

**PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN
PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) XI
PALEMBANG, 10-16 Oktober 2009**

Oleh:

Yudik Prasetyo, M.Kes.

Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK – UNY

PENDAHULUAN

Olahraga panahan merupakan suatu olahraga yang mempunyai karakteristik tersendiri dalam kelasnya, meskipun dalam perkembangannya kurang diminati oleh masyarakat, akan tetapi olahraga ini cukup mampu berbicara dan diperhitungkan oleh Negara lain di dunia sehingga hal ini mampu mengangkat nama bangsa Indonesia pada umumnya. Seharusnya panahan yang merupakan budaya bangsa dapat dikembangkan dalam bentuk olahraga bergengsi dan bermutu di mata masyarakat.

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XI di Palembang merupakan pesta olahraga bergengsi di kalangan mahasiswa di tingkat nasional. Tujuan di selenggarakannya POMNAS XI di Palembang 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. POMNAS diadakan sebagai persiapan dan ajang seleksi untuk menuju pertandingan yang lebih tinggi yaitu POM ASEAN, sehingga pertandingan ini sangat dinanti oleh mahasiswa di seluruh Indonesia.

Pada POMNAS XI di Palembang, atlet yang berasal dari Unit Kegiatan Mahasiswa Panahan Universitas Negeri Yogyakarta 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 POMNAS XI di Palembang Tahun 2009, merupakan pemanah yang telah dilatih dan mengikuti seleksi di Universitas Negeri Yogyakarta. 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

Periodisasi latihan adalah penjabaran latihan tahunan ke dalam beberapa periode latihan dengan memvariasikan tujuan dan intensitas berdasarkan kedekatannya pada kompetisi utama (Pyke, 1991: 243). 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: 149) 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 di sesuaikan dengan tahapannya.

Secara umum periodisasi latihan dikelompokkan menjadi tiga periode, yaitu: periode transisi, periode persiapan, dan periode kompetisi. Periode persiapan di bedakan menjadi persiapan umum (tahap I), dan persiapan khusus (tahap II). Sedang periode kompetisi dibagi menjadi tahap prakompetisi dan kompetisi. Pada setiap periode atau tahap latihan tersebut penekanan materi, beban, dan sasaran latihan tidak sama.

Waktu yang disediakan tim panahan Daerah Istimewa Yogyakarta dalam mewakili Badan Pembina Olahraga Mahasiswa (BAPOMI) untuk memperoleh prestasi optimal relative singkat, selain itu tim yang dipersiapkan tengah menghadapi Pekan Olahraga

Provinsi (PORPROV). 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. Adapun tahapan proses latihan tim panahan BAPOMI DIY pada POMNAS XI di Palembang Tahun 2009, adalah sebagai berikut; (1) Diagnosis kemampuan awal dan (2) Pelaksanaan program latihan.

Diagnosis Kemampuan Awal

Sebelum menyusun program latihan pelatih 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 diteskan 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)	Back up (1 menit)	Menahan Busur
1.	Risang Januar S A	43 x	32 x	215	21	680 m VO2 max = 49	50 x	44 pound = 1 menit
2.	Rahmat S	45 x	30 x	230	21	700 m VO2 max = 50	50 x	48 pound = 30 detik
3.	Wahyudi Iman S	48 x	32 x	220	20	680 m VO2 max = 49	52 x	44 pound = 1 menit

Untuk 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 POMNAS XI di Palembang Tahun 2009, 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

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 bermain 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. Perbandingan antara waktu kerja dan istirahat harus sama seperti bertanding.

g. 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, back-up, sit up dan latihan beban (*weight training*).
- b. Sasaran latihan kebugaran energi adalah daya tahan paru jantung dengan latihan lari.

PELAKSANAAN KEGIATAN

POMNAS XI Tahun 2009 diselenggarakan pada tanggal 10-16 Oktober 2009 di Palembang. Pertandingan untuk cabang olahraga panahan dimulai pada tanggal 11-16 Oktober 2009 . Pada tanggal 10 Oktober 2009 , *technical meeting* cabang olahraga panahan. Ronde FITA jarak 90 meter dan 70 meter perorangan dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2009. Ronde FITA jarak 50 meter, 30 meter perorangan dan Ronde FITA beregu dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober 2009 . Aduan ronde FITA dilaksanakan pada tanggal 13 Oktober 2009. Ronde Nasional jarak 50 meter, 40 meter, 30 meter perorangan dan Ronde Nasional Beregu dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2009. Sedangkan hari terakhir pada tanggal 15 oktober 2009 dipertandingkan Ronde nasional Aduan Perorangan, dilanjutkan dengan upacara penutupan pada cabang olahraga panahan.

Pada POMNAS XI di Palembang Tahun 2009, tim panahan BAPOMI DIY mengirimkan atlitnya sebagai berikut, yaitu: 1) Rahmat Sulistyawan, 2) Risang Januar SA, 3) Wahyudi Iman Satria untuk maju bertanding di perorangan maupun beregu putra.

HASIL KEGIATAN

Hasil POMNAS XI di Palembang Tahun 2009, Tim panahan BAPOMI DIY meraih Juara Umum dengan rincian 10 medali emas, 2 medali perak, dan 4 perunggu. Dengan demikian, semua ronde dibagian putra medali dapat diraih.

Adapun hasil pertandingan atlet panahan Universitas Negeri Yogyakarta dalam hal ini mewakili BAPOMI DIY pada POMNAS XI di Palembang Tahun 2009, adalah sebagai berikut:

No.	Jenis Perlombaan	Medali	Nama Atlet
1.	Jarak 90 meter Recurve Putra Perorangan	Emas	Rahmat S
2.	Jarak 70 meter Recurve Putra Perorangan	Emas	Rahmat S
3.	Jarak 70 meter Recurve Putra Perorangan	Perunggu	Wahyudi Iman S
4.	Jarak 50 meter Recurve Putra Perorangan	Emas	Rahmat S
5.	Jarak 50 meter Recurve Putra Perorangan	Perak	Risang Januar SA
6.	Jarak 30 meter Recurve Putra Perorangan	Emas	Rahmat S
7.	Beregu Ronde Recurve Putra	Emas	Rahmat S Risang Januar SA Wahyudi Iman S
8.	Aduan Individual Putra Ronde Recurve	Emas	Rahmat S
9.	Aduan Individual Putra Ronde Recurve	Perak	Wahyudi Iman S
10.	Aduan Individual Putra Ronde Recurve	Perunggu	Risang Januar SA
11.	Jarak 50 meter Nasional Putra Perorangan	Emas	Rahmat S
12.	Jarak 50 meter Nasional Putra Perorangan	Perunggu	Wahyudi Iman S
13.	Jarak 40 meter Nasional Putra Perorangan	Emas	Rahmat S
14.	Jarak 30 meter Nasional Putra Perorangan	Emas	Rahmat S
15.	Beregu Nasional Putra Perorangan	Emas	Rahmat S Risang Januar SA Wahyudi Iman S
16.	Aduan Individual Putra Ronde Nasional	Perunggu	Rahmat S
	Jumlah Medali	Emas : 10 Medali Perak : 2 Medali Perunggu : 4 Medali	

PENUTUP

Keberhasilan tim panahan Universitas Negeri Yogyakarta dalam mewakili BAPOMI DIY pada POMNAS XI di Palembang Tahun 2009, 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, BAPOMI DIY, dan masyarakat Yogyakarta sebagai kunci sukses dalam meraih prestasi.

DAFTAR RUJUKAN

- 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.
- Lee dkk. (2000). "Standar Baku Teknik Memanah" *Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar*. Jakarta: PB. Perpani.
- Nosseck, 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.