

**FAKTOR PENUNJANG PRESTASI DALAM 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:  
Joshua Yoga Wrahatnala  
NIM. 14601241055

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**FAKTOR PENUNJANG PRESTASI DALAM PEKAN OLAHRAGA  
MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) TAHUN 2015  
DI NANGGROE ACEH DARUSALLAM**

Disusun Oleh :

Joshua Yoga Wrahatnala

NIM. 14601241055

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.

NIP. 19610731 199001 1 001



Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.

NIP. 1982081 5200501 1 002

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### FAKTOR PENUNJANG PRESTASI DALAM PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) TAHUN 2015 DI NANGGROE ACEH DARUSALLAM

Disusun oleh :

Joshua Yoga Wrahatnala  
NIM. 14601241055

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

Pada tanggal 8 September 2020

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes AIFO. / Ketua Penguji		14 September 2020
Dr. Yudanto, M.Pd. / Sekretaris Penguji		14 September 2020
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. / Penguji 1		14 September 2020

Yogyakarta, 14 September 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



**Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.**

NIP. 19650301 199001 1 001

## **FAKTOR PENUNJANG PRESTASI DALAM PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) TAHUN 2015 DI NANGGROE ACEH DARUSALLAM**

Oleh : Joshua Yoga Wrahatnala  
NIM : 1460141055

### **ABSTRAK**

Laporan ini bertujuan untuk mengetahui berbagai faktor yang menunjang prestasi dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2015 di Nanggroe Aceh Darusallam. Dalam laporan ini dielaskan apa saja faktor penunjang prestasi, berbagaihal yang menjadi hambatan dalam meraih prestasi dan juga pengalaman dalam bertanding pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) dilihat dari sudut pandang penulis.

Secara garis besar adapun faktor yang menjadi penunjang prestasi adalah penguasaan teknik dasar memanah atau *shooting form*, faktor internal dari pemanah itu sendiri serta faktor eksternal dari pemanah tersebut.

Dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2015 di Nanggroe Aceh Darusallam, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mengirimkan 9 atlet Panahan perwakilan dari Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan berhasil membawa pulang 11 medaliemas, 2 medali perakdan 2 medali perunggu. Penulis dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) tahun 2015 di Nanggroe Aceh Darusallam berhasil mendapatkan 4 medali emas dan 1 perunggu.

**Kata kunci:** *shooting form*, faktor internal, faktoreksternal, prestasi

## **ACHIEVEMENT SUPPORT FACTORS IN THE 2015 NATIONAL STUDENT SPORT WEEK (POMNAS) IN NANGGROE ACEH DARUSALLAM**

By:  
Joshua Yoga Wrahatnala  
NIM 1460141055

This report aims to determine the various factors that support achievement in the 2015 National Student Sports Week (POMNAS) in Nanggroe Aceh Darusallam. In this report, it is explained what are the factors that support achievement, the various things that are obstacles in achieving achievement and also experience in competing in the National Student Sports Week (POMNAS) from the author's point of view.

Broadly speaking, the factors that support achievement are mastery of basic archery techniques or shooting form, internal factors of the archer itself and external factors of the archer.

In the 2015 National Student Sports Week (POMNAS) in Nanggroe Aceh Darusallam, Yogyakarta Special Region (DIY) sent 9 Archery athletes from Yogyakarta State University (UNY) and managed to bring home 11 gold medals, 2 silver medals and 2 bronze medals. The author in the 2015 National Student Sports Week (POMNAS) in Nanggroe Aceh Darusallam won 4 gold medals and 1 bronze.

**Keywords:** shooting form, internal factors, external factors, achievement

## **KATA PENGANTAR**

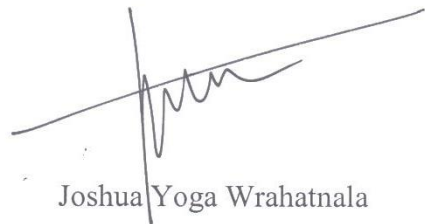
Puji syukur kepada Tuhan YME atas berkat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Faktor Penunjang Prestasi dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Tahun 2015 di Nanggroe Aceh Darusallam” dapat tersusun dengan baik. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari beberapa pihak, dimana penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar besarnya dan mengungkapkan rasa hormat kepada :

1. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan semangat selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas tercinta ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi PJKR Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan kelancaran untuk menyelesaikan Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) Tugas Akhir Skripsi.
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 (RPL) Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Drs. Sudardiyono M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang selalu memberikan bimbingan dan saran dalam menjalani masa studi di Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama proses perkuliahan.
7. Terimakasih kepada kedua orang tua saya yang selalu memberika doa, semangat dan dukungan yang tiada henti dalam rangka mendukung studi putranya.
8. Seluruh teman-teman UKM Panahan UNY yang selalu memberikan semangat.
9. Seluruh teman-teman FIK UNY khususnya PJKR B angkatan 2014 yang telah berjuang bersama dan saling mendukung satu sama lain selama kuliah.
10. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan Tugas Akhir Skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga kebaikan dari seluruh pihak yang telah membantu dibalas dengan kebaikan yang lebih besar dari Tuhan YME. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Penulis sangat mengharapkan Kritik dan Saran yang membangun demi kelengkapan isi dan hasil Tugas Akhir Skripsi ini. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak, Amin.

Yogyakarta Juni 2020



Joshua Yoga Wrahatnala

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Lembar Persetujuan .....	ii
Lembar Pengesahan .....	iii
Abstrak .....	iv
Kata Pengantar .....	vi
Daftar Isi .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Tujuan .....	4
D. Manfaat .....	4
<b>BAB II PEMBAHASAN .....</b>	<b>5</b>
<b>BAB III KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>17</b>
A. Kesimpulan .....	17
B. Saran .....	17
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>18</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>19</b>

# **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 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 dan untuk divisi *compound* yakni jarak 30m, 50m, 70m, 90m. Sedangkan untuk divisi nasional yakni jarak 50m, 40m, 30m. Dalam divisi *recurve* untuk ronde aduan digunakan jarak 70m untuk kelas *recurve*.

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) merupakan ajang multi *event* tingkat nasional yang dapat diikuti 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. Dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) kali ini saya mengikuti dua divisi yakni *recurve* dan nasional.

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 dimulai babak kualifikasi untuk divisi *recurve*, saat itu cuaca di Aceh sangat panas disertai dengan angin yang cukup besar. Dibabak kualifikasi saya berhasil berada diperingkat sepuluh dengan mengumpulkan skor 596. Kemudian dilanjutkan dengan aduan beregu untuk divisi *recurve*. Saya bermain sebagai satu regu dengan Hendra Purnama dan Wahyu Aryo Baskoro, saya berhasil membawa pulang medali emas pertama saya dinomor aduan beregu divisi *recuve* dengan jarak 70 meter setelah mengalahkan tim DKI Jakarta di final. Salah satu hal yang membuat saya bersemangat adalah dukungan langsung dari bapak rektor beserta jajarannya yang ikut melihat pertandingan final kami secara langsung pada saat itu. Saya merasa bersyukur dapat memperoleh medali pertama saya, dengan tim yang solid dan saling melengkapi satu sama lain kami berhasil menang di babak final.

Pada tanggal 16 November 2015 babak eliminasi divisi *recurve* dengan jarak 70 meter dilaksanakan. Dibabak 1/8 saya berhasil menang melawan tim DKI Jakarta dengan skor 6-4. Dibabak 1/4 saya bertemu dengan teman satu tim DIY, yaitu Hendra Purnama. Saya kalah dengan skor 2-6 dan langkah saya terhenti disini. Saya merasa kecewa atas kekalahan saya akan tetapi saya sedikit bersyukur karena dikalahkan rekan satu tim dari DIY sehingga salah satu perwakilan DIY dapat dipastikan menuju semi final untuk divisi *recuve*.

Pada tanggal 17 November 2015 dimulai babak kualifikasi untuk divisi nasional. Pada jarak 50m saya berada pada posisi ketiga dengan skor 296 dan memperoleh medali perunggu. Pada jarak 40m saya berhasil memperoleh peringkat pertama dengan skor 311 dan mendapatkan medali emas kedua saya. Sedangkan pada jarak 30m saya berada di posisi pertama dengan skor 333 dan memperoleh medali emas ketiga saya untuk DIY. Perlombaan dilanjutkan dengan babak eliminasi beregu dimana saya satu regu dengan Wahyu Aryo Baskoro dan Anas Nur Syafii. Kami berhasil menuju final setelah menang mudah melawan tim tuan ruma Aceh dan tim dari Jawa Tengah di babak sebelumnya. Di final kami bertemu dengan tim dari Jawa Barat sempat beradu sengit di dua set pertama dengan skor imbang kami mengakhiri final dengan skor 5-2 untuk kemenangan kami. Ini adalah medali keempat saya untuk DIY dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) . Saya merasa sangat senang dan bersyukur karena saya dapat menampilkan prestasi saya dengan semaksimal mungkin untuk membawa nama baik DIY dan UNY di tingkat nasional. Dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) kali ini saya berhasil menyumbangkan total 4 medali emas dan 1 medali perunggu sebagai perwakilan dari DIY.

Adapun perolehan 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. Identifikasi Masalah**

1. Cuaca yang panas dan berangin yang membuat harus lebih konsentrasi pada saat menembak
2. Dukungan dari rektor, dekan, dan beberapa rekan tim membuat saya lebih bersemangat dan berhasil menang.
3. Melemahnya konsentrasi saat bertemu dengan rekan satu tim di babak eliminasi

## **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 pendukung apa saja yang menjadikan penulis dapat mendapatkan medali emas.
2. Menambah pengetahuan bagi pembaca tentang faktor pendukung dalam mempersiapkan suatu pertandingan.
3. Dapat mengetahui apa saja yang dialami penulis dalam menghadapi POMNAS tahun 2015 di Nanggroe Aceh Darusallam.

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

Perguruan Tinggi sebagai institusi pendidikan berkewajiban bukan saja mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, akan tetapi juga berkewajiban menyiapkan mahasiswa menjadi calon pemimpin bangsa masa depan yang memiliki kecerdasan yang menyeluruh, baik intelektual, emosional, sosial, spiritual dan fisikal. Olahraga merupakan salah satu medium pendidikan yang mampu memberikan peluang bagi mahasiswa untuk mengembangkan nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan sebagai calon pemimpin masa depan. Kegiatan olahraga yang kompetitif akan bermanfaat bagi mahasiswa untuk pengembangan kepribadian berkarakter yang mengandung nilai-nilai kecerdasan, ketrampilan, pengendalian emosional, disiplin, sportivitas, demokrasi, persatuan dan kesatuan, serta perdamaian.

Berdasarkan umur mahasiswa bahwa usia mereka merupakan “golden age” untuk meraih prestasi yang terbaik di bidang olahraga, oleh karena itu perlu adanya kesempatan bagi mereka untuk membentuk kepribadian yang berkarakter, sekaligus untuk meningkatkan prestasinya. Selain itu, diperlukan juga adanya koordinasi di antara Pembina atau pendamping/pembimbing kemahasiswaan dalam pengembangan olah raga kampus. Dengan dilatarbelakangi hal-hal tersebut di atas, maka dirasakan perlu diselenggarakan kegiatan Pekan Olahraga Mahasiswa Tingkat Nasional (POMNas).

Tujuan dan sasaran penyelenggaraan POMNas adalah untuk :

1. Meningkatkan daya saing bangsa melalui kegiatan kemahasiswaan di bidang olahraga.
2. Menjalin persahabatan antar mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia sebagai upaya untuk memperkuat rasa persatuan sebagai warga Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNas) adalah ajang olahraga nasional antar provinsi untuk mahasiswa perguruan tinggi tingkat sarjana dan diploma di Indonesia. POMNas diadakan setiap 2 tahun sekali. POMNas diselenggarakan pertama kali di Yogyakarta pada tahun 1990. Nomor urut penyelenggaraan selanjutnya didasarkan pada POMNas pertama tersebut. Penyelenggaraan POMNas merupakan tanggungjawab Pengurus Pusat Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI). Keberadaan POMNAS tidak terlepas dari sejarah perjalanan BAPOMI sebagai induk olah raga kemahasiswaan di Tanah Air. Pada awal 1950, perkumpulan dan organisasi olah raga mahasiswa telah terbentuk dan tumbuh berkembang. Di Jakarta telah membentuk suatu wadah olah raga mahasiswa yaitu UFIA (khusus untuk mahasiswa Jakarta UFI), di Bandung IOMA, dan di Bogor UFA yang telah mampu mengoordinasi dan melaksanakan kegiatan kegiatan olah raga mahasiswa.

Organisasi-organisasi itulah yang telah mendorong, menciptakan, dan mewujudkan suatu pertemuan para olahragawan dalam suatu Pekan Olahraga Mahasiswa (POM). POM I berhasil diselenggarakan pada Desember 1951, di Yogyakarta. Kegiatan tersebut terus berlangsung secara kontinyu setiap dua tahun sekali. POM IX/1971 di Palembang, tercatat sebagai POM terbesar yang diprakarsai mahasiswa sekaligus penyelenggaraanya adalah mahasiswa, juga sebagai POM yang terakhir yang diselenggarakan oleh BKMI (Badan Keolahragaan Mahasiswa Indonesia). POM berikutnya yang sedianya akan diselenggarakan di Bandung 1975, tidak dapat diselenggarakan karena situasi dan kondisi waktu itu tidak memungkinkan.

Sejak 1974, praktis kegiatan olah raga mahasiswa tidak terkoordinasi. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan kemudian memprakarsai pertemuan di Bandung, Jateng, pada 1978 dan dibentuklah tim Pembina olah raga mahasiswa tingkat nasional dan mengadakan Pekan Olahraga dan Seni Mahasiswa (Porseni) Nasional I pada 1978. Setelah terbentuknya BKOMI pada 1980 yang kemudian berubah menjadi BAPOMI, penyelenggaraan POM diubah menjadi Pekan Olah Raga Mahasiswa Nasional. POMNAS pertama berlangsung di Yogyakarta pada 1990 dan selanjutnya yang menjadi tuan rumah pelaksanaan seperti yang tertera di daftar tuan rumah POMNAS di bawah ini:

- POMNas I                      1990                      Yogyakarta
- POMNas II                     1992                     Surabaya
- POMNas III                    1994                    Medan
- POMNas IV                    1996                    Makassar
- POMNas V                     1998                    Kalimantan Timur
- POMNas VI                    2000

- POMNas VII                      2001                      Denpasar
- POMNas VIII                    2003                    Pekanbaru
- POMNas IX                      2005                    Bandung
- POMNAs X                      2007                    Banjarmasin
- POMNas XI                      2009                    Palembang
- POMNas XII                    2011                    Batam (Kepri)
- POMNas XIII                  2013                    Yogyakarta
- POMNas XIV                    2015                    Aceh

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) adalah satu-satunya di Yogyakarta yang mempunyai Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), dimana banyak terdapat mahasiswa 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 Darusallam 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. Kemampuan teknik memanah merupakan salah satu unsur penting 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.

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  $45^\circ$  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).

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) Kesehatan fisik dan mental yang baik
  - b) Bentuk tubuh, proporsi tubuh sesuai dengan olahraga yang diikuti
  - c) Kondisi fisik dan kemampuan fisik yang baik
  - d) Penguasaan teknik yang sempurna
  - e) Menguasai masalah-masalah taktik
  - f) Memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik
  - g) Memiliki kematangan juara yang mantap
2. Faktor eksogen terdiri dari
  - a) Pelatih

Pelatih adalah orang yang mempunyai tugas membimbing anak latihannya dalam berolahraga, tentu saja yang dimaksud disini adalah mematangkan 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, SARAN DAN REKOMENDASI**

##### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal berdasarkan penguasaan teknik dasar memanah yang baik yang didukung dengan berbagai faktor pendukung meliputi faktor indogen dan faktor eksogen diantaranya fisik, mental, pelatih, sarana dan prasaana, lingkungan dan ingkat kompetisi yang dihadapi.

##### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disimpulkan yaitu:

1. Bagi pihak FIK UNY untuk diselenggarakan program latihan dengan bertujuan memaksimalkan prestasi pada *event* besar seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) dan mengadakan anggaran untuk *tryout* atau kompetisi dalam rangka menambah jam terbang atlet dalam bertanding.
2. Bagi pihak pelatih untuk menambah wawasan dan ilmu dengan mengikuti berbagai pelatihan ataupun workshop dalam meningkatkan performa atlet.
3. Peneliti seharusnya meningkatkan intensitas latihan agar dapat menghadapi berbagai situasi selama perlombaan dan tidak merasa *over confident*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Damiri, A. (1990). *Panahan*. FPOK IKIP Bandung.
- Depdikbud. (1979). *Prasarana Olahraga untuk Sekolah dan Hubungannya dengan Lingkungan*. Jakarta: DepdikBud.
- 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.
- Barrett J. A. (1990). *Olahraga Panahan: Pedoman, Teknik dan Analisa*. Semarang: DAHARA PRIZE.
- Bompa, TO. (2000). *Total Training for Young Champions*. Champain: Human Kinetics.
- Lee dkk. (2000). "Standar Baku Teknik Memanah" *Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar*. Jakarta: PB. Perpani
- Widanarko, S. (2007). *Pedoman Penjaminan Mutu Akademik Universitas Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia.

## **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Keputusan





**PANITIA**

**PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL (POMNAS) XIV ACEH  
TAHUN 2015**

**SERTIFIKAT**

**NOMOR : 345/POMNAS/ACEH/XI/2015**

*Diberikan Kepada*

**JOSHUA YOGA W.**

*Peraih Medali Emas Ronde Nasional Putra Aduan Beregu  
PANJAHAN BAPOMI DI YOGYAKARTA*

*Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIV Aceh  
Pada tanggal 14 – 21 Nopember 2015*



20151114240620

**PANITIA PELAKSANA**  
**Darussalam, 21 Nopember 2015**  
**Ketua Umum,**  
  
**Ir. Asfiansyah Yulfanur BC**



Lampiran 4. Dokumentasi







