

**FAKTOR PENDUKUNG PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA
NASIONAL (POMNAS) TAHUN 2015 DI NANGGROE ACEH DARUSALLAM**

LAPORAN RPL SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Prima Wisnu Wardhana
NIM. 14601241077

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**FAKTOR PENDUKUNG PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA
MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) TAHUN 2015
DI NANGGROE ACEH DARUSALLAM**

Disusun Oleh:

Prima Wisnu Wardhana
NIM. 14601241077

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, Juni 2020

Mengetahui,

Disetujui,

Ketua Program Studi PJKR

Dosen Pembimbing


Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.


Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes

NIP. 19610731 199001 1 001

NIP. 1982081 5200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prima Wisnu Wardhana

NIM : 14601241077

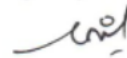
Program Studi : PJKR

Judul TAS : Faktor Pendukung Persiapan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Tahun 2015 Di Nanggroe Aceh Darusallam

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 16 Juni 2020

Yang Menyatakan,



Prima Wisnu Wardhana

NIM. 14601241077

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**FAKTOR PENDUKUNG PERSIAPAN PEKAN OLAHRAGA
MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) TAHUN 2015
DI NANGGROE ACEH DARUSALLAM**

Disusun Oleh:

Prima Wisnu Wardhana
NIM. 14601241077

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 10 Juni 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes Ketua Penguji/Pembimbing		17 Juni 2020
Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes Sekretaris		17 Juni 2020
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Penguji 1 (Utama)		16 Juni 2020

Yogyakarta, 17 Juni 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NID. 196563011990011001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Faktor Pendukung Persiapan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Tahun 2015 Di Nanggroe Aceh Darussalam” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi PJKR Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan untuk menyelesaikan Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL).
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk menyelesaikan Rekognisi Pembelajaran Lampau.

5. Bapak Drs. Sriawan M.Kes. Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah.
7. Terimakasih kepada kedua orang tua saya yang selalu memberikan semangat, dukungan, doa yang tiada henti untuk anaknya.
8. Semua teman-teman UKM Panahan UNY yang telah memberikan semangat.
9. Semua teman-teman FIK UNY khususnya PJKR B angkatan 2014 yang telah berjuang bersama-sama selama kuliah.
10. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga amal baik dari semua pihak yang telah membantu, semoga mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan isi dan hasil skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Aamiin.

Yogyakarta, 1 Juni 2020



Prima Wisnu Wardhana

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Surat Pernyataan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	3
BAB II PEMBAHASAN	4
BAB III KESIMPULAN DAN SARAN	12
A. Kesimpulan	12
B. Saran	12
DAFTAR PUSTAKA	13
LAMPIRAN	14

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga panahan merupakan olahraga yang sulit dilakukan, tidak semua orang bisa memanah dengan tepat sasaran, karena memerlukan konsentrasi, ketenangan, fisik yang prima, *timing* yang tepat, serta ketajaman dalam melihat dan melepaskan anak panah pada target sasaran berupa lingkaran-lingkaran berwarna yang memiliki skor angka 1-10. Di Indonesia sendiri terdapat tiga macam ronde kelas panahan yang sering dipertandingkan yang meliputi divisi *recurve*, divisi *compound* dan divisi nasional.

Jarak tembak yang dipertandingkan untuk divisi *recurve* yakni jarak 30m, 50m, 70m, 90m. Untuk divisi *compound* yakni jarak 30m, 50m, 70m, 90m, khusus untuk jarak aduan yakni jarak 50m dilakukan dua kali set untuk kelas *compound*. Sedangkan untuk divisi nasional yakni jarak 50m, 40m, 30m. Pada setiap jarak terdapat 6 set di setiap divisinya, dalam 1 set terdapat 6 kali rambahan.

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) merupakan ajang bergengsi multi *event* tingkat nasional bagi mahasiswa. Sebanyak 10 mahasiswa FIK UNY menjadi perwakilan DIY di cabang olahraga panahan. Pada tahun 2015 ini POMNAS diselenggarakan di Universitas Syah Kuala, Banda Aceh. Sedangkan untuk jadwal pertandingan cabang olahraga panahan dimulai pada tanggal 14-19 November 2015.

Pada tanggal 13 November 2015 kami berangkat bersama-sama tim cabang olahraga panahan menuju Banda Aceh. Pada tanggal 14 November 2015 kami melakukan latihan resmi bersama-sama dan sekaligus melakukan pemeriksaan peralatan yang akan kami gunakan pada saat bertanding.

Pada tanggal 15 November 2015 saat kualifikasi dimulai, saat itu saya merasa percaya diri walaupun cuaca di Aceh sangat panas. Saat kualifikasi saya berhasil berada di peringkat pertama dengan mengumpulkan skor 694 dan saya berhasil membawa medali emas dinomor divisi *compound* dengan jarak 50 meter.

Pada tanggal 16 November 2015 akan berlangsung eliminasi divisi *compound* dengan jarak 50 meter. Pada 1/8 saya berhasil menang mudah melawan tim tuan rumah dengan skor 144-125. Saya masih percaya diri dengan tembakan saya di tengah cuaca Aceh yang sangat panas dikarenakan perbedaan waktu dengan Yogyakarta. Pada 1/4 saya berhasil menang dengan tim Jawa Tengah dengan skor 146-142 dan saya berhasil melaju ke semifinal. Di semifinal saya harus berhadapan dengan tim tangguh dari Jawa Timur, dengan semangat saya yang tinggi dan banyaknya dukungan dari rektor, dekan, dan beberapa tim yang sedang berkunjung ke lapangan membuat saya berhasil menang dengan nilai sempurna yaitu 150-142.

Dengan mendapat nilai sempurna 150 pada eliminasi, pemanah mendapatkan waktu untuk memanah 120 detik (2menit) setiap seri

dengan menembakan 3 anak panah sebanyak 5 kali. Jadi setiap seri mempunyai point maksimal 30 point dan dijumlahkan sebanyak 5 kali yaitu 150 point. Point tertinggi disasaran yaitu 10 point dan point terendah yaitu 5 point. Adapun point tersebut dibedakan menggunakan warna yang meliputi warna kuning memiliki point 10 dan 9, warna merah memiliki point 8 dan 7, warna biru memiliki point 6 dan 5, dan di luar warna memiliki point 0 / miss. Setiap warna mempunyai 2 point yang berbeda dan dibedakan menggunakan garis yang ada di sasaran dengan garis dalam dan garis luar.

Dengan mendapatkan point 150 ini saya berhasil mencatat rekor di Indonesia dengan mengumpulkan nilai sempurna. Saya berhasil melaju ke final dan harus berhadapan dengan 1 tim saya yaitu dari UNY. Dengan membawa bekal nilai sempurna disemifinal, saya yakin akan mendapatkan emas. Tetapi pada kenyataannya lapangan yang digunakan untuk final berbeda jarak dengan babak sebelumnya seperti jarak lebih dekat. Saya harus mengakui keunggulan teman saya sendiri dengan skor 145-144 dan saya harus puas dengan membawa medali perak. Saat itu perasaan saya sedikit kecewa tetapi saya senang karena berhasil mencatat rekor dengan menembak nilai sempurna.

Dengan ini saya berhasil membawa pulang 1 medali emas dan 1 medali perak dari divisi *compound* dengan jarak 50 meter. Adapun perolehan medali yang diperoleh kontingen DIY cabang olahraga panahan adalah 11 emas, 2 perak, dan 2 perunggu.

B. Identifikasi Masalah

Lapangan yang digunakan untuk final berbeda jarak dengan pertandingan sebelumnya seperti jarak lebih dekat.

C. Tujuan

Dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor pendukung persiapan pekan olahraga mahasiswa nasional (POMNAS) tahun 2015 di Nanggroe Aceh Darusallam.

D. Manfaat

1. Dapat menambah ilmu pengetahuan dan mengetahui faktor-faktor pendukung apa saja yang menjadikan penulis dapat mendapatkan medali emas.
2. Menambah wawasan dan pengetahuan bagi pembaca tentang faktor-faktor pendukung dalam mempersiapkan suatu pertandingan.
3. Dapat mengetahui apa saja yang dialami penulis dalam mempersiapkan POMNAS tahun 2015 di Nanggroe Aceh Darusallam.

BAB II

PEMBAHASAN

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) adalah satu-satunya di Yogyakarta yang mempunyai Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), dimana banyak mahasiswa yang menggeluti dunia olahraga dan berlatar belakang sebagai atlet. Mahasiswa yang masih menjadi atlet tersebut sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik di tingkat nasional maupun internasional, sehingga hasil prestasi dari berbagai cabang olahraga sering diraih. Mahasiswa FIK-UNY dalam POMNAS 2015 di Nanggroe Aceh Darussalam pada cabang panahan meraih 11 medali emas, 2 medali perak, dan 2 medali perunggu. Prestasi yang membanggakan ini otomatis mengangkat nama FIK khususnya dan UNY pada umumnya.

Keberhasilan tersebut tidak terlepas dari teknik-teknik yang selalu dilatih dan diterapkan oleh para atlet pemanah dalam kejuaraan-kejuaraan baik Nasional maupun Internasional. Dalam rangka mempersiapkan sebelum menuju POMNAS 2015, UNY memberikan fasilitas kepada seluruh cabang olahraga yang sedang mempersiapkan POMNAS seperti 10 atlet yang mewakili DIY cabang olahraga panahan menjalani pemusatan latihan di lapangan panahan UNY yang merupakan salah satu fasilitas UNY. Dalam waktu 2 minggu atlet panahan menjalani latihan setiap hari dari pagi pukul 08.00 – 16.00 WIB, dengan materi latihan fisik, teknik dan mental. Salah satunya latihan seperti simulasi kualifikasi, simulasi eliminasi, aduan perorangan, dan aduan beregu juga dilatihkan.

Tentunya kita semua tidak lepas dari pelatih Bapak Yudik Prasetyo yang memberikan dukungan dan materi latihan. Ketepatan teknik dan kekuatan mental menjadi faktor utama yang diperhatikan oleh Bapak Yudik, serta tidak lupa yaitu kekompakan dalam tim agar menjadi tim yang solid untuk berlaga di POMNAS. Adapun kendala yang kami alami selama melakukan pemusatan latihan dari cuaca yang terkadang sangat panas, hujan, berangin, dan ada beberapa alat yang rusak. Selama menjalani pemusatan latihan setiap jam istirahat kami diberi makan siang dan snack untuk para atlet yang merupakan salah satu bentuk dukungan dari pihak UNY.

Dalam memanah harus memiliki kemampuan teknik yang harus dikuasai atlet dalam upaya mencapai prestasi. Penguasaan teknik memanah yang tepat dan benar akan menunjang pencapaian prestasi panahan yang tinggi. Teknik memanah yang tepat dan benar adalah suatu sikap memanah atau *shooting form* yang ditinjau dari segi mekanika gerak. Dengan dikuasainya teknik memanah yang tepat dan benar maka akan memungkinkan konsistensi gerakan memanah dapat dilakukan secara terus-menerus selama latihan atau selama kompetisi berlangsung. Dengan demikian prestasi yang tinggi akan dapat diperoleh. Sehingga diperlukan teknik dasar dalam memanah yang harus dikuasai atlet atau pemanah yang dapat mendukung pencapaian prestasi sebagai berikut:

1. Cara berdiri (*stance*)

Stance adalah posisi kaki pada waktu berdiri di lantai atau tanah secara seimbang dan tubuh tetap tegak (Damiri, 1990: 14). Cara berdiri dalam memanah ada 4 macam, yaitu:

a. Sejajar (*square stance*)

- 1) Posisi kaki pemanah terbuka selebar bahu dan sejajar dengan garis tembak.
- 2) Pemanah pemula di sarankan untuk mempergunakan cara ini 1 sampai 2 tahun, selanjutnya baru beralih ke terbuka (*open stance*).
- 3) Cara berdiri sejajar mudah dilakukan untuk membuat garis lurus dengan sasaran, namun dalam hal ini perlu diingat, yaitu pada waktu menarik dan *holding* cenderung badan bergerak (Lee dkk, 2000).

b. Terbuka (*open stance*)

- 1) Posisi kaki pemanah membuat sudut 45° dengan garis tembak.
- 2) Pada saat menarik, posisi badan lebih stabil
- 3) Posisi leher atau kepala akan lebih relaks dan pandangan pemanah lebih mudah untuk fokus ke depan.
- 4) Cara berdiri seperti ini dianjurkan untuk pemanah lanjutan, karena pada tarikan penuh akan banyak *space room* pada bahu (Lee dkk, 2000).

c. Tertutup (*close stance*)

- 1) Pemanah berdiri secara tertutup
- 2) Tubuh pemanah membelakangi sasaran.
- 3) Posisi ini sulit karena leher dan tubuh tidak rileks, sehingga sering tidak

digunakan baik oleh pemanah pemula atau pun pemanah lanjutan.

d. Menyamping (*oblique stance*)

- 1) Pemanah berdiri dengan kedua kaki menyerong/ silang dari garis tembak
- 2) Pada saat menarik, posisi badan cukup stabil dan kepala rileks.
- 3) Teknik ini digunakan oleh pemanah lanjutan, karena pemanah pemula apabila menggunakan posisi kaki menyamping masih sulit dalam membuat garis lurus dengan sasaran.

2. Memasang ekor panah (*nocking*).

Nocking adalah memasukkan ekor panah ke *nocking point* pada tali dan menempatkan gandar (*shaft*) pada sandaran panah (*arrow rest*). Pemasangan anak panah yang benar yaitu bulu indeks menjauhi sisi jendela busur, sedangkan pemasangan yang salah akibatnya anak panah tidak bisa terbang ke arah target dengan baik atau kemungkinan besar jatuh sebelum sampai target (Damiri, 1990: 16).

3. Posisi setengah tarikan (*set up*)

Posisi badan rileks dengan setengah tarikan. Pada saat posisi ini, pemanah sangat penting untuk merasakan agar posisi badan tetap tegak/*center*. Pemanah dalam menarik tali menggunakan tiga jari, yaitu: jari telunjuk di atas ekor anak panah, jari tengah dan jari manis berada di bawah ekor anak panah. Jarak antara jari telunjuk dan jari tengah kurang lebih satu sentimeter. Pada waktu set up buat satu garis lurus antara *bow arm* dengan *draw arm* (Lee dkk, 2000).

4. Menarik tali (*drawing*).

Teknik dengan gerakan menarik tali sampai menyentuh bagian dagu, bibir, dan hidung (Damiri, 1990: 21). Pemanah dalam menarik tali dengan irama yang sama, agar posisi badan selalu seimbang. Kemudian pada waktu menarik jangan dibantu dengan badan, tetapi gunakan otot-otot belakang bahu untuk menarik. Posisi yang benar adalah tali yang mendekati dagu atau kepala, sebaliknya jangan kepala pemanah yang mendekati tali.

5. Penjangkaran (*anchoring*).

Teknik dengan gerakan menjangkarkan tangan penarik pada bagian dagu. Pada waktu *anchoring*, pernafasan harus dikontrol dengan baik dan konsentrasi tetap. Setelah *anchoring*, tekanan ke depan dari tarikan ke belakang terus kontinyu jangan sampai kendur/rileks (Lee dkk, 2000). Posisi *anchoring* ada 2 yaitu: penjangkaran yang tinggi dan penjangkaran yang rendah. Penjangkaran tinggi, dengan ujung jari telunjuk di sudut mulut sehingga ujung jari/ ujung tangan bertumpu sepanjang bagian bawah tulang pipi. Penempatan jari depan di sudut mulut membantu mengatur anak panah di bawah pandangan mata. Penjangkaran rendah, jari depan bertumpu langsung di bawah tulang rahang sehingga tali berada di garis tengah wajah. Tali menyentuh ujung hidung dan di tengah-tengah dagu. Pemanah banyak mengerutkan bibir dan mencium tali. Pemanah pemula biasanya menggunakan cara penjangkaran yang tinggi (Barrett J. A, 1990: 52-53).

6. Menahan sikap memanah (*holding*).

Pemanah menahan sikap memanah beberapa saat sebelum anak panah dilepaskan (Damiri, 1990: 23). Pada posisi *holding*, untuk tekanan ke depan dan tarikan kebelakang tetap kontinyu. Pemanah dalam posisi *holding*, jangan dibantu badan untuk menahan beban tarikan busur, tetapi yang dilakukan adalah otot-otot lengan penahan busur dan lengan penarik tali harus berkontraksi, agar sikap memanah tidak berubah/tetap merupakan satu garis lurus (Lee dkk, 2000).

7. Membidik (*aiming*).

Suatu gerakan mengarahkan visir pada titik sasaran dan pemanah dalam memegang grip serileks mungkin. Bagi seorang pemanah pemula tehnik membidik sering berubah-ubah, hal ini disebabkan karena waktu membidik kadang terlalu cepat dan kadang terlalu lama, sehingga perlu latihan yang banyak agar bisa ajeg. Menurut hasil pengamatan di kejuaraan Nasional, pemanah dalam membidik rata-rata memerlukan waktu 4 detik. Penyetingan alat pembidik (visir) perlu disesuaikan tidak hanya pada jarak, tetapi pada saat cuaca dingin, panas, dan angin, agar memperoleh target sesuai yang diinginkan (Damiri, 1990: 26).

8. Melepaskan anak panah (*release*).

Suatu gerakan melepaskan tali busur dengan cara tangan penarik tali bergerak ke belakang menelusuri dagu dan leher pemanah (Damiri, 1990: 26). Pada waktu release tekanan pada lengan kiri dan kanan jangan sampai bertambah pada salah satu bagian. Selain itu, jari-jari penarik tali

juga harus rileks, agar mendapatkan *release* yang halus. Pemanah yang *release* nya halus, maka setiap arah panah dan *speed* (kecepatannya) sama, sehingga terbangnya anak panah menjadi mulus (Lee dkk, 2000).

9. Gerak lanjut (*follow through*).

Pemanah selama beberapa detik melakukan gerak lanjut dengan tetap memberikan tekanan yang sama seperti *release*. Pandangan mata pemanah juga harus tetap konsentrasi kesasaran tidak beralih ke terbangnya anak panah. Busur diusahakan tetap diam sebelum anak panah menancap di target. Tujuan dari gerak lanjut adalah untuk memudahkan pengontrolan gerak memanah yang dilakukan (Lee dkk, 2000).

Selain teknik dasar, ada beberapa faktor lain yang dapat menunjang keberhasilan memanah, yaitu: (1) Kecepatan mengambil keputusan, (2) Ketepatan menganalisa situasi, dan (3) Kemampuan mengendalikan emosi (Nawir, 2011: 123). Seperti yang dialami penulis ketika memasuki final, saya rasa jaraknya sedikit berbeda dan membuang banyak point saya diawal. Jarak yang seharusnya dilombakan yaitu 50 meter, mungkin dikarenakan waktu pengukuran tidak tepat terjadi perbedaan jarak antara lapangan satu dengan lainnya. Saya mengetahui hal tersebut dikarenakan anak panah yang saya tembakan selalu mengarah ke arah atas di point 8 dan 9, dan saya harus merubah alat bidik saya sedikit ke atas agar anak panah yang saya lepaskan mengarah ke titik tengah. Namun dikarenakan kurang cepat saya dalam mengambil keputusan, saya tidak berhasil

mengejar nilai yang terbang di awal.

Dalam usaha untuk mencapai tahap melakukan olahraga panahan dengan benar merupakan masalah yang kompleks dan banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor pendukung prestasi diantaranya, sebagai berikut:

1. Faktor indogen atau atlet itu sendiri yang meliputi:
 - a) Bentuk tubuh, proporsi tubuh sesuai dengan olahraga yang diikuti
 - b) Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang baik
 - c) Penguasaan teknik yang sempurna
 - d) Menguasai masalah-masalah taktik
 - e) Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik
 - f) Memiliki kematangan juara
2. Faktor eksogen terdiri dari
 - a) Pelatih

Pelatih adalah orang yang mempunyai tugas membimbing anak latihannya dalam berolahraga, tentu saja yang dimaksud disini adalah memantapkan atau membentuk anak latihannya hingga mempunyai prestasi yang maksimal dalam berolahraga (Menpora, 1969). Untuk dapat mencapai itu, seorang pelatih harus memiliki kriteria yang baik. Pelatih yang baik memiliki kemampuan menguasai ilmu-ilmu sesuai dengan bidangnya secara teoritis dan praktis, memiliki skill yang baik sesuai dengan cabang olahraganya. Mengingat ilmu dan teknik yang selalu berkembang, maka pelatih perlu menambah atau mengembangkan ilmu

dan skill sesuai dengan kemajuan yang ada.

Selain itu pelatih harus mempunyai kemampuan psikis yang baik dalam arti memiliki daya pikir, daya cipta, kreatifitas, dan imajinasi yang tinggi, perasaan yang stabil, motivasi yang besar, daya perhatian dan daya konsentrasi yang tinggi. Pelatih juga harus memiliki kepribadian yang baik sesuai dengan norma hidup yang berlaku, misalnya: memiliki rasa tanggung jawab yang besar, disiplin, dedikasi tinggi, demokratis dan adil, keberanian, humor, susila dan sopan santun.

b) Sarana dan prasarana

Sarana dan prasarana adalah salah satu masukan dalam sistem penjaminan mutu akademik. Keberadaan dan pilihan jenis, jumlah, mutu dari sarana dan prasarana tergantung dari kebutuhan masing-masing program studi (karakteristik bidang ilmu), kondisi masing-masing Fakultas/Departemen/Program Studi dan arah kebijakan Universitas. Sarana dan prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga meliputi semua lapangan dan bangunan olahraga beserta perlengkapan dengan indikator yaitu prinsip dasar prasarana, kelengkapan prasarana, kuantitas sarana, dan kualitas sarana (Widanarko, 2007).

Berdasarkan pendapat depdikbud (1979: 7), "sarana berlatih adalah semua alat dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam proses berlatih melatih di klub olahraga". Fasilitas olahraga memegang peranan sangat

penting dalam usaha meningkatkan kemampuan berolahraga. Tanpa adanya fasilitas olahraga, maka proses pelaksanaan olahraga akan mengalami gangguan sehingga proses pembinaan olahraga juga mengalami gangguan bahkan tidak berkembang.

c) Lingkungan yang menunjang prestasi

Berdasarkan pendapat Singgih dkk (1996: 87) menyatakan bahwa kondisi lingkungan yang dapat menunjang prestasi adalah lingkungan secara umum khususnya lingkungan sosial, keluarga, khususnya orang tua, pembina dan pelatih.

d) Kompetisi

Kompetisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet. Berdasarkan pendapat Bompa (2000) membagi kompetisi menjadi kompetisi utama dan kompetisi eksibisi. Pendapat Pate (1993) menyatakan, "pertandingan sebelum musim bertanding menyiapkan atlet dengan membentuk rasa percaya diri pada kemampuan atlet, strategi dan pelaksanaannya". Keikutsertaan atlet dalam kompetisi eksibisi memungkinkan atlet mencapai kesiapan menghadapi kompetisi utama (Bompa, 2000).

BAB III KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi yang optimal terdapat faktor-faktor pendukung yang mempengaruhi seperti faktor atlet itu sendiri, sarana dan prasarana, pelatih, lingkungan sekitar, adanya kompetisi, penguasaan teknik memanah yang baik dan benar, penguasaan dalam mengendalikan emosi, kecepatan mengambil keputusan, dan ketepatan menganalisa situasi. Dari faktor pendukung yang dilakukan dapat memperoleh medali yang diperoleh kontingen DIY cabang olahraga panahan adalah 11 emas, 2 perak, dan 2 perunggu dan berhasil menjadi juara umum pada POMNAS tahun 2015.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disimpulkan yaitu:

1. Bagi pihak FIK UNY untuk diselenggarakan anggaran untuk *tryout* atau kompetisi dalam rangka menambah jam terbang atlet dalam bertanding dan hasil kegiatan untuk evaluasi dan dapat memperbaikinya dilatih.
2. Peneliti seharusnya tidak *over confident* karena sesuatu yang berlebihan itu tidak baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Barrett J. A. (1990). *Olahraga Panahan: Pedoman, Teknik dan Analisa*. Semarang: DAHARA PRIZE.
- Bompa, TO. (2000). *Total Training for Young Champions*. Champaign: Human Kinetics.
- Damiri, A. (1990). *Panahan*. FPOK IKIP Bandung.
- Depdikbud. (1979). *Prasarana Olahraga untuk Sekolah dan Hubungannya dengan Lingkungan*. Jakarta: DepdikBud.
- Lee dkk. (2000). "Standar Baku Teknik Memanah" *Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar*. Jakarta: PB. Perpani
- Nawir, Nukhrwi. (2011). *Kontribusi Kekuatan Otot Tangan Dan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter Pada Atlet Panahan Sulawesi Selatan (Jurnal)*. Sulawesi Selatan: FIK UNM.
- Singgih, dkk. (1996). *Psikologi Olahraga Teori Dan Praktek*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Widanarko, S. (2007). *Pedoman Penjaminan Mutu Akademik Universitas Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan

KEPUTUSAN
REKTOR UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
NOMOR: 709 TAHUN 2015
TENTANG
PEMBERIAN UANG PEMBINAAN BAGI MAHASISWA DAN DOSEN PERAIH MEDALI DALAM
PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) XIV TAHUN 2015 DI ACEH
REKTOR UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran kegiatan Pemberian Uang Pembinaan bagi Mahasiswa dan Dosen Peraih Medali dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIV Tahun 2015 di Aceh, dipandang perlu menetapkan personalia dan Anggaran Biayanya;
b. bahwa untuk keperluan sebagaimana dimaksud pada butir a perlu menetapkan Keputusan Rektor Tentang Pemberian Uang Pembinaan bagi Mahasiswa dan Dosen Peraih Medali dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIV Tahun 2015 di Aceh.

Mengingat : 1. Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Tahun 2003 Nomor 78, Tambahan Lembaran Negara Nomor 4301);
2. Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010, Tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah RI Nomor 66 Tahun 2010 Tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 (Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5105);
3. Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 93 Tahun 1999 Tentang Perubahan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan menjadi Universitas;
4. Peraturan Mendiknas RI Nomor 23 Tahun 2011 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Peraturan Mendiknas RI Nomor 34 Tahun 2011 Tentang Statuta Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 98/MPK.A/KP/2013 Tentang Pengangkatan Rektor Universitas Negeri Yogyakarta;

MEMUTUSKAN

Menetapkan : KEPUTUSAN REKTOR TENTANG PEMBERIAN UANG PEMBINAAN BAGI MAHASISWA DAN DOSEN PERAIH MEDALI DALAM PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) XIV TAHUN 2015 DI ACEH.

PERTAMA : Memberikan Uang Pembinaan bagi Mahasiswa dan Dosen Peraih Medali dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIV Tahun 2015 di Aceh, dengan Anggaran Biaya sebagaimana tersebut pada Lampiran Keputusan ini yang menjadi bagian tidak terpisahkan dengan keputusan ini;

KEDUA : Biaya yang diperlukan dengan adanya Keputusan ini dibebankan pada Anggaran DIPA Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2015;

KETIGA : Keputusan ini berlaku sejak tanggal 1 Desember 2015.
SALINAN Keputusan Rektor ini disampaikan kepada:
1. Para Wakil Rektor;
2. Para Dekan;
3. Kepala SPI;
4. Para Kepala Biro;
5. Kabag Kemahasiswaan;
Universitas Negeri Yogyakarta.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada tanggal 22 Desember 2015

REKTOR UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA,
DR. ROCHMAT WAHAB, M.PD., M.A.
NIP. 19570110 198403 1 002 4

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KEMAHASISWAAN
KRISTHYONO, S.H.
NIP. 19691011 199003 1 004

Lanjutan



LAMPIRAN KEPUTUSAN REKTOR
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

NOMOR : 709 TAHUN 2015

TENTANG
PEMBERIAN UANG PEMBINAAN BAGI MAHASISWA
DAN DOSEN PERAIH MEDALI DALAM PEKAN
OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) XIV
TAHUN 2015 DI ACEH

MAHASISWA DAN DOSEN PERAIH MEDALI DALAM PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL
(POMNAS) XIV TAHUN 2015 DI ACEH

A. Mahasiswa

NO	NAMA	MEDALI	CABOR	CABOR/NOMOR LOMBA	UANG PEMBINAAN (Rp)
1.	Riko Adi Baskoro	Emas	Panahan	FITA Compound Aduan Perorangan Putra	1.250.000,00
2.	Joshua Yoga Wrahatmala	Emas	Panahan	Ronde Nasional 30 m	1.250.000,00
3.	Joshua Yoga Wrahatmala	Emas	Panahan	Ronde Nasional 40 m	1.250.000,00
4.	Titik Kusumawardani	Emas	Panahan	FITA Recurve Total	1.250.000,00
5.	Titik Kusumawardani	Emas	Panahan	FITA Recurve Aduan	1.250.000,00
6.	Hendra Purnama	Emas	Panahan	FITA Recurve 70 m	1.250.000,00
7.	Hendra Purnama	Emas	Panahan	FITA Recurve Aduan Perorangan Putra	1.250.000,00
8.	Prima Wisnu Wardhana	Emas	Panahan	FITA Compound Total	1.250.000,00
9.	Anas Nur Syaffi, Wahyu Aryo Baskoro, dan Hendra Purnama	Emas	Panahan	Ronde Nasional Aduan Beregu Putra	1.500.000,00
10.	Wahyu Aryo Baskoro, Joshua Yoga Wrahatmala, dan Hendra Purnama	Emas	Panahan	FITA Recurve Aduan Beregu Putra	1.500.000,00
11.	Titik Kusumawardani, Ika Septi Kurniawati, dan Dela Berliana Hartanto Putri	Emas	Panahan	FITA Recurve Aduan Beregu Putri	1.500.000,00
12.	Prima Wisnu Wardhana	Perak	Panahan	FITA Compound Aduan Perorangan	750.000,00
13.	Kurnia Dwi Aryani	Perak	Panahan	Ronde Nasional Jarak 50 m	750.000,00
14.	Riko Adi Baskoro	Perunggu	Panahan	FITA Compound Total	500.000,00
15.	Joshua Yoga Wrahatmala	Perunggu	Panahan	Ronde Nasional 50 m	500.000,00
16.	Nurshodiq	Emas	Atletik	Lari 5.000 m	1.250.000,00
17.	Nurshodiq	Emas	Atletik	Lari 1.500 m	1.250.000,00
18.	Eka Cahaya Ningrum	Perak	Atletik	Lari 100 m Putri	750.000,00
19.	Indah Lupita Sari	Perak	Atletik	Jalan Cepat 10.000 m Putri	750.000,00
20.	Eka Cahaya Ningrum	Perunggu	Atletik	Lari 200 m Putri	500.000,00
21.	M. Syaifullah	Perunggu	Atletik	Lempar Lembing Putra	500.000,00
22.	Epang Novi Suhartoyo	Perunggu	Atletik	Lari 400 m Putra	500.000,00
23.	Yanuar Prihantoro	Perunggu	Atletik	Lari 1.500 m Putra	500.000,00
24.	Teduh Sukma Wijaya, Andhita Wicaksono	Perak	Catur	Beregu Kilat Putra	1.000.000,00

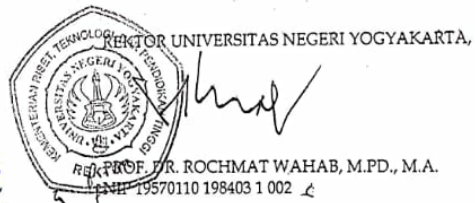
Lanjutan

25.	Teduh Sukma Wijaya, Andhita Wicaksono	Perunggu	Catur	Beregu Cepat Putra	750.000,00
26.	Risa Nurhayati, Ima Nandasari	Perunggu	Tenis Meja	Beregu Putri	750.000,00
27.	Tatag Widianoro	Perunggu	Tenis Meja	Tunggal Putra	500.000,00
Jumlah:					26.000.000,00

B. Dosen Pelatih

NO	NAMA	CABANG OLAHRAGA	UANG PEMBINAAN (Rp)
1.	Yudik Prasetyo, M.Kes.	Panahan	1.250.000,00
2.	Cukup Pahalawidi, M.Or.	Atletik	750.000,00
3.	R. Sunardianta, M.Kes.	Tenis Meja	500.000,00
Jumlah:			2.500.000,00

Jumlah Total Rp 28.500.000,00



Perihal : Permohonan *Rekognisi Pembelajaran Lampau* (RPL)

Lampiran : 1 (Satu) bendel

Kepada Yth,

**Bapak Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
Di Yogyakarta**

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prima Wisnu Wardhana
NIM : 14601241077
Fakultas : Ilmu keolahragaan
Progam Studi : PJKR

Mengajukan permohonan untuk Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) pada mata kuliah **KKN** dengan menggunakan hasil prestasi POMNAS cabor Panahan yang meraih medali emas, dan pada mata kuliah **SKRIPSI** dengan menggunakan hasil prestasi SEA GAMES cabor Panahan yang meraih medali emas sesuai SK Rektor nomor 36 TAHUN 2019.

Sebagai bahan pertimbangan saya lampirkan bukti medali dan piagam penghargaan.
Atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini, saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Mei 2020

Prima Wisnu Wardhana
NIM. 14601241077

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sekretaris Jurusan POR

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP: 196503011990011001

Dr. Komarudin, M.A.
NIP: 197409282003121002

Tembusan:

Bapak Wakil Rektor Bidang Akademik Universitas Negeri Yogyakarta

Lampiran 3. Sertifikat Juara



Keterangan foto: medali emas yang diperoleh oleh penulis di cabang olahraga panahan

Lampiran 4: Dokumentasi



Keterangan foto: saya prima wisnu wardhana melakukan UPP untuk penerimaan medali emas.



Keterangan foto: bersama tim panahan yang mewakili DIY



Keterangan foto: saat penulis sedang berjalan dan mempersiapkan untuk menembak lagi.



Keterangan foto: penulis saat melaksanakan pertandingan yang akan melepaskan anak panahnya ke target.