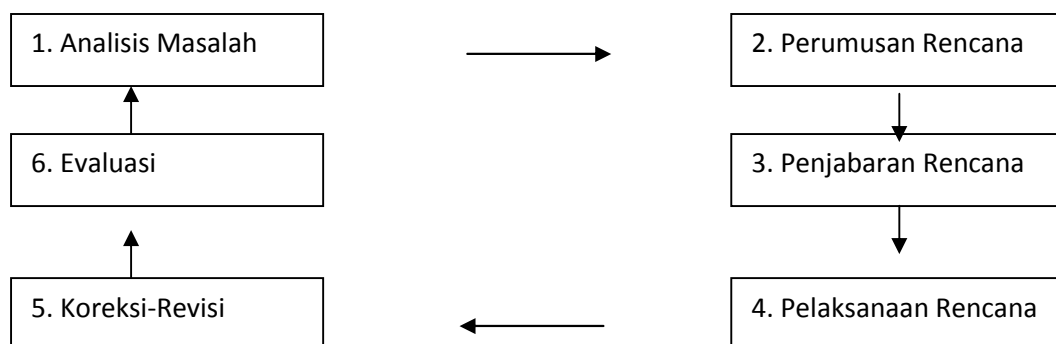
Tes kondisi psikologis pada umumnya meminta bantuan kepada psikiater yang menggunakan tes-tes baku psikologi. Hal itu dilakukan terutama jika pelatih ingin mengetahui status kemampuan inteligensi pemanah. Namun, pada pemusatan latihan Kejurnas PPLM dan UKM Tahun 2010 di UPI Bandung, pelatih panahan melakukan tes disiplin, tanggung jawab, motivasi, ketenangan, konsentrasi dan *fighting spirit* pemanah. Adapun caranya melalui pendekatan individual (wawancara) dan pengamatan. Pada waktu

melakukan diagnosis kemampuan awal, pelatih harus mengetahui biodata pemanah yang dilakukan melalui pengisian formulir. Adapun biodata pemanah yang diambil, antara lain (1) Kegiatan yang dilakukan sebelum mengikuti Pelatda, (2) Tinggi dan berat badan; (3) Denyut jantung istirahat; (4) Frekuensi latihan sebelum mengikuti pelatda; dan (5) Kondisi kesehatan sebelum pelatda (pernah sakit atau belum). Hal itu sangat diperlukan untuk menentukan dosis latihan setiap pemanah dan untuk menilai kemajuan yang dicapai selama proses latihan.

Pelaksanaan Program Latihan

Penyusunan program latihan meliputi: analisis masalah, perumusan rencana, penjabaran rencana, pelaksanaan rencana, koreksi dan evaluasi (Djoko PI, 2002: 109).

Langkah penyusunan program latihan terlihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Siklus Penyusunan Program Latihan

Setelah saya sebagai pelatih memiliki data lengkap tingkat kemampuan pemanah dan menganalisis permasalahan yang terjadi, maka saya melakukan diskusi dengan para atlet PPLM Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta dan UKM Panahan UNY untuk menyusun program latihan. Selama kegiatan Pelatda panahan, periodisasi latihan tidak dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya. Artinya, tahap persiapan umum maupun persiapan khusus diabaikan, sehingga periodisasi langsung diterapkan pada periode kompetisi. Pada

periode dibagi menjadi dua tahapan, yaitu periodisasi pra kompetisi dan periodisasi kompetisi.

1. Pra Kompetisi

Adapun materi latihan yang diberikan selama periode pra kompetisi, adalah sebagai berikut:

- a. Bentuk latihan sudah khusus pada pertandingan panahan baik dari sisi macam gerak teknik dan predomnan energi yang digunakan. Artinya, sama dengan situasi pada periode kompetisi (kecuali pada intensitas dan volume latihan).
- b. Tujuan latihan pada periode awal kompetisi adalah bentuk aplikasi kemampuan tanding melalui simulasi dan uji coba, pemeliharaan kebugaran otot, dan kebugaran energi dengan latihan yang khusus panahan. Selama simulasi, pelatih memberikan umpan balik dan penekanan terhadap semua teknik dan taktik yang telah dilakukan.
- c. Sesi latihan disusun sesuai dengan situasi bertanding. Artinya, perbandingan antara waktu memanah dan istirahat harus sama dengan situasi sesungguhnya. Untuk itu, latihan lebih menekankan pada kemampuan psikologis pemanah.
- d. Bentuk latihan menggunakan *drill* teknik. Artinya, setiap teknik yang dilakukan harus memiliki target perolehan angka (nilai). Sebagai parameter, bila teknik yang dipakai selalu menghasilkan angka 9 dan 10, maka tingkat produktivitas teknik sudah tinggi.
- e. Sasaran kebugaran otot mengutamakan pada kekuatan dan daya tahan otot, sasaran untuk kebugaran energi adalah daya tahan paru-jantung dan keseimbangan.
- f. Menu latihan menggunakan bentuk sparing perorangan dan beregu serta *drill* teknik.
- g. Perbandingan antara waktu kerja dan istirahat harus sama seperti bertanding.

2. Kompetisi Umum

Pada periode utama kondisi pemanah sudah mencapai puncak dan kesempurnaan baik fisik, teknik, dan taktik. Dengan demikian, secara fisik, teknik, taktik, dan mental pemanah sudah siap untuk bertanding. Tujuan latihan pada periode kompetisi adalah untuk menjaga

agar pemanah tetap memiliki semangat juang yang tinggi, dan tetap pada kondisi puncak. Adapun materi latihan yang diberikan selama periode kompetisi utama, adalah sebagai berikut:

- a. Bentuk latihan untuk kebugaran otot dengan latihan push up, pull-up, back-up, sit up dan latihan beban (*weight training*).
- b. Sasaran latihan kebugaran energi adalah daya tahan paru jantung dengan latihan lari.
- c. Latihan *drill* memanah dengan teknik tinggi yaitu pemanah dapat melakukan gerakan kompleks dengan kekuatan, daya tahan, dan ketepatan pada sasaran. Selain itu, pemanah dalam latihan teknik sudah masuk pada tahapan stabilisasi dan otomatisasi. Menurut Djoko PI (2002: 82), tahap ini merupakan kulminasi penguasaan teknik yang ditandai gerakan halus yang kompleks, atlet panahan mampu mengatasi hambatan-hambatan (lawan, kondisi, lapangan, dan iklim). Gerakan yang dilakukan pemanah otomatis seolah tanpa difikir terlebih dahulu, kemahiran stabil, dan gerakan efisien.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kejurnas PPLM dan UKM Tahun 2010 di UPI Bandung diselenggarakan pada tanggal 25 November-1 Desember 2010. Pertandingan untuk cabang olahraga panahan dimulai pada tanggal 26 November-1 Desember 2010. Pada tanggal 25 November 2010, *technical meeting* cabang olahraga panahan. Ronde FITA jarak 90 meter dan 70 meter perorangan dilaksanakan pada tanggal 26 November 2010. Ronde FITA jarak 50 meter, 30 meter perorangan dan Ronde FITA beregu dilaksanakan pada tanggal 27 November 2010. Aduan ronde FITA dilaksanakan pada tanggal 28 November 2010. Ronde Nasional jarak 50 meter, 40 meter, 30 meter perorangan dan Ronde Nasional Beregu dilakukan pada tanggal 29 November 2010. Sedangkan hari terakhir pada tanggal 30 November 2010 dipertandingkan Ronde nasional Aduan Perorangan, dilanjutkan dengan upacara penutupan pada cabang

olahraga panahan. Pada Kejurnas PPLM dan UKM Tahun 2010, tim panahan PPLM Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta dan UKM Panahan UNY mengirimkan atlitnya sebagai berikut, yaitu: 1) Rahmat Sulistyawan, 2) Irfan Jauhari, 3) Wahyudi Iman Satria, 4) Heru Prasetyo, 5) Danang Dwi S untuk maju bertanding di perorangan maupun beregu putra.

HASIL KEGIATAN

Hasil Kejurnas PPLM dan UKM Tahun 2010 di UPI Bandung, tim panahan PPLM Panahan Daerah Istimewa Yogyakarta dan UKM Panahan UNY meraih Juara Umum dengan rincian 6 medali emas, 4 medali perak, dan 1 perunggu. Dengan demikian, semua ronde dibagian putra medali dapat diraih. Adapun hasil pertandingan atlet panahan dalam hal ini mewakili PPLM DIY dan UNY pada Kejurnas PPLM dan UKM Tahun 2010 di UPI Bandung, adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	HASIL
1	Rahmat Sulistyawan	<ul style="list-style-type: none"> - Juara I Total Beregu Ronde FITA Recurve Mahasiswa Putra - Juara I Jarak 70 meter Ronde FITA Recurve Mahasiswa Putra - Juara I Jarak 50 meter Ronde FITA Recurve Mahasiswa Putra - Juara I Jarak 30 meter Ronde FITA Recurve Mahasiswa Putra - Juara I Total Jarak Ronde FITA Recurve Mahasiswa Putra
2	Wahyudi Iman Satria	<ul style="list-style-type: none"> - Juara I Total Beregu Ronde FITA Recurve Mahasiswa Putra - Juara II Total Beregu Ronde Nasional Mahasiswa Putra - Juara II Jarak 50 meter Ronde Nasional Mahasiswa Putra - Juara II Jarak 40 meter Ronde Nasional Mahasiswa Putra - Juara III Jarak 30 meter Ronde Nasional Mahasiswa Putra - Juara I Total Jarak Ronde Nasional mahasiswa Putra

3	Heru Prasetyo	<ul style="list-style-type: none"> - Juara I Total Beregu Ronde FITA Recurve Mahasiswa Putra - Juara II Total Beregu Ronde Nasional Mahasiswa Putra - Juara II Jarak 30 meter Ronde Nasional Mahasiswa Putra
4	Irfan Jauhari	<ul style="list-style-type: none"> - Juara II Total Beregu Ronde Nasional Mahasiswa Putra

PENUTUP

Keberhasilan tim panahan dalam mewakili PPLM DIY dan UNY pada Kejurnas PPLM dan UKM Tahun 2010 di UPI Bandung, bukan semata-mata keberuntungan melainkan hasil penerapan program latihan yang dirancang oleh pelatih atas persetujuan atlet. Untuk itu diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dan atlet dalam upaya mencapai prestasi optimal. Kami juga bersyukur kepada Allah SWT atas limpahan dari keberhasilan ini. Selain itu, dukungan dari UNY, PPLM DIY, dan masyarakat Yogyakarta sebagai kunci sukses dalam meraih prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Barrett J. A. (1990). *Olahraga Panahan: Pedoman, Teknik dan Analisa*. Semarang: DAHARA PRIZE.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of training. (third edition)*. Dubuque, Iowa: Kendal/ Hunt Publishing Company.
- Bowers, Richard W; Fox, Edward L. 1992. *Sports physiology, (third edition)*, Bowling Green, Ohio: Wm. C. Brown Publisher.
- Boosy, Derek. 1980. *The Jump, Conditioning and technical training*, Victoria: Beatrice Publishing PTY. Ltd.
- Davis, D. Kimmet, T and Auty, ML. 1989. *Physical Education: Theory and Practice*. Shouth Melbourne: The Macmillan Company of Australia, Pty, Ltd.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan: Diktat*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Lee dkk. (2000). “Standar Baku Teknik Memanah” *Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar*. Jakarta: PB. Perpani.

Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*, Lagos: Pan African Press, Ltd. Pate,

Russel R, McClenaghan, Bruce aan Rotella, R. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. New York: CBS College Publishing.

http://id.wikipedia.org/wiki/Unit_kegiatan_mahasiswa, diakses tanggal 14 Desember 2010.