

**LAPORAN PERSIAPAN DAN HASIL PEKAN OLAHRAGA NASIONAL
ACEH-SUMUT 2024 CABANG OLAHRAGA HAPKIDO**

PENYETARAAN PRESTASI KEJUARAAN



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :

Ihtifazhuddin Alhafizh

NIM 20601241128

FALKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2024

SURAT PERYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ihtifazhuddin Alhafizh

NIM : 20601241128

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Laporan : Persiapan dan Hasil Pekan Olahraga Aceh-Sumut 2024 Cabang
Olahraga Hapkido

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

Yogyakarta, 29 Oktober 2024

Yang menyatakan,



Ihtifazhuddin Alhafizh

NIM. 20601241128

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan kegiatan

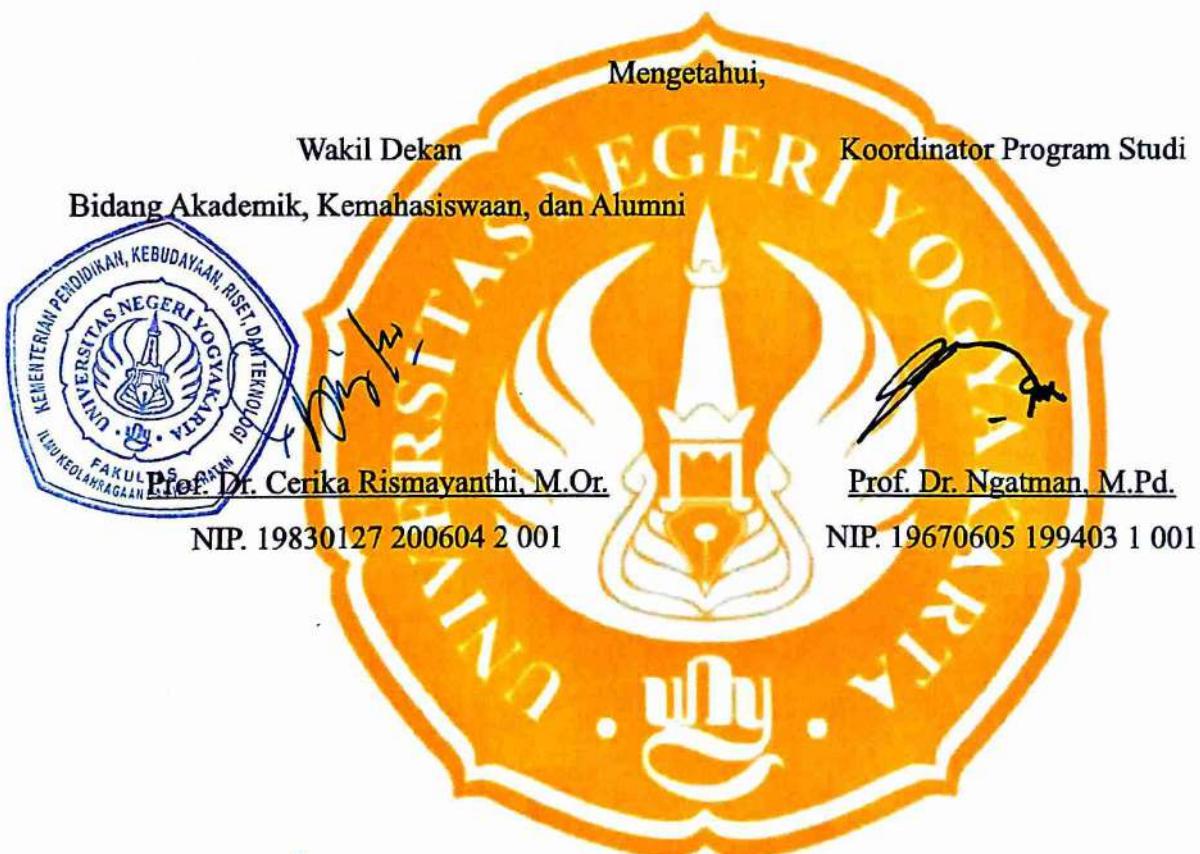
Persiapan dan Hasil Pekan Olahraga Nasional Aceh-Sumut 2024 Cabang Olahraga Hapkido

Disusun Oleh:

Ihtifazhuddin Alhafizh

NIM 20601241128

Telah dilaksanakan persiapan dan pertandingan pada tanggal 1 November 2023
s.d.14 September 2024



MOTTO

Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar. Keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha

(B.J. Habibie)

*Maybe not today maybe not tomorrow and the next month but only one thing is
true ill be cahmpion one day i promise*

(Brandon Moreno)

KATA PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan banyak nikmat dan petunjuk-Nya, serta memberikan pengetahuan kepada saya. Berkat karunia dan kemudahan yang diberikan-Nya, akhirnya laporan yang sederhana ini bisa diselesaikan. Sholawat dan salam senantiasa kami panjatkan kepada junjungan kita, Nabi Agung Muhammad SAW. Dengan mengucap syukur Alhamdulillah penulis persembahkan karya tulis ini untuk:

1. Kedua orang tua tercinta, Ibu Suti dan Bapak Mujimin, serta keluarga inti atas dukungan, kasih sayang, pengorbanan, kesabaran, nasihat, dan doa yang selalu mereka berikan kepada saya. Tanpa doa dan dukungan dari kedua orang tua, saya tidak akan menjadi seperti sekarang ini. Saya sangat berterima kasih kepada mereka atas segala hal yang telah mereka lakukan untuk saya.
2. Kedua Kakak, Ihsanuddin Al Wafi dan Luthfiah Dwi Dewanti, yang selalu memberikan dorongan motivasi hingga bisa ke tahap saat ini. Terima kasih atas materi dan dukungannya selama ini serta doa-doa baiknya.
3. Pelatih dan Team Pekan Olahraga Nasional XXI Hapkido Daerah Istimewa Yogyakarta. Terima kasih sudah memberikan yang terbaik untuk Team Pekan Olahraga Nasional XXI Daerah Istimewa Yogyakarta dan berjuang bersama-sama untuk meraih kemenangan ini.
4. Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Istimewa Yogyakarta, yang telah selalu memberikan dukungan dan kepercayaan terhadap penulis untuk menyumbangkan medali emas Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh - Sumut 2024 untuk Provinsi Daerah istimewa Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

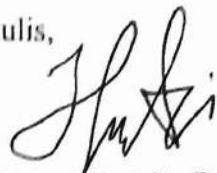
Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah SWT Yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga persiapan dan pelaksanaan Pertandingan Pekan Olahraga Nasional Aceh-Sumut 2024 Cabang Olahraga Hapkido berjalan dengan baik dan lancar. Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan. Laporan ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkennaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.,AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Bapak Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or. selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni yang telah memberikan arahan dan persetujuan.
3. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Koordinator Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin.
4. Bapak Dr. Sigit Dwi Andrianto, M.Or., selaku Dosen Pengampu yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap laporan ini.
5. Bapak Dr. Ismail Gani, M.Or. selaku Dosen Pendamping Kemahasiswaan yang sudah memberikan persetujuan laporan ini.
6. Bapak Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or. selaku Dosen Penasihat Akademik yang sudah memberikan persetujuan laporan ini.
7. Team Hapkido Pekan Olahraga Nasional XXI Daerah Istimewa Yogyakarta yang telah berjuang bersama-sama untuk meraih kemenangan ini.
8. Keluarga besar PJKR C 2020 yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama proses perkuliahan hingga menyelesaikan laporan ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan selama penyusunan laporan ini.

Semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan laporan ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 29 Oktober 2024

Penulis,



Ihtisazhuddin Alhafizh

NIM. 20601241128

PERSIAPAN DAN HASIL PEKAN OLAHRAGA NASIONAL ACEH-SUMUT 2024 CABANG OLAHRAGA HAPKIDO

Ihtifazhuddin Alhafizh

NIM 20601241128

ABSTRAK

Tujuan laporan ini adalah untuk mengetahui persiapan dan hasil dari Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh-Sumut tahun 2024. Penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional merupakan sebuah upaya yang dilakukan pemerintah Indonesia dalam membangun olahraga dan menjaring atlet-atlet potensial dari seluruh penjuru wilayah Indonesia. Pada Pekan Olahraga Nasional XXI ini dilaksanakan di Aceh dan Sumatera utara yang berlangsung pada tanggal 8 September 2024 hingga 20 September 2024 serta terdapat 67 cabang olahraga yang akan di pertandingkan.

Pelaksanaan program latihan atlet Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh-Sumut 2024 Hapkido Program latihan yang di buat oleh pelatih berjalan sesuai dengan target pelatih. Selain melaksanakan program latihan yang telah disusun oleh pelatih, atlet melakukan *tryout* di dalam negeri maupun di luar negeri. Segala kegiatan latihan dan program yang telah dilakukan untuk memaksimalkan pertandingan Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh-Sumut 2024.

Hasil dari pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional Aceh-Sumut xxi pada tahun 2024 menunjukkan bahwa cabang olahraga Hapkido Daerah Istimewa Yogyakarta membawakan hasil yang maksimal yaitu memperoleh tujuh mendali emas dan tiga mendali perunggu sehingga Team Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh-Sumut 2024 menjadi juara umum dengan perolehan medali terbanyak.

Kata Kunci: Hapkido, Latihan, Pekan Olahraga Nasional, Medali.

**PREPARATION AND RESULTS OF ACEH-SUMUT NATIONAL SPORTS
WEEK 2024 HAPKIDO SPORT BRANCH**

Ihtifazhuddin Alhafizh

NIM 20601241128

ABSTRACT

The purpose of this report is to find out the preparation and results of the implementation of the 21st National Sports Week in Aceh-North Sumatra in 2024. The implementation of the National Sports Week is an effort made by the Indonesian government to develop sports and recruit potential athletes from all over Indonesia. The 21st National Sports Week will be held in Aceh and North Sumatra which will take place from 8 September 2024 to 20 September 2024, and there are 67 sports that will be competed.

Implementation of the Hapkido athlete training program for the 21st National Sports XXI Week in Aceh-North Sumatra. The training program created by the coach is running according to the coach's target. In addition to implementing the training program that has been prepared by the coach, the athletes are doing try outs both domestically and abroad. All activities and training programs that have been implemented are to maximize the PON XXI Aceh-North Sumatra matches.

The results of the implementation of the 21st PON Aceh-North Sumatra in 2024 showed that the Hapkido sport of the Special Region of Yogyakarta produced maximum results, namely winning seven gold medals and three bronze medals, so that the 21st PON Aceh-North Sumatra team became the overall champion with the most medals.

Keywords: Hapkido, Training, PON, Medals

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERYATAAN KEASLIAN KARYA.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
KATA PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Analisis Situasi.....	5
C. Rencana atau rancangan kegiatan	9
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, dan ANALISIS HASIL	14
A. Persiapan	14
B. Pelaksanaan Kegiatan.....	42
C. Analisis Hasil Pelaksanaan Kegiatan	46
BAB III PENUTUP	48
A.Kesimpulan.....	48
B.Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. 1 Susunan Tim Prapon dan PON XXI Hapkido DIY	53
LAMPIRAN 1. 2 Dokumentasi.....	60
LAMPIRAN 1.3 Sertifikat.....	75
LAMPIRAN 1.4 Usulan Konversi.....	76
LAMPIRAN 1.5 Penilaian Mata Kuliah.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Grafik Program Puslatda Pra PON Hapkido	13
Gambar 2. 1 Kejuaraan Nasional Hapkido Ke 5	15
Gambar 2. 2 Kualifikasi PON XXI Aceh-Sumut	17
Gambar 2. 3 Pemusatan latihan daerah (PUSLATDA)	20
Gambar 2. 4 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut	23
Gambar 2. 5 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut	24
Gambar 2. 6 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut	25
Gambar 2. 7 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut	26
Gambar 2. 8 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut	27
Gambar 2. 9 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut	28
Gambar 2. 10 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut	29
Gambar 2. 11 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut	30
Gambar 2. 12 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut	31
Gambar 2. 13 <i>Try In</i> PON Hapkido	32
Gambar 2. 14 <i>Try Out</i> di Hongkong	33
Gambar 2. 15 Tes Fisik Atlet PON DIY	36
Gambar 2. 16 Pertemuan dan Pamitan Kepada Gubernur DIY	38
Gambar 2. 17 Syukuran dan pertemuan bersama	39
Gambar 2. 18 Pengukuhan dan pelepasan kontingen atlet PON DIY	40
Gambar 2. 19 Pamitan Atlet PON Kontingen KONI Bantul	40
Gambar 2. 20 Pamitan atlet PON ke Universitas Negeri Yogyakarta	41
Gambar 2. 21 Percobaan Lapangan Pertandingan	42
Gambar 2. 22 Latihan Persiapan Pertandingan	43
Gambar 2. 23 Hari Pertandingan Hapkido	44
Gambar 2. 24 Menghadiri Pertemuan Dinas Perhutanan	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Jadwal Pelatihan Atlet PELATDA PON XXI Hapkido DIY..... 9

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pekan Olahraga Nasional (PON) adalah acara *multievent* terbesar di Indonesia yang melibatkan seluruh provinsi dan diadakan setiap empat tahun sekali. PON pertama kali dilaksanakan di Solo pada tahun 1948 dengan tujuan awal untuk menunjukkan kepada dunia bahwa Indonesia mampu menggelar acara olahraga yang sukses meskipun dalam suasana revolusi melawan Belanda. Seiring perkembangan olahraga internasional dan meningkatnya daya saing, tujuan PON pun mengalami perubahan.

Saat ini, PON bertujuan untuk melatih dan mencari atlet lokal yang siap menjadi atlet nasional, sekaligus sebagai sarana persatuan bangsa. Fokus PON kini tidak hanya pada persatuan nasional, tetapi juga pada pengembangan dan rekrutmen atlet daerah, khususnya dalam cabang olahraga Hapkido.

Hapkido adalah seni bela diri yang berasal dari Korea Selatan, yang beroperasi dengan prinsip memanfaatkan kekuatan lawan melalui gerakan melingkar. Teknik dalam Hapkido mencakup pukulan, tendangan, kuncian, bantingan, dan jurus, serta dalam beberapa situasi, atlet juga menggunakan senjata tradisional seperti pisau, pedang, tali, dan tongkat. Dalam pertandingan resmi, terdapat sejumlah aturan yang harus diikuti.

Hapkido didirikan oleh *Choi Yang Sul* (1904-1986). Kehidupan *Choi* sangat dipengaruhi oleh invasi Jepang ke Korea pada tahun 1910. Ketika kecil, *Choi* diadopsi oleh seorang pedagang bernama *Morimoto* dan dibawa ke Jepang. Namun, setelah menunjukkan perilaku bermasalah, *Choi* ditinggalkan dan menjadi pengemis di Osaka. Kemudian, polisi membawanya ke sebuah kuil Buddha di Kyoto yang peduli terhadap anak-anak yatim.

Sang kepala kuil yang bernama *Watanabe* membawa *Choi* untuk bertemu dengan *Sokaku Takeda*, pewaris aliran *Daito-ryu aiki jujitsu* yang sangat

terkenal di Jepang. Choi dilatih oleh pelatih legendaris ini selama 30 tahun. Setelah Perang Dunia II, Choi kembali ke Korea dan menetap di Taegeug. Pada tahun 1951, ia membuka dojang Korea Yu Kwan Sool Hapkido. Choi menggabungkan teknik tendangan dan pukulan agresif Tae Kyon ke dalam gaya defensif Daito-ryu, yang akhirnya melahirkan Hapkido—sebuah seni bela diri yang memiliki kesamaan dengan aikido namun lebih agresif. Setelah itu, Choi mulai mengajarkan teknik-teknik tersebut kepada murid-muridnya

Di Indonesia, Hapkido mulai dikenal dan resmi berdiri pada tahun 2014 oleh Master Vincentius Yoyok Suryadi sebagai *founder* Hapkido Indonesia, memperkenalkan Hapkido melalui kegiatan Seminar Internasional Hapkido di Yogyakarta pada 23 – 25 Mei 2014, Master Yoyok disibukkan dengan sosialisasi tentang seni dan olahraga bela diri asal Korea ini kepada masyarakat. Master Yoyok selalu *update* dengan perkembangan ilmu bela diri ini dan selalu melakukan transfer pengetahuan ke para praktisi. Baik kepada praktisi bela diri yang baru akan menggeluti Hapkido, maupun yang akan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan teknis jurus Hapkido di berbagai daerah. Teknik dasar hapkido yaitu:

1. *Paegi samsu* yaitu teknik melepaskan diri dari kuncian lawan dengan cara mendekatkan diri dengan pusat kuncian.
2. *Chagi* yaitu teknik tendangan. Teknik ini memperoleh poin tinggi. Cara melakukannya dengan menendang lurus bagian atas tubuh lawan.
3. *Sewo jieruggi* yaitu teknik pukulan dengan cara mengarahkan pukulan lurus ke arah dada.
4. *Kawi makki* yaitu teknik melakukan blok dengan mengarahkan tangan kanan ke atas dan juga salah satu tangan ke bawah dengan mengepalkan keduanya.
5. *Keokki sam su* yaitu teknik mengunci mati lawan dengan cara memutar tangan lawan ke belakang dan menjepit tangan lawan dengan ketiak dan menggenggamnya dengan sekuat mungkin.

Teknik-teknik Hapkido mengikuti tiga prinsip yaitu:

1. Tidak menentang adalah Gerakan lembut atau halus dan tidak langsung menentang kekuatan lawan. Misalnya, Hapkido akan menghindari konfrontasi langsung dengan cara bergerak ke arah yang sama dengan mendorong dan hanya memanfaatkan momentum ke depan lawan untuk melempar.
2. Prinsip lingkaran adalah cara untuk mendapatkan momentum untuk melaksanakan teknik. Jika serangan lawan dalam gerakan linear, seperti dalam pukulan atau tusukan pisau, Hapkido akan mengarahkan kekuatan lawan dengan menuntun serangan dalam pola melingkar, sehingga menambah kekuatan penyerang untuk terkena dampak serangan nya sendiri.
3. Prinsip air mengalir adalah "lunak " dalam hal itu tidak bergantung pada kekuatan fisik saja, tetapi seperti air yang lembut untuk disentuh. Hal ini akan beradaptasi pada seorang master Hapkido saat mencoba untuk menangkis serangan lawan, dengan cara yang mirip dengan air yang mengalir bebas akan terbagi di antara bebatuan, hanya untuk kembali terkumpul dan bersatu (untuk dapat dipergunakan menyerang balik).

Berikut ini adalah aturan pertandingan secara internasional:

1. Kontestan harus mendapatkan rekomendasi dari seorang pelatih
2. Ada 3 divisi dalam pertandingan menurut *World Hapkido Martials Art Federations* yaitu:
 - a. Divisi cadet usia 9-12 tahun.
 - b. Divisi junior usia 13-18 tahun.
 - c. Divisi dewasa usia 18 tahun ke atas.
3. Pertandingan memiliki 3 babak dengan waktu 1-2 menit tiap babak, dan waktu istirahat 30 detik-1 menit.

4. Jika terdapat skor imbang setelah 3 ronde, maka diadakan 1 ronde tambahan sebagai ronde penentuan (*point round*). Jika belum terdapat pemenang juga maka diadakan penilaian oleh para juri (*superioritas*).
5. Perhitungan poin yaitu:
 - a. 1 poin untuk serangan yang sah dengan pukulan atau tendangan ke arah badan atau pelindung badan.
 - b. 2 poin untuk serangan yang sah dengan tendangan .
 - c. 2 poin untuk serangan yang sah dengan teknik bantingan atau tendangan sapuan.
 - d. Tambahan 1 poin bila lawan terkena dampak kuat.

Setelah mengetahui sejarah, teknik dasar, dan aturan, inilah istilah penting di dalamnya.

1. *Dan jeon ho hup* yaitu bentuk latihan mengendalikan diri dengan Gerakan dan mengontrol napas.
2. *Muknyeom* yaitu meditasi diawal dan akhir latihan.
3. *Hoshinsul* yaitu ciri khas dari latihan hapkido yang bermakna berani. menghadapi masalah.
4. *Ki* yaitu memancarkan energi atau memiliki sifat tulus.
5. *Etiket* yaitu menjaga respek dan sopan santun.
6. *Muknyeom* yaitu meditasi di awal dan akhir latihan untuk ‘pemurnian’.
7. *Dojang* yaitu tempat latihan.
8. *Dobok* yaitu seragam latihan.
9. *Hyung* yaitu teknik gerakan atau jurus.
10. *Hosinshul* yaitu teknik berpasangan.

Perkembangan Hapkido berkembang sangat pesat di Indonesia (saat ini sudah tercatat lebih dari 30 Provinsi), seni dan olahraga bela diri ini juga telah diterima dengan baik oleh masyarakat dan pemerintah. Terbukti Hapkido juga telah menjadi salah satu cabang olahraga beladiri yang akhirnya resmi menjadi cabor di bawah naungan KONI dan siap dipertandingan di PON Aceh-Sumut 2024 mendatang. Sebelumnya Hapkido sukses menjalankan eksebisiya di PON XX Papua 2021 lalu.

Pada tahun 2024 cabang olahraga bela diri yaitu hapkido sudah resmi dipertandingkan di PON Aceh-Sumut 2024. Pekan Olahraga Nasional 2024 (biasa disingkat PON XXI/PON Aceh-Sumut 2024) adalah penyelenggaraan ke-21 dari Pekan Olahraga Nasional (PON) yang merupakan ajang multi-olahraga nasional utama yang dijadwalkan berlangsung dari 9 September 2024 hingga 20 September 2024 dengan Aceh dan Sumatera Utara sebagai tuan rumah. Edisi ini menandai pertama kalinya PON diselenggarakan oleh dua provinsi sekaligus, juga menandai pertama kalinya diadakan di Aceh, dan kedua kalinya diadakan di Sumatera Utara (sebelumnya di tahun 1953). PON ini merupakan keempat kalinya diadakan di Sumatera (sebelumnya Medan 1953, Palembang 2004, Pekanbaru 2012) dan pertama kali sejak 2012. Provinsi termuda, Papua Barat Daya, Papua Pegunungan, Papua Tengah dan Papua Selatan, serta Ibu Kota Nusantara, memulai debutnya di ajang PON XXI ini.

PON 2024 juga menandai peringatan 20 tahun gempa bumi dan tsunami Aceh, yang terjadi pada 26 Desember 2004. Akan tetapi, karena berbagai kontroversi yang menimpa selama penyelenggaraan PON XXI, PON XXI dianggap sebagai PON terburuk dalam sejarah Indonesia. Sebanyak 34 cabang olahraga di gelar di Sumatera Utara dan 33 cabang olahraga lainnya di Aceh.

B. Analisis Situasi

Analisis situasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh informasi tentang kondisi dan situasi persiapan atlet sampai dengan pelaksanaan

pertandingan PON Aceh-Sumut 2024, baik keadaan fisik maupun non fisik yang disusun di dalam program pelatih. Informasi tersebut dijadikan bahan untuk merencanakan, menyusun, dan melaksanakan pertandingan PON Aceh-Sumut tahun 2024. Informasi yang diperoleh sebagai berikut :

1. Performa Atlet

Istilah performa (*performance*), dapat dihubungkan dengan kinerja atau penampilan. Performa dapat memperlihatkan sejauh mana individu ataupun kelompok menafsirkan tentang kinerja sebagai suatu pencapaian yang relevan dengan tujuan tertentu. Performa atau kinerja yang dititik beratkan pada kinerja individu atau pemain.

Performa atlet merupakan salah satu aspek penting untuk bahan evaluasi sehingga pelatih dapat mengukur kualitas individu di lapangan tentu bukan pekerjaan yang mudah. Tapi, dengan adanya data performa atlet, pelatih bisa melihat hal-hal penting yang bisa dianalisis. Analisis performa bertujuan untuk memberikan informasi objektif kepada para atlet dan pelatih untuk membantu mereka memahami performa.

Analisis performa dapat membantu meningkatkan proses pembinaan dengan memberikan informasi melalui data statistik. analisis performa dilakukan untuk memberikan dukungan pada atlet, individu, maupun regu. Informasi yang objektif sering dihasilkan oleh pengamatan seorang analis profesional berupa data angka yang bekerja sama dengan pelatih sebagai bagian dari proses pembinaan yang melibatkan pemberian umpan balik kepada para pemain. Artinya, pelatih dan atlet harus mengetahui dan mengerti apa yang harus dilakukan untuk membuat untuk mencapai keberhasilan. Alasan untuk melakukan analisis performa adalah untuk mengembangkan strategi pemahaman yang dapat memberi tahu kapan mereka dapat mengambil keputusan dan meningkatkan kinerja kompleksitas serta sifat dinamis olahraga.

2. Program latihan

Latihan adalah proses seorang atlet di persiapkan untuk performa tertinggi. Latihan yang terukur dan baik tentunya memerlukan namanya Program latihan. Program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet tentunya atlet akan mendapatkan hasil yang maksimal. Program latihan merupakan suatu pedoman latihan tertulis yang berisi petunjuk-petunjuk latihan untuk mencapai sebuah prestasi. Selain itu penting juga untuk memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui seorang pelatih agar tujuannya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Dalam pembuatan program latihan untuk upaya peningkatan performa atlet juga perlu memperhatikan cabang olahraga. Kondisi fisik salah satu komponen program latihan terpenting untuk peningkatan prestasi atlet. Program latihan atlet Hapkido adalah rencana terstruktur yang menguraikan latihan dan aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan, kebugaran, dan performa atlet hapkido. Program ini biasanya dibuat oleh pelatih hapkido dan disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan spesifik sesuai dengan kebutuhan atlet itu sendiri.

Program latihan atlet yang disusun oleh pelatih mencakup berbagai komponen, seperti:

a. Latihan Teknik

Latihan teknik berfokus pada pengembangan keterampilan dasar dalam suatu cabang olahraga. Ini mencakup penguasaan gerakan, formasi, dan penggunaan alat atau peralatan yang diperlukan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam melakukan teknik tertentu. Contohnya adalah latihan teknik tendangan, pukulan, bantingan dan kuncian di dalam materi hapkido.

b. Latihan Fisik

Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet, termasuk kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, dan ketangkasan. Jenis latihan ini penting untuk mempersiapkan tubuh atlet agar mampu

menghadapi tuntutan kompetisi. Contoh latihan fisik mencakup latihan beban, lari interval, dan latihan kardio.

c. Latihan Taktik

Latihan taktik berfokus pada pengembangan strategi dan pemahaman permainan. Ini melibatkan analisis situasi dan pengambilan keputusan di lapangan. Dalam latihan ini, atlet belajar untuk bekerja sama dalam tim dan menerapkan rencana permainan yang efektif. Contoh latihan taktik adalah simulasi pertandingan atau diskusi strategi sebelum kompetisi.

d. Latihan Mental

Latihan mental ditujukan untuk mengembangkan aspek psikologis atlet, seperti fokus, motivasi, kepercayaan diri, dan pengendalian emosi. Ini penting untuk meningkatkan performa di bawah tekanan. Teknik yang digunakan dalam latihan mental meliputi visualisasi, meditasi, dan latihan pernapasan. Program mental yang baik dapat membantu atlet mengatasi tekanan kompetisi dan meningkatkan konsistensi.

Adapun fase latihan agar berjalan dengan lancar perlu dijalankan sesuai dengan urutan atau fase-fase latihan, diantaranya:

a. Pemanasan

Pemanasan adalah kegiatan mempersiapkan kondisi fisik dan psikis atlet sebelum memasuki inti latihan, selain itu bertujuan untuk menghindari cedera. Setelah pemanasan biasanya dilakukan *stretching* atau penguluran. Pemanasan yang baik harus mampu menaikkan suhu tubuh hingga 38 derajat Celsius, denyut jantung 50-60% dari denyut jantung maksimal (HR MAX), dilakukan antara 5-10 menit dan tidak boleh sampai melelahkan.

b. Latihan Inti

Latihan inti berisi serangkaian latihan yang sudah disiapkan sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai dan sesuai dengan yang

sudah diprogramkan sebelumnya. Latihan inti dilaksanakan antara 60-120 menit.

c. Pendinginan

Pendinginan dilakukan segera setelah latihan inti selesai, bertujuan agar mengembalikan kondisi fisik dan psikis individu kepada keadaan semula. Pendinginan dilakukan hampir sama dengan pemanasan namun dengan intensitas yang lebih ringan. Pendinginan dapat dilakukan dengan jogging ringan atau berjalan ringan, setelah itu dilakukan *stretching* secukupnya. Waktu yang diperlukan saat pendinginan yaitu 15 menit.

Program latihan atlet sangat penting untuk meningkatkan performa atlet. Program yang dirancang dengan baik dapat membantu atlet mengembangkan keterampilan dan kebugaran yang dibutuhkan untuk bersaing pada level yang tinggi. Program ini juga dapat membantu mengurangi risiko cedera dan meningkatkan motivasi pemain. Selain itu, program latihan atlet hapkido dapat memberikan manfaat sosial dan pendidikan, seperti mengajarkan kerja sama tim, disiplin, dan sportivitas.

C. Rencana atau rancangan kegiatan

Rencana atau rancangan kegiatan selama latihan ataupun selama pertandingan berlangsung sudah tersusun terencana dan terprogram oleh pelatih atlet tersebut. Program latihan dimulai 1 November 2023 sampai dengan 5 September 2024. Rencana program latihan PON hampir sama dengan program latihan pada saat Pra-PON. Rencana program latihan sebagai berikut :

Tabel 1.1 Jadwal Pelatihan Atlet PELATDA PON XXI Hapkido DIY

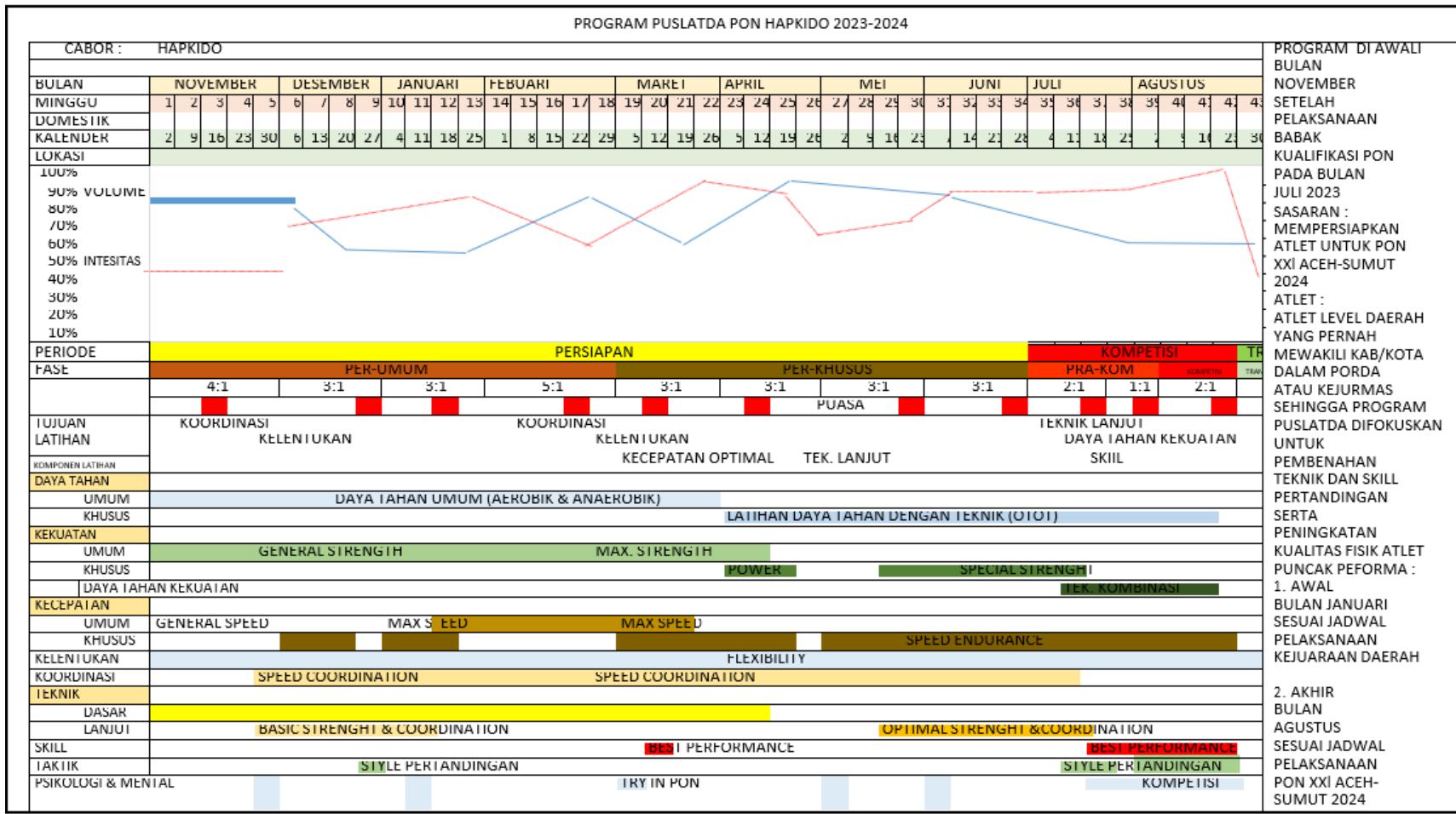
BULAN	FISIK	TEKNIK/TAKTIK DAERYUN	TEKNIK/TAKTIK HYUNG	TEKNIK/TAKTIK HOSHINSUL
-------	-------	-----------------------	---------------------	-------------------------

NOVEMBER MAKRO 1	KEKUATAN KOORDINASI KECEPATAN MAKSIMAL KELENTUKAN	Meningkatkan kemampuan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik bantingan dari serangan <i>Dolyo Chagi</i> dengan reaksi 2. <i>I</i> dan <i>Dolyo Chagi</i> dengan reaksi dan kombinasi tendangan putar 	Mempertajam detail kuda-kuda dengan kombinasi teknik tangkisan dan pukulan	Teknik <i>hoshinsul</i> dengan materi sabuk hitam DAN 1 dan DAN 2 serta penyelarasan gerak aksi-reaksi Koreografi rangkaian <i>hoshinsul</i>
DESEMBER MAKRO 2	KECEPATAN DENGAN KOORDINASI DAYA TAHAN ANAEROBIK	Teknik tendangan dan taktik bantingan	<i>Drilling jurus</i>	Merangkai gerakan koreografi <i>hoshinsul</i>
JANUARI MAKRO 3	POWER KECEPATAN DENGAN KOORDINASI	Perbaikan teknik : <ol style="list-style-type: none"> 1. Tendangan kombinasi 2. Bantingan dengan kombinasi teknik tendangan 	Kombinasi kuda- kuda dengan teknik tendangan, kombinasi teknik tangkisan, dan pukulan, dengan dilanjutkan <i>rolling</i>	Pembenahan koreografi dengan aksi-reaksi
FEBRUARI MAKRO 4	KECEPATAN DENGAN KOORDINASI DAYA TAHAN	Perbaikan teknik : <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik kombinasi tendangan dan bantingan 2. Step Kombinasi tendangan 	Kombinasi kuda- kuda dengan teknik tendangan, kombinasi teknik tangkisan, dan pukulan, dengan dilanjutkan <i>rolling</i>	Pengulangan koreografi dengan aksi-reaksi dan hasil pembenahan koreografi
Maret MAKRO 5	KECEPATAN DAYA TAHAN ANAEROBIK	Meningkatkan kemampuan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Tendangan <i>dolyo chagi</i> dengan melakukan selama 30 detik dilakukan secepat-cepatnya 2. Tendangan kombinasi 	Kombinasi teknik pukulan dan tendangan	Pengulangan koreografi

APRIL MAKRO 6	KELENTUKAN KOORDINASI	Meningkatkan kemampuan : 1. <i>Free Sparing partner</i> 2. Teknik bantingan dengan mengombinasi tendangan <i>dolyo chagi</i>	<i>Drilling jurus</i>	Gerakan bantingan dilakukan secara bergantian dan pengulangan koreografi
MEI MAKRO 7	POWER DAYA TAHAN OTOT	Perbaikan teknik : 1. Tendangan kombinasi 2. Step dan kombinasi tendangan maupun bantingan	<i>Drilling jurus</i>	Kombinasi teknik bantingan dan pengulangan koreografi
JUNI MAKRO 8	DAYA TAHAN KECEPATAN KELINCAHAN	Meningkatkan kemampuan : 1. <i>Speed training</i> dengan teknik tendangan 2. <i>Shadow fighting</i> dengan aksi-reaksi 3. <i>Shadow fighting</i> dengan bantingan	Penyelarasan gerak pada rangkaian jurus yang menggunakan <i>rolling</i> dan jatuhkan	Pemantapan detail koreografi <i>hoshinsul</i>
JULI MAKRO 9	STAMINA KELENTUKAN	Mempertahankan kemampuan : 1. Daya tahan kecepatan teknik tendangan 2. <i>Free sparing</i> aksi-reaksi 3. <i>Free sparing</i> aksi-reaksi dengan bantingan	Simulasi pertandingan <i>Drilling jurus</i>	Simulasi pertandingan <i>Drilling teknik hoshinsul</i>
AGUSTUS MAKRO 10	STAMINA	Mempertahankan kemampuan : 1. Mempertahankan daya kecepatan teknik tendangan	Pemantapan jurus untuk pertandingan dan simulasi di arena pertandingan	Pengulangan teknik koreografi <i>hoshinsul</i> Pemantapan teknik <i>hoshinsul</i> untuk pertandingan

		<p>2. Fokus <i>free sparing</i> aksi-reaksi dengan bantingan</p> <p>3. Pemantapan Mental</p>		
--	--	--	--	--

Gambar 1. 1 Grafik Program Puslatda Pra PON Hapkido



BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL

A. Persiapan

Persiapan penulis sebagai atlet untuk mempersiapkan pertandingan PON XXI Aceh-Sumut 2024 tentunya persiapan membutuhkan perjalanan yang panjang. Berbagai persiapan atlet untuk menuju PON Aceh-Sumut ini sungguh berat dikarenakan berbagai faktor internal maupun ekternal. Persiapan untuk menghadapi PON XXI Aceh-Sumut dimulai pada tahun 2022 dengan berbagai kegiatan, sebagai berikut:

1. Kejuaraan Nasional Hapkido ke-5

Persiapan sebagai atlet hapkido dimulai pada tahun 2022 yaitu dengan latihan untuk mempersiapkan pertandingan kejuaraan nasional hapkido indonesia ke 5 sekaligus untuk ajang persiapan para atlet untuk berlaga di Pekan Olahraga Nasional 2024. Kejuaraan Nasional atau Kejurnas pertama kali digelar tahun 1954 di Surabaya. Ajang ini merupakan kejuaraan paling prestisius di Tanah Air karena diikuti seluruh pemain terbaik. Kejuaraan ini berlangsung setiap tahun dengan berpindah-pindah kota penyelenggara.

Kejuaran yang dilakukan di Padang Sumatera Barat ini merupakan Kejuaraan nasional ke 5 yang merupakan tolak ukur sementara mengenai persiapan atlet Daerah Istimewa Yogyakarta. Sehingga Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Istimewa Yogyakarta melakukan beberapa rekrutmen ataupun seleksi untuk mendapatkan kontrak dari Komite Olahraga Nasional Daerah Istimewa Yogyakarta, yang diharapkan dengan lolosnya ataupun kemenangan di kejuraan nasional ini dapat mempersiapkan untuk masuk babak kualifikasi Pekan Olahraga Nasional XXI.

Kejuaraan nasional ke 5 ini dilaksanakan di Auditorium Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat. Kejurnas ini dilaksanakan pada tanggal 6-7 Agustus 2022. Kejuaraan ini diikuti oleh 363 atlet dari 23 provinsi di

Indonesia dan dengan mengikuti kejuaraan nasional ini yang sekaligus menjadi gerbang untuk kualifikasi PON XXI membuat penulis untuk semangat dan memberikan yang terbaik.

Gambar 2. 1 Kejuaraan Nasional Hapkido Ke 5



Perjalanan ini dimulai ketika penulis memutuskan berpindah cabang nomer awalnya penulis bertanding di nomer *daeryun* (bertarung) berpindah di nomer seni yaitu *hosinsul freestyle* (gaya bebas). *Hosinsul freestyle* adalah gerakan berpasangan yang melakukan berbagai gerakan kombinasi seperti pukulan, tendangan, bantingan ataupun kuncian yang dimana gerakan tersebut sesuai dengan kurikulum hapkido itu sendiri.

Kepindahan cabang nomer ini membuat penulis latihan untuk mempersiapkan ini dilakukan secara sungguh-sungguh dan untuk kejurnas di Padang ini dipasangkan dengan rekan penulis yaitu Bayu Dwi Dedi. Salah satu persiapan latihan didorong dengan pelatih yang memberikan program yang cukup berat dengan jadwal latihan yaitu pagi hari dan sore hari, sehingga dengan latihan yang sangat cukup dan bisa menunjukkan kemajuan

saat latihan dan diharapkan kategori seni yaitu *hoshinsul freestyle* bisa memberikan yang terbaik untuk team Daerah Istimewa Yogyakarta.

Di tengah pelaksanaan latihan, pelatih memberikan dengan bermain 2 kategori yaitu *hoshinsul freestyle* dan *hosinsul autourize* pada kejuaraan nasional ke 5 ini. *Hoshinsul autourize* merupakan gerakan berpasangan dengan melakukan gerakan pokok sesuai materi tanpa merubah ataupun menambahkan gerakan lainnya, sehingga *hosinsul autourize* ini di nilai dalam hal akurasi, kekompakan dan kerapian dalam melakukan gerakan *hoshinsul autourize*. Adapun beberapa kegiatan yang dilakukan saat kejuaraan nasional ke 5 di Padang ini yaitu:

- a. Keberangkatan menuju Padang dilaksanakan pada tanggal 4 agustus 2022 dengan menggunakan kereta Yogyakarta menuju Jakarta perkiraan waktu 8 jam dan dilanjutkan dengan menaiki pesawat selama 2 jam 30 menit.
- b. Tiba di padang team DIY menuju ke lokasi hotel untuk istirahat. Selama di hotel pada sore hari atlet akan melakukan latihan ringan dan mengolah materi yang sudah diajarkan oleh pelatih.
- c. Pelaksanaan dimulai pada tanggal 6 Agustus 2022, pertandingan pada cabang nomor seni dilakukan di hari pertama. Sebelum bertanding penulis selalu yakin terhadap diri sendiri dan selalu berpegang teguh dengan berdoa dan yakin usaha tidak menghianati hasil. Saat pertandingan berlangsung penulis merasakan sedikit gugup akan tetapi penulis yakin bisa menang dan alhamdulillah penulis berada di peringkat 1 kategori seni *hoshinsul autourize*. Setelah main penulis mengucapkan kepada pasangan penulis selamat dan terima kasih, dikarenakan penulis bermain 2 nomer, sehingga penulis mempersiapkan diri untuk main kategori *hoshinsul freestyle* (gaya bebas).
- d. Pertandingan dimulai dan selesai dengan kemenangan setelah mengalahkan jawa barat dengan posisi ke 2, Setelah pertandingan selesai tentunya ada pengumuman kategori *best player* (pemain terbaik) dan alhamdulillah penulis mendapatkan kategori *best player* (pemain

terbaik) kategori seni, kemenangan yang sangat memuaskan tentunya penulis tidak akan puas sampai impian penulis tercapai pada saat pertandingan PON XXI Aceh-Sumut.

2. Pelatihan Daerah (PELATDA) dan Babak Kualifikasi PON XXI Aceh-Sumut.

Setelah pertandingan kejuaraan nasional hapkido Indonesia yang ke 5, para atlet akan melakukan seleksi yang bertujuan mempersiapkan pertandingan babak kualifikasi PON XXI yang akan datang. Seleksi ini dilakukan terhadap masing-masing atlet dalam kejuaraan khususnya kejuaraan nasional yang diutamakan. Saat pengumuman seleksi berlangsung, penulis lolos seleksi dengan berpasangan dengan Awwabin Sofani dan bermain di kategori *hoshinsul freestyle* (gaya bebas).

Gambar 2. 2 Kualifikasi PON XXI Aceh-Sumut



Menanggapi hal tersebut para atlet melakukan Pelatihan daerah Daerah Istimewa Yogyakarta yang dimulai setelah Babak Kualifikasi PON dilaksanakan. Saat awal latihan ketidakcocokan penulis dengan pasangan *hoshinsul* karena pasangan *hoshinsul* sering bolos latihan. Akan tetapi penulis selalu berangkat latihan dengan waktu demi waktu akhirnya pasangan *hoshinsul* bisa rajin latihan dikarenakan pelatih selalu memberikan motivasi setelah selesai latihan, Dengan berlangsungnya PELATDA ini penulis dikontrak oleh KONI DIY tentunya diharapkan akan

mendapatkan tiket untuk lolos PON XXI 2024. KONI DIY ini selalu rutin memantau ataupun memberikan semangat saat latihan. Sesi latihan ini tentunya intensitas semakin naik dan berat dikarenakan agar performa, teknik dan taktik bisa di kuasai atlet itu sendiri. Latihan hampir setiap hari dengan durasi Latihan yaitu 2 jam. Saat mendekati babak kualifikasi PON XXI 2024 tentunya Latihan akan semakin sering dan kuliah penulis pun sering terganggu karena jam latihan kebentrok terhadap jam kuliah. Babak kualifikasi PON XXI ini bertempat di GOR amongrogo. Pada saat latihan berlangsung tentunya yang sangat sulit dihadapi adalah melawan rasa malas diri sendiri akan tetapi dengan ketekunan dan impian yang besar.

Babak kualifikasi PON XXI merupakan seleksi untuk mendapatkan tiket di PON XXI Aceh-Sumut. Perjuangan penulis selama latihan ini tentunya berat dengan latihan yang lebih *intens* yaitu latihan sehari dua kali pada pagi hari dan sore hari. Pada saat latihan program pelatih akan membimbing atlet dalam hal latihan, sehingga diharapkan atlet ini bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Mendekati babak kualifikasi PON tentunya latihan akan bertambah jam latihan, penulis sebagai atlet merasa kelelahan menghadapi atau menjalani latihan yang diberikan oleh pelatih. Pasangan penulis dalam pertandingan ini selalu memberikan semangat untuk menghadapi rasa malas ataupun kelelahan dan sebaliknya penulis sendiri selalu mendukung pasangan penulis dan temen-temen team DIY untuk selalu semangat dalam menjalankan latihan tersebut. Pelatih tentunya berperan sangat penting bagi seorang atlet untuk mencapai kemenangan, pelatih hapkido DIY selalu memberikan motivasi usai latihan selesai dan selalu menerapkan kedisiplinan yang begitu ketat. Sehingga harapan pelatih diharapkan atlet bisa mendapatkan hasil yang memuaskan di babak kualifikasi PON.

Babak kualifikasi PON XXI di laksanakan di Gor amongrogo pada tanggal 23 juli 2023 sampai dengan 24 juli 2023. Team hapkido DIY berangkat pada tanggal 21 juli 2023 dan menginap di hotel yang tidak jauh dari tempat pertandingan. Saat persiapan pertandingan berlangsung selalu

mengalami rasa gugup, akan tetapi rasa gugup akan kalah dengan rasa kepercayaan diri unruk menjadi juara. Penulis selalu berdoa dan yakin usaha tidak akan menghianati hasil. Babak kualifikasi PON lebih dari 30 provinsi ikut serta untuk merebutkan tiket dan bisa lolos di PON XXI. Kategori seni nomer *hoshinsul freestyle* yang penulis ikuti lawannya berjumlah 14 orang dari berbeda provinsi. Saat pengumuman juara ini, penulis mendapatkan juara 1 dan lolos di PON XXI aceh-sumut 2024.

Setelah pertandingan babak kualifikasi PON XXI selesai pihak KONI DIY merasakan kepuasan dengan lolosnya 16 atlet hapkido DIY. KONI DIY menargetkan 2 medali emas PON XXI Aceh-Sumut untuk cabor hapkido DIY. Dengan adanya target tersebut pelatih hapkido DIY akan lebih memaksimalkan latihan, sehingga di harapkan saat PON XXI Aceh-Sumut mendatang akan mendapatkan hasil yang maksimal.

3. Pemusatan latihan daerah (PUSLATDA)

Pemusatan latihan daerah PON dilakukan dengan waktu yang lama yaitu dimulai pada tanggal 1 November 2023 sampai dengan 5 September 2024. Berbagai kesedihan dan kelelahan sudah dilalui bersama saat latihan tersebut, sehingga hasil jerih payah selama latihan ini sudah terbayarkan dengan kemenangan yaitu memperoleh 7 mendali emas dengan berbagai nomer kategori pertandingan diantaranya 5 mendali emas kategori seni (*hoshinsul fresstyle*, *hoshinsul autourize*, *hyung putra*, *hyung putri*) dan 2 mendali emas *daeryun* (bertarung). Dengan pencapaian hasil yang memuaskan tentunya team hapkido DIY meraih juara umum cabang olahraga hapkido di PON Aceh-Sumut 2024.

Dengan pencapaian hasil tersebut pastinya tidak jauh dari persiapan yang matang. Persiapan para atlet untuk menghadapi PON Aceh-Sumut XXI dimulai 1 November 2023 sampai dengan 5 September 2024. Pelatih membuat beberapa program persiapan latihan. Latihan yang terprogram, terstruktur dan terkontrol dengan baik akan lebih bisa mendapatkan hasil yang baik. Seperti halnya yang dilakukan oleh tim hapkido pustlatda DIY

yang melakukan pemusatan latihan secara terprogram dan terstruktur yang di persiapan untuk mengikuti dalam ajang PON XXI di Aceh-Sumut.

Gambar 2. 3 Pemusatan latihan daerah (PUSLATDA)



Pemusatan latihan daerah ini berlokasi di HITC (*Hapkido Indonesia Training Center*) yang berada di Ambarbinangun, Kasihan, Bantul. Puslatda (Pusat Latihan Daerah) DIY merupakan program dari KONI DIY untuk memusatkan latihan dari beberapa cabang olahraga yang dilakukan untuk mempersiapkan dalam mengikuti *event* nasional. Pemusatan latihan ini dilakukan dengan berbagai kegiatan, meliputi:

a. Latihan teknik

Latihan teknik merupakan latihan yang difokuskan dalam setiap gerakan, sehingga akan mendapatkan gerakan yang bagus. Pelatih akan selalu mengoreksi setiap latihan apabila ada kesalahan yang terjadi.

b. Latihan fisik

Latihan fisik merupakan latihan untuk meningkatkan performa fisik atlet. Sasaran dan tujuan utamanya pada latihan fisik ini diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, di antaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, *power*, kelincahan, kelenturan, dan keterampilan teknik hapkido.

c. Aspek psikologis

kematangan psikologis atlet diperlukan untuk mendukung prestasi atlet. Latihan psikologis bertujuan meningkatkan disiplin, semangat, daya juang kepercayaan diri dan keberanian.

d. Taktik.

Taktik dalam setiap pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan kemampuan lawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan atau lokasi pertandingan.

Pada setiap sesi latihan untuk persiapan PON XXI cabang olahraga hapkido sudah terjadwal dan terprogram oleh pelatih. Persiapan atlet tentunya membutuhkan bimbingan dan program dari pelatih hapkido sehingga diharapkan atlet bisa mendapatkan kondisi yang maksimal.

Program pelatih dimulai awal bulan November 2023, Desember 2023, Januari 2024, Februari 2024, Maret 2024, April 2024, Mei 2024, Juni 2024, Juli 2024 dan Agustus 2024, dengan materi setiap bulan berbeda-beda. Adapun berikut rincian latihan yang dilakukan:

a. Program awal bulan November 2023 difokuskan dalam 4 hal yaitu latihan kekuatan, latihan koordinasi, latihan kecepatan dan latihan kelentukan. Program November Materi fisik umum sebagai berikut :

1) Materi kekuatan

Latihan kekuatan adalah suatu jenis latihan tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan fisik dan meningkatkan daya tahan otot. Kekuatan otot untuk atlet hapkido sangatlah penting dikarenakan dapat mengurangi cedera, membuat kuda – kuda semakin kuat, meningkat daya tahan otot dan masa otot akan semakin berkembang. Latihan kekuatan untuk atlet hapkido sendiri biasanya dilakukan di tempat *gym* karena alat yang memadai dan lengkap. Contoh gerakan seperti *leg press, leg extension, lat pull down* dan *cable row*. Untuk gerakan latihan yang berada di tempat latihan seperti gerakan *squat, lunges, push up, sit up* dan *plank*. Gerakan tersebut biasanya dilakukan dengan repitisi 10 sampai

dengan 30 repitisi dengan 3 set atau 5 set tergantung pada gerakan yang dilakukan.

2) Materi koordinasi

Latihan koordinasi merujuk pada kemampuan gerakan tubuh untuk mengoordinasikan gerakan yang kompleks dengan akurat dan efisien. Materi latihan koordinasi hapkido disesuaikan dengan nomor atau kategori tanding yang diikuti. Gerakan koordinasi seperti contohnya *ladder training* dengan dikombinasikan dengan gerakan teknik hapkido.

3) Materi kecepatan

Latihan kecepatan adalah latihan untuk meningkatkan kemampuan menggerakkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu yang sangat singkat dan cepat. Latihan kecepatan untuk cabang olahraga hapkido sangat penting karena untuk memperkuat daya tahan nafas, otot dan jantung. Latihan kecepatan biasanya dilakukan di hari minggu pagi pada jam 06.00 WIB yaitu di dalam area lintasan atletik mandala krida. Latihan kecepatan contohnya seperti *interval*, *fairtek*, lari 10 KM dan lari 12 menit.

4) Materi kelentukan

Latihan kelentukan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan gerak dengan sendi tanpa menimbulkan gangguan pada bagian tersebut. Latihan kelentukan untuk cabang olahraga hapkido dibutuhkan kelentukan yang bagus, karena saat melakukan tektik kuncian dan teknik tendangan memerlukan kelentukan yang baik sehingga akan mengurangi cedera. Gerakan kelentukan biasanya dilakukan di awal pemanasan dan akhir pendinginan maupun pada saat sesi latihan berlangsung, Contoh gerakan latihan kelentukan seperti split depan, split tengah, dan cium lutut.

Gambar 2. 4 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut



- b. Program bulan Desember 2023 difokuskan dalam hal kecepatan dengan digabungkan latihan koordinasi dan daya tahan anaerobik. Materi teknik hapkido kategori seni yaitu *hoshinsul freestyle* yaitu membuat koreo gerakan dan merangkai gerakan menjadi satu dengan mengombinasikan gerakan hapkido sesuai dengan kurikulum yang berlaku dengan materi DAN 1 sampai dengan materi DAN 2 ditambahkan gerakan seperti bantingan, tendangan, pukulan dan kuncian. Durasi koreo gerakan tersebut yaitu maksimal 1 menit 30 detik. Program fisik di bulan Desember sebagai berikut:
- 1) Materi kecepatan dengan koordinasi merupakan gerakan yang mengombinasikan antara gerakan kecepatan dan dilanjutkan dengan gerakan koordinasi menjadi satu set gerakan. Latihan kecepatan dengan koordinasi seperti contohnya lari sprint 10 meter dilanjutkan dengan tangga *drill*.
 - 2) Latihan Daya tahan *anaerobik* merupakan latihan yang dilakukan dengan intensitas tinggi secara berulang – ulang dengan waktu sesingkat-singkatnya. Latihan daya tahan atlet hapkido biasa dilakukan di stadion atletik yang bertempat di mandala krida. Materi daya tahan *anaerobik* yang diberikan oleh pelatih yaitu lari 800 meter tanpa henti dilanjutkan dengan *jogging* 400 meter dilakukan 5 set dan diakhiri dengan lari 3 kilometer.

Gambar 2. 5 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut



c. Program latihan pada bulan Januari 2024 dengan materi latihan *power* dan kecepatan dengan koordinasi, Materi hapkido yaitu pemberian materi koreografi *hoshinsul freestyle* dengan aksi-reaksi. Contoh latihan aksi-reaksi dalam gerakan *hoshinsul freestyle* dilakukan dengan berpasangan apabila pasangan pegang tangan dan menyebutkan angka secara acak, pelaku akan melakukan gerakan tersebut sesuai dengan nomor yang disebut gerakan tersebut meliputi bantingan, ataupun kuncian. Program fisik di bulan Januari 2024 yaitu:

1) Materi Power

Merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan masa otot dan daya ledak pukulan dan tendangan. Gerakan untuk melatih *power* dilakukan dengan secepatnya dengan gerakan yang benar. Latihan *power* cabang olahraga hapkido pelatih akan memberikan materi latihan sirkuit *training*, latihan ini dilakukan dengan tahapan yang panjang dengan pos-pos gerakan berbeda dari awal hingga akhir. Seperti contohnya pos 1 yaitu gerakan *shoulder taps* dengan repitisi 15 dilanjutkan pos 2 gerakan *sit up* dengan repitisi 15 dilanjutkan pos 3 yaitu gerakan *squat* dengan 10 repitisi dilanjutkan gerakan *burpee* dengan 12 repitisi dan terakhir melakukan gerakan

shadow teknik *hoshinsul* hapkido dengan semua gerakan dilakukan 5 set.

- 2) Materi kecepatan dengan koordinasi dilakukan dengan mengombinasikan antara kecepatan dan koordinasi menjadi 1 set. Gerakan kecepatan dengan koordinasi seperti diawali posisi badan menghadap belakang apabila pelatih memberikan aba-aba mulai atlet akan berbalik badan dan melakukan gerakan sprint 10 meter dilanjutkan dengan melewati tangga *drill* diakhiri dengan melompat *box* setinggi 30 cm dan dilakukan 5 set.

Gambar 2. 6 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut



- d. Program latihan pada bulan Februari difokuskan dalam 2 jenis latihan yaitu kecepatan dengan koordinasi dan daya tahan otot. Materi hapkido yaitu kategori seni nomor *hoshinsul freestylee* dengan materi pengulangan koreografi dengan aksi-reaksi dan dilakukan pemberian. Koreografi gerakan *hoshinsul* mengombinasikan beberapa gerakan bantingan, pukulan dan tendangan. Materi fisik di bulan Februari sebagai berikut :
 - 1) Materi koordinasi dengan kecepatan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan jantung. Latihan koordinasi dengan kecepatan contohnya yaitu melakukan tangga *drill* dilanjutkan melewati pembatas dengan *zig-zag* dan diakhiri dengan sprint 10 m.

2) Materi daya tahan otot bertujuan untuk meningkatkan masa otot dibantu dengan alat *gym*. sirkuit *training* yaitu berpindah pos ke pos lain dengan gerakan yang berbeda – beda dengan tujuan untuk memperkuat otot dan sendi. Latihan daya tahan otot biasanya dilakukan dengan sistem *sirkuit training* dengan menggunakan beban tubuh ataupun berbeda di setiap pos tersebut. Contoh dari latihan daya tahan otot seperti pos 1 melakukan gerakan *squat* dengan beban 20 kg dengan 10 repetisi, pos 2 melakukan gerakan *shoulder press* dengan beban 10 kg dilakukan 12 repetisi, pos 3 melakukan gerakan *push up* 15 repetisi, pos 4 melakukan gerakan *sit up* 20 repetisi, semua gerakan dilakukan dengan pengulangan yaitu 5 set.

Gambar 2. 7 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut



- e. Program latihan fisik di bulan Maret 2024 yaitu materi latihan kecepatan dan latihan daya tahan anaerobik. Materi latihan kategori seni yaitu *hoshinsul freestyle* yaitu pengulangan koreografi *hoshinsul freestyle* yang telah dibuat bulan lalu untuk gerakan koreografi mengombinasikan gerakan bantingan, pukulan dan tendangan menjadi satu rangkaian. Program latihan fisik di bulan Maret 2024 sebagai berikut :
- 1) Program materi latihan kecepatan yaitu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan tendangan, pukulan ataupun daya tahan

otot dan jantung. Latihan kecepatan dilakukan lokasi lintasan atletik stadion mandala krida pada hari Jum'at jam 06.00 WIB dan hari minggu jam 06.00 WIB. Materi program latihan kecepatan seperti contohnya lari *interval*, lari *interval* merupakan latihan lari yang melibatkan serangkaian sprint singkat yang diselingi dengan periode istirahat atau lari lambat.

- 2) Program materi latihan daya tahan anaerobik merupakan suatu jenis latihan intensitas tinggi yang dilakukan dalam waktu singkat. Latihan daya tahan anaerobik dilakukan dengan jenis latihan sirkuit *training*, contoh dari latihan daya tahan anaerobik yaitu pos 1 melakukan gerakan *push up* 15 repetisi, pos 2 melakukan gerakan *shoulder taps* 15 repitisi, pos 3 melakukan gerakan *sit up* 15 repetisi, pos 4 melakukan gerakan *burpee* 12 repitisi, pos 5 melakukan gerakan *shadow hoshinsul freestyle*, pos 6 melakukan gerakan tangga *drill*, pos 7 melakukan gerakan melompati pembatas bolak balik 10 repitisi, pos 8 melakukan gerakan *jumping jack* 12 repitisi, masing-masing gerakan dilakukan istirahat 15 detik setiap pos dan dilakukan 5 set.

Gambar 2. 8 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut



- f. Materi program latihan di bulan April yaitu kelentukan dan koordinasi, materi hapkido kategori seni nomor *hoshinsul freestyle* yaitu gerakan bantingan dilakukan secara berulang dengan pasangan *hoshisul* dan

pengulangan gerakan koreografi *hoshinsul freestyle* yang bertujuan untuk memperlancar gerakan. Program latihan fisik di bulan April yaitu

- 1) Program latihan kelentukan yang bertujuan untuk melatih otot dan sendi untuk lebih *flexibility* sehingga dengan *flexibility* yang baik akan mengurangi masalah cedera pada bagian otot maupun sendi. Gerakan latihan kelentukan seperti gerakan split depan, split kanan, split kiri dan cium lutut masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 5 set dengan setiap gerakan diberi waktu 1 menit untuk melakukannya.
- 2) Program latihan koordinasi merupakan latihan yang bertujuan untuk melenturkan tubuh untuk melatih jaringan otot. Gerakan latihan koordinasi seperti contohnya yaitu memberikan bola berat 5 kg dengan memutar pinggang ke arah belakang lalu bola dikasih ke pasangan dengan posisi pinggang memutar dan diulangi gerakan tersebut 50 repitisi kanan dan kiri.

Gambar 2. 9 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut



- g. Program latihan di bulan Mei yaitu latihan *power* dan daya tahan otot. Materi hapkido kategori seni nomor *hoshinsul freestyle* yaitu kombinasi latihan bantingan yang bertujuan untuk memperkuat teknik bantingan dan memperbaiki teknik jatuh saat dibanting. Materi selanjutnya yaitu

memperbaiki gerakan koreografi *hoshinsul freestyle* dan pengulangan gerakan koreografi. Program fisik di bulan Mei yaitu program latihan *power* dan daya tahan otot:

- 1) Program latihan *power* yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak tendangan, pukulan dan memperkuat otot maupun sendi. Program latihan *power* ini dilakukan dengan sistem latihan yaitu *sirkuit training*, contoh dari gerakan latihan *power* yaitu pos 1 melakukan gerakan *shoulder press* menggunakan *plate* 5 kg dengan 12 repitisi , pos 2 melakukan gerakan *lateral raise* dengan beban 2,5 kg 12 repetisi, pos 3 *push up* dilakukan 10 repitisi, pos 4 *shoulder taps* dilakukan 12 repitisi, pos 5 *burpee* dilakukan 15 repitisi. Gerakan tersebut dilakukan secepat cepatnya dan *rest* antara gerakan 15 detik dilakukan sebanyak 5 set.
- 2) Program latihan daya tahan otot yang bertujuan untuk memperkuat daya tahan otot, program latihan daya tahan otot berbeda dengan program latihan *power* yang latihan daya tahan otot dilakukan dengan gerakan lebih lambat dari pada latihan *power*. Latihan daya tahan otot dilakukan di tempat *gym*, seperti gerakan *lat pull down*, *cable row*, *leg press*, *chest press*, *shoulder press*, *leg extention* dan *deadlift*, gerakan tersebut biasanya dilakukan dengan repitisi 12 dan dilakukan sebanyak 4 set.

Gambar 2. 10 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut



- h. Program latihan fisik di bulan Juni 2024 yaitu latihan daya tahan kecepatan dan kelincihan yang bertujuan untuk memperkuat masa otot

dan tubuh memiliki kemampuan *resistance* (ketahanan) terhadap rasa lelah serta cepat melakukan *recovery* (pemulihan kembali) dari rasa lelah. Materi latihan hapkido kategori seni *hoshinsul* yaitu pemantapan detail gerakan koreografi. Program latihan fisik bulan juni 2024 diantaranya:

- 1) Program latihan daya tahan kecepatan merupakan latihan untuk melatih tahan tubuh sehingga atlet akan memiliki ketahanan terhadap rasa lelah serta cepat dalam melakukan pemulihan dari rasa lelah. Program latihan daya tahan dilakukan di lintasan atletik mandala krida, contoh latihan daya tahan kecepatan yaitu melakukan lari 10 KM, interval dan lompat tangan.
- 2) Program latihan fisik kelincahan merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan tubuh atlet. Latihan kelincahan merupakan latihan yang dilakukan dengan mengubah arah gerakan secara mendadak dengan kecepatan yang relatif tinggi. Gerakan latihan kelincahan seperti melakukan gerakan tangga *drill* dilanjutkan dengan membanting pasangan dan melakukan gerakan koreografi.

Gambar 2. 11 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut



- i. Program latihan di bulan Juli 2024 yaitu stamina dan kelentukan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan memiliki kelentukan yang baik. Materi hapkido kategori seni nomor *hoshinsul*

fresstyle yaitu melakukan simulasi pertandingan dan *drilling* teknik *hoshinsul*, simulasi pertandingan ini melakukan gerakan koreografi dengan maksimal waktu yaitu 1,30 menit. *Driliing* teknik *hoshinsul* dilakukan sebanyak 3 sampai dengan 5 kali dan dilakukan saat simulasi tanding. Program latihan fisik di bulan Juli 2024 yaitu:

- 1) Latihan stamina dilakukan pada hari atau jadwal saat PON XXI berlangsung yaitu hari Selasa yang bertujuan membuat kebiasaan atau simulasi saat PON XXI tiba. Contoh dari latihan stamina yaitu melakukan simulasi tanding dan *drilling* teknik gerakan *hoshinsul* *frestylee* dengan waktu maksimal 1.30 menit, dilakukan 3 sampai dengan 5 set.
- 2) Latihan kelentukan yang bertujuan untuk mendapatkan kelentukan yang bagus. Mendekati 2 bulan pertandingan atlet akan lebih sering melatih kelentukan karena dapat mengurangi rasa nyeri otot dan dapat mengurangi rasa cedera. Latihan kelentukan seperti gerakan split di tembok, split depan, split kanan, split kiri dan cium lutut.

Gambar 2. 12 Latihan Persiapan PON XXI Aceh-Sumut



- j. Program latihan di bulan Agustus 2024 sampai dengan tanggal 9 September 2024 merupakan program terakhir atlet PELATDA cabang olahraga hapkido PON. Program latihan di bulan Agustus yaitu stamina,

latihan stamina ini bertujuan untuk mempertahankan kondisi atlet yang terbaik sehingga diharapkan saat pelaksanaan PON XXI Aceh -Sumut bisa memberikan hasil yang terbaik. Latihan hapkido kategori seni nomor *hoshinsul fresstyle* yaitu pengulangan *koreografi* dan pemantapan *koreografi*. Pelatih selalu memberikan motivasi dan arahan sehingga atlet akan termotivasi dan dapat mengurangi depresi atau stres dikarenakan mendekati pertandingan.

4. Try In PON Hapkido Indonesia

Try in adalah kegiatan yang wajib dilakukan untuk menguji mental atlet hapkido dan bertujuan untuk mengetahui kesiapan atlet dalam menjelang PON Aceh-Sumut. Try in diikuti sebagian provinsi di Indonesia di antaranya DIY, Jateng, Jabar, Jatim, Sumut, dan Sulut.

Gambar 2. 13 Try In PON Hapkido



Try-in dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2024. Berlokasi di HITC yang berada di Ambarbinangun, Kasihan, Bantul. Dengan melakukan *try in* ini Pelatih dapat mengetahui kekurangan, kesiapan dan mental, sehingga pelatih dapat melakukan evaluasi terhadap atlet DIY. *Try in* ini dilakukan dengan tahapan-tahapan yang meliputi:

a. Persiapan atlet

Untuk menunjang pelaksanaan *try in* di Ambarbinangun dilakukan persiapan dengan melakukan berbagai latihan seperti latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

b. Pelaksanaan *Try in*

Persiapan atlet harus datang pada jam 06.00 WIB pada saat sesi menunggu pertandingan atlet akan latihan terlebih dahulu seperti pemanasan dan latihan ringan yang bertujuan untuk meningkatkan kesiapan atlet dalam melakukan pertandingan berlangsung. Pertandingan di mulai pada pukul 09.00 WIB dengan lawan yang terberat bagi nomor *hoshinsul freestyle* yaitu dari kontingen Jawa Barat dan Jawa Tengah. Saat simulasi pertandingan berlangsung penulis dan pasangannya bisa memberikan hasil yang baik dan maksimal.

5. Melakukan *Try Out* di Hongkong

Dalam upaya meraih prestasi maksimal pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI Aceh-Sumut, tim Hapkido DIY melakukan *tryout*. *Try out* adalah bagian dari program latihan yang layak untuk diikuti oleh Pengcab dalam rangka mengukur pencapaian tingkatan latihan yang sudah dilakukan bersama. Program penunjang ini pun dilakukan oleh atlet PELATDA team DIY dalam rangka mengukur kemampuan para atletnya. Try out ini dilaksanakan di Hongkong dalam bentuk pertandingan.

Gambar 2. 14 *Try Out* di Hongkong



Dalam mengikuti *try out* ini dilakukan persiapan meliputi:

a. Keberangkatan

Sebelum melakukan keberangkatan atlet wajib memiliki paspor, team hapkido DIY bergabung dengan team hapkido Jawa Timur, keberangkatan dilakukan pada tanggal 11 Juli 2024 jam 10.30 WIB di bandara YIA dengan perjalanan pesawat sekitar 2 jam dan transit di Bandara Changi Singapore dan dilanjutkan berangkat dari bandara Changi Singapore menuju bandara Hongkong internasional dengan menempuh perjalanan selama 4 jam dan sampai di bandara Hongkong internasional sekitar jam 19.59 malam, disana *team* hapkido Indonesia di jemput oleh panitia perlombaan di Hongkong menggunakan bus. Selanjutnya perjalanan menuju di hotel penginapan. Pada tanggal 12 juli 2024 *team* Indonesia berjalan jalan menuju *tsim shai tsui* dengan ikoniknya patung *bruce lee*.

b. Persiapan pertandingan

Persiapan pertandingan di Hongkong dilaksanakan pada tanggal 13 juli 2024 persiapan ini dilakukan di luar hotel seperti melakukan gerakan *shadow* ataupun latihan ringan dengan tujuan untuk mempersiapkan diri dan mental saat pertandingan pada tanggal 14 juli 2024.

c. Pelaksanaan pertandingan

Try out kejuaraan hapkido asia internasional dilakukan dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2024 dan diikuti oleh berbagai negara. Pelaksanaan pertandingan di mulai jam 09.00 akan tetapi untuk *team* Indonesia datang di tempat pertandingan pada jam 08.00 dan tempat pertandingan berada di GOR. *Team* Indonesia melakukan latihan ringan dan pemanasan untuk *team* hapkido Indonesia diikuti dari beberapa provinsi seperti Jogja, Aceh, Jawa Tengah, Sumatera Utara, Sumatera Barat, Jawa Timur dan Jawa Barat. Pertandingan internasional dikuti dari berbagai negara seperti Malaysia, Australia, Hongkong, Indonesia,

Singapura, Filipina, Korea, Brunei Darussalam, Jepang dan negara lainnya.

Saat pertandingan berlangsung penulis mendapatkan *gold* medal dengan mengalahkan team Indonesia dan team Hongkong. Setelah melalui pertandingan ini kami membawa hasil sangat memuaskan yaitu 11 medali emas didapat oleh team Hapkido DIY, *Tryout* ini diharapkan dapat menjadi batu loncatan bagi atlet Hapkido DIY dalam meningkatkan kemampuan dan strategi permainan. Dengan menghadapi lawan-lawan tangguh dari berbagai negara, para atlet dapat mengukur sejauh mana perkembangan yang telah mereka capai sehingga diharapkan hasil PON XXI Aceh-Sumut dapat hasil yang memuaskan.

6. Melakukan Tes Fisik Atlet PON DIY

Pada dasarnya salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik dan kemampuan mental. Kondisi fisik adalah suatu kemampuan memfungsikan organ tubuh dalam melakukan kegiatan fisik. Komponen kondisi fisik dalam tubuh manusia terdiri dari 10 komponen antara lain, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Untuk menunjang kondisi fisik maka diperlukan Tes fisik.

Gambar 2. 15 Tes Fisik Atlet PON DIY



Atlet daerah istimewa Yogyakarta wajib mengikuti tes fisik, tes fisik ini bertujuan untuk mengetahui kondisi jasmani ataupun fisik atlet yang berlaga di PON dan menjadi bahan evaluasi untuk lebih siap dalam menghadapi PON. Tes kondisi atlet tahap II PUSLATDA PON XXI 2024 Aceh-Sumut dilakukan pada tanggal Sabtu 15 Juni 2024 pukul 06.30 WIB di GOR universitas negeri Yogyakarta. Dengan berbagai rangkaian, meliputi:

a. Persiapan

Pendaftaran dilakukan secara online sebulan sebelum tes berlangsung, berangkat dari rumah jam 06.00 WIB sampai di GOR Universitas Negeri Yogyakarta jam 06.35 WIB sampai sana absen terlebih dahulu

b. Tahap tes. Tahap tes dibagi menjadi beberapa tes yaitu

- 1) Tes psikologi adalah alat yang digunakan untuk mengukur berbagai aspek psikologis individu, termasuk kemampuan kognitif, kepribadian, emosi, dan perilaku. Tes ini dirancang untuk memberikan informasi yang dapat membantu dalam memahami karakteristik psikologis seseorang.
- 2) Tes kesehatan adalah serangkaian pemeriksaan yang dilakukan untuk menilai kondisi fisik dan mental seseorang. Tujuan dari tes ini adalah untuk mendeteksi penyakit, mengevaluasi risiko kesehatan,

dan memantau kesehatan secara umum. Tes kesehatan ini meliputi tensi dan mengambil sampel darah

- 3) Tes fisik adalah serangkaian pengukuran dan evaluasi yang dilakukan untuk menilai kemampuan fisik dan kondisi kesehatan seseorang. Tes ini umumnya digunakan untuk mengukur berbagai aspek kebugaran, seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan daya tahan kardiovaskular. Berikut adalah beberapa jenis tes yaitu:
 - a) Tes *vertikal jump*, Tes ini mengukur kekuatan *eksplosif* otot tungkai, terutama otot kaki. Atlet melakukan lompatan *vertikal jump* dari posisi berdiri, dan tinggi lompatan diukur. Tes ini dilakukan 2 kali percobaan, yang pertama penulis mendapat hasil raihan dengan nilai : 226 cm, nilai lompatan : 286 cm, nilai selisih: 60 cm. Percobaan ke dua penulis mendapatkan hasil nilai raihan: 226 cm, nilai lompatan: 292 cm, nilai selisih: 66 cm
 - b) Tes kelentukan, Tes kelentukan mengukur kemampuan sendi dan otot untuk bergerak dalam rentang gerak yang luas. Tes ini dilakukan 2 kali percobaan yang pertama mendapatkan hasil nilai 60 cm dan yang kedua mendapatkan hasil nilai 60,5 cm.
 - c) Tes kelincahan, Tes kelincahan mengukur kemampuan atlet untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan efisien. Tes ini dilakukan dengan gerakan secepat cepatnya dengan melakukan gerakan sprint lalu berbalik badan dilanjutkan gerakan lalu *zig-zag* bolak balik setelah *zig-zag* dilanjutkan dengan sprint. Hasil dari tes ini penulis mendapatkan hasil 18.30 detik.
 - d) Tes *Multistage*, Tes ini untuk mengukur daya tahan *kardiovaskular* dan kemampuan *aerobik* atlet. Atlet berlari bolak-balik antara dua titik sejauh 20 meter, mengikuti suara *beep* yang semakin cepat. Tes ini dirancang untuk menilai

kapasitas *aerobik* dan seberapa lama atlet dapat mempertahankan intensitas lari yang tinggi. Tes *Multistage* penulis mendapatkan level 10,4.

7. Menghadiri berbagai kegiatan untuk Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh-Sumut

Sebelum dilaksanakan acara Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh-Sumut para atlet menghadiri berbagai kegiatan dalam menunjang Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh Sumut ini, kegiatan ini bertujuan untuk menyambung silaturahmi dan juga penguatan mental atlet, kegiatan tersebut bertemu dengan berbagai pihak dan menjadi kegiatan yang memberikan dampak positif terhadap kesiapan para atlet untuk menghadapi pertandingan Pekan Olahraga Nasional XXI Aceh-Sumut. Kegiatan-kegiatan tersebut meliputi:

a. Pertemuan dan Pamitan Kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta

Gambar 2. 16 Pertemuan dan Pamitan Kepada Gubernur DIY



Pertemuan ini dilakukan di Ndalem Ageng, Kompleks Kepatihan, Yogyakarta, pada hari Senin tanggal 1 Juli 2024. Pertemuan ini dihadiri sebanyak 15 atlet Hapkido DIY yang bertujuan untuk berpamitan dan mohon doa restu kepada Wakil Gubernur DIY KGPA Paku Alam X untuk berlaga pada kejuaraan Asia di Hongkong. Dalam

pertemuan itu, Wakil Gubernur DIY KGPAA Paku Alam X berpesan agar seluruh atlet bisa menjaga kesehatan agar dapat tampil optimal saat pertandingan. Dalam kesempatan itu, para atlet juga mendapatkan wejangan agar tidak terbebani dengan target atau tekanan dari para pelatih, *official* maupun pengurus organisasi.

b. Syukuran dan pertemuan bersama

Syukuran merupakan suatu acara atau kegiatan yang dilakukan untuk merayakan rasa syukur atas nikmat atau keberkahan yang diterima, hal ini dilakukan sebagai rasa syukur dan menjalin silaturahmi para atlet. Syukuran ini sekaligus menjadi pertemuan para atlet dan pengurus hapkido kepada Gusti Prabu, Gusti Indro, dan Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Istimewa Yogyakarta. Syukuran dan pertemuan ini dilakukan pada tanggal 18 Juli di Pengda Hapkido Daerah Istimewa Yogyakarta.

Gambar 2. 17 Syukuran dan pertemuan bersama



c. Pengumuman kelolosan nomor PON DIY

Pengumuman kelolosan nomor PON DIY ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juli di Pakualaman dengan penyelenggara KONI DIY dan Pengda Hapkido DIY. Pengumuman ini dilakukan dengan sesi *briefing* atau penjelasan mengenai proses seleksi, kriteria kelolosan dan pentingnya

acara ini. Adapun sesi tanya jawab dan acara pentingnya yaitu pengumuman kelolosan nomor PON DIY.

d. Pengukuhan dan pelepasan kontingen atlet PON DIY

Gambar 2. 18 Pengukuhan dan pelepasan kontingen atlet PON DIY



Pengukuhan dan pelepasan kontingen DIY untuk PON XXI Aceh-Sumut dilakukan di GOR Amongrogo, Yogyakarta pada hari Jumat tanggal 2 Agustus 2024. Gubernur DIY Sri Sultan HB X melepas dan mengukuhkan sebanyak 446 atlet asal Daerah Istimewa Yogyakarta untuk 49 cabang olahraga yang akan berlaga pada PON XXI Aceh-Sumut dan menargetkan sebanyak 16 medali emas.

e. Pamitan Atlet PON Kontingen KONI Bantul

Gambar 2. 19 Pamitan Atlet PON Kontingen KONI Bantul



Pamitan ini dilakukan di Graha Gandung Pardiman Center (GPC) Numpukan, Karangtengah Imogiri Bantul pada hari Sabtu tanggal 31 Agustus 2024. Pamitan ini dihadiri 118 atlet, 27 pelatih, dan 8 *official* untuk membela DIY dari Bantul untuk berlaga di ajang PON XXI oleh ketua umum KONI Bantul, Bapak Gandung Pardiman.

Dalam pelepasan tersebut juga dihadiri Bupati Bantul, H Abdul Halim Muslih, Ketua Umum KONI DIY, Prof. Dr. H Djoko Pekik Irianto, M.Kes. AIFO, Ketua KONI Kabupaten Bantul, Drs. HM Gandung Pardiman, MM, Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Bantul, Nugroho Eko Setyanto ,S.Sos, MM, Penewu Imogiri, Slamet Santoso S.I.P., MM.

f. Pamitan atlet PON ke Universitas Negeri Yogyakarta

Gambar 2. 20 Pamitan atlet PON ke Universitas Negeri Yogyakarta



Pamitan ini dilakukan di Ruang sidang utama rektorat pada hari Selasa, 3 September oleh Rektor UNY Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO.

Pamitan ini melepas sebanyak 93 atlet, 3 wasit, 9 tim kesehatan, 13 pelatih, dan 2 *official* dari 20 cabang olahraga yang akan diikuti oleh kontingen UNY pada PON ke- 21 di Aceh-Sumut. Pada acara ini juga diserahkan *training pack* untuk kontingen UNY berupa jaket, kaos kerah, kaos *o-neck*, *training*, topi, tas ransel, dan uang saku.

B. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Kegiatan PON XXI Aceh-Sumut dilakukan pada tanggal 8 – 20 September 2024. Para atlet Hapkido melakukan keberangkatan menuju Aceh pada tanggal 7 September 2024 dari Bandara YIA ke Bandara Sultan Iskandar Muda. Sesampainya di Aceh ada beberapa persiapan yang dilakukan oleh para atlet yaitu:

1. Percobaan Lapangan Pertandingan

Gambar 2. 21 Percobaan Lapangan Pertandingan



Percobaan lapangan pertandingan dilakukan pada tanggal 8 September 2024 bertempat di GOR KONI Aceh, peraturan percobaan lapangan ini sudah dijadwalkan dan diatur oleh panitia PON XXI yang berada di Banda Aceh. Team hapkido Daerah Istimewa Yogyakarta mendapatkan jadwal jam 09.00 WIB sampai dengan jam 10.00 WIB. Percobaan lapangan pertandingan ini ti, hapkido DIY melakukan latihan ringan dengan materi yaitu *rolling*, *nakbop* (jatuh), dan pematangan

teknik koreografi kategori seni yaitu *hoshinsul freestyle*. Tujuan dari percobaan lapangan pertandingan yaitu untuk mengetahui arena GOR KONI Aceh tersebut dan kondisi matras apakah licin atau keras, sehingga atlet ataupun pelatih bisa mengatur strategi, sehingga saat PON berlangsung atlet bisa merasakan aman dan nyaman saat pertandingan berlangsung.

2. Latihan Persiapan Pertandingan

Gambar 2. 22 Latihan Persiapan Pertandingan



Latihan persiapan pertandingan merupakan latihan untuk mempersiapkan pertandingan PON XXI pada tanggal 7 September 2024 sampai dengan 9 September 2024. Lokasi latihan persiapan pertandingan ini berada di ruangan hotel oasis banda Aceh dengan jadwal latihan yaitu pagi hari jam 09.00 WIB dan sore hari jam 16.00 WIB. Latihan yang diberikan saat persiapan pertandingan yaitu pematangan teknik koreografi dan latihan fisik ringan sehingga diharapkan stamina atlet terjaga dan bisa tampil yang terbaik saat pertandingan PON XXI berlangsung.

3. Hari Pertandingan Hapkido

Gambar 2. 23 Hari Pertandingan Hapkido



Pertandingan PON XXI Aceh-Sumut 2024 cabang olahraga hapkido Indonesia berlokasi di GOR KONI Banda Aceh dan jadwal pertandingan PON XXI Aceh – Sumut 2024 cabang olahraga hapkido pada tanggal 10 September 2024 sampai dengan 12 September 2024. Pertandingan PON XXI 2024 cabang olahraga hapkido dibagi menjadi beberapa kategori dan nomor yang diikuti yaitu untuk kategori seni nomor *hoshinsul autorize* dan *hoshinsul freestyle* dilakukan pada hari pertama yaitu pada tanggal 10 September 2024, sedangkan kategori seni nomor *hyung* dilakukan pada tanggal 11 September 2024 untuk kategori *daeryun* (bertarung) dilaksanakan pada hari pertama dan hari terakhir dengan sesuai kelas yang diikuti.

Sebelum pertandingan berlangsung penulis melakukan kegiatan *massage* pada bagian pergelangan tangan dan siku karena sebelumnya penulis mengalami cedera ringan sehingga perlu di perbaiki cedera tersebut dengan *massage* yang dilakukan oleh *team massage* dari kontingen Daerah Istimewa Yogyakarta dan pemasangan *tapping* di bagian siku untuk mengurangi rasa nyeri. Saat mempersiapkan diri sebelum bertanding penulis dan pasangan melakukan pemanasan, peregangan tubuh dan pengulangan koreografi *hoshinsul freestyle*. Setelah pemanggilan atlet, atlet akan menunggu di area tunggu disana sana masih melakukan pemanasan, peregangan otot dan melakukan pengulangan koreografi *hoshinsul freestyle*.

Tak lupa penulis selalu berdoa dan menyemangati pasangan *hoshinsul freestyle* sehingga dengan kepercayaan diri dan keyakinan terhadap diri penulis sendiri dan juga pasangan *hoshinsul freestyle*, penulis percaya kemenangan ini adalah milik penulis.

Saat memasuki lapangan penulis yakin dan berdoa, alhamdulillah saat berlangsung pertandingan dan sampai akhir pertandingan menampilkan penampilan yang maksimal dengan perolehan poin 7.1300 poin dan menjadi peringkat pertama dalam kategori seni nomor *hoshinsul freestyle*, peringkat ke dua disusul oleh jabar dan peringkat ketiga bersama Jawa Tengah dan Lampung. Setelah selesai pertandingan selama 3 hari tim PON cabang olahraga hapkido DIY memperoleh 5 medali emas dari kategori seni dengan nomor *hoshinsul autourize*, *hoshinsul freestyle*, *hyung* putra dan *hyung* putri dan kategori *daeryun* (bertarung) mendapatkan 2 emas dan 3 perunggu jadi total tim PON cabang olahraga hapkido kontingen Daerah Istimewa Yogyakarta mendapatkan 7 medali emas dan 3 medali perunggu sehingga tim PON cabang olahraga hapkido DIY menjadi juara umum PON XXI cabang olahraga hapkido dengan perolehan medali terbanyak.

4. Menghadiri KONI DIY dan Dinas Perhutanan

Gambar 2. 24 Menghadiri Pertemuan Dinas Perhutanan



Setelah pertandingan selesai tim PON hapkido DIY mendapatkan undangan untuk datang di acara salam silaturahmi Aceh-D.I Yogyakarta PON XXI Aceh-Sumut pada tanggal 13 September 2024 berlokasi di dinas

pertanian dan perkebunan Aceh. Acara tersebut dihadiri oleh ketua dinas pertanian dan perkebunan dan para jajarannya, pengurus KONI DIY, ketua dan pengurus hapkido Indonesia, dan beberapa para perwakilan dari cabang olahraga dari tim PON DIY yang bertanding di Aceh. Acara tersebut diadakan yang bertujuan untuk bersilaturahmi antara provinsi Aceh dan provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Analisis Hasil Pelaksanaan Kegiatan

1. Analisis Hasil

Pelaksanaan kegiatan latihan sampai dengan pertandingan dari tanggal 1 November 2023 – 14 September 2024 dengan program pelatih yang tersusun dan teratur tentunya hasil dari pertandingan mendapatkan hasil yang maksimal yaitu mendali emas PON Aceh- Sumut 2024. Melalui kegiatan selama latihan seorang atlet menjadi paham mengenai perjuangan, proses, dan disiplin yang selalu di ajarkan oleh pelatih. Pelaksanaan kegiatan selama latihan berjalan dengan baik dengan beberapa faktor pendukung dan hambatan di antaranya :

a. Faktor Pendukung

- 1) Pelatih yang selalu memberikan arahan, evaluasi, dan motivasi setiap selesai latihan
- 2) Teman sesama atlet yang selalu memberikan semangat selama berlatih dan berjuang bersama sama untuk memperoleh kemenangan
- 3) Koni DIY telah mendukung tim hapkido DIY selama latihan dan pertandingan berlangsung
- 4) *Manager team* dan pengurus daerah hapkido DIY yang telah menyempatkan waktu untuk mengurusat atlet.

b. Hambatan

- 1) Kegiatan antara latihan dan kuliah terbagi sehingga harus ditinggalkan salah satu yaitu kuliah.
- 2) Melawan rasa malas latihan.

- 3) Latihan tambahan di luar program latihan pelatih seperti *gym* sendiri sehingga atlet kadang-kadang mengalami kelelahan sebelum latihan berlangsung.
- 4) Kurangnya fasilitas selama berada di Aceh seperti fasilitas hotel ataupun konsumsi makanan.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan perhelatan *multi event* terbesar di Indonesia, termasuk seluruh provinsi diadakan empat tahun sekali. Salah satu Cabang Olahraga yang ditandingkan dalam PON Aceh-Sumut yaitu Hapkido. Hapkido merupakan salah satu olahraga bela diri yang berasal dari Korea dan masuk di Indonesia sejak 2013. Para atlet Hapkido DIY melakukan berbagai persiapan seperti Pemusatan Latihan Daerah, *Try in* PON Hapkido Indonesia, *Try out* di Hongkong, dan Tes fisik. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dari 12 Juni 2022 sampai 14 September 2024.

Adapun beberapa faktor pendukung untuk menunjang keberhasilan para atlet Hapkido DIY seperti faktor dari pelatih, teman, KONI, *manager team* dan pengurus daerah. Disisi lain ada hambatan yang dilalui seperti bentrok kegiatan, latihan tambahan, dan kurangnya fasilitas. Namun, dengan adanya faktor-faktor tersebut membuat para atlet Hapkido DIY meraih tujuh medali emas dan tiga medali perunggu dengan total medali 10 medali di PON XXI Aceh-Sumut 2024. Perolehan medali tersebut berasal dari tiga kategori nomor berbeda yakni lima mendali emas kategori seni yaitu *hoshinsul autourize putra*, *hoshinsul autorize putri*, *hoshinsul free style*, *hyung putra*, dan *hyung putri* sedangkan dua mendali emas dan tiga mendali perunggu di kategori *daeryun* (bertarung).

B. Saran

Berdasarkan pengalaman selama melakukan PUSLATDA dan pertandingan PON Aceh-Sumut di Aceh, terdapat beberapa yang perlu diperhatikan. Adapun saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Saat PUSTLATDA
 - a. Kurangnya kekompakan antara tim hapkido DIY, sehingga rasa persaudaraan berkurang.

- b. Pelatih kurang tegas dalam memberikan konsekuensi antara kesibukan atlet pada saat jam latihan, sehingga sering kali atlet sering tidak masuk latihan dikarenakan kuliah, kerja maupun hal lainnya.
- 2. Persiapan atlet PON XXI saat berada di Aceh.
 - a. Fasilitas hotel berada di banda Aceh sangat kurang, sehingga menyebabkan atlet merasa kurang nyaman saat berada di hotel.
 - b. Kurangnya tempat latihan yang memadai.
 - c. Transportasi hanya 1, sehingga atlet ataupun *official* dari tim hapkido DIY saling tunggu menunggu dan berakibat membuang waktu.
 - d. Konsumsi yang diberikan oleh panitia PON XXI Aceh sangat kurang dikarenakan menu konsumsi kurang cocok untuk atlet menyebabkan makanan tersebut mubazir.
- 3. Saat pertandingan berlangsung
 - a. Arena pertandingan yang berlokasi di KONI Aceh cukup baik akan tetapi ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu kebersihan gor tersebut.
 - b. Kekompakan tim dalam koordinasi antara pelatih dan atlet masih kurang, sehingga sering terjadi *miss* komunikasi antara pelatih maupun atlet.

DAFTAR PUSTAKA

2024 WHMAF 2nd asian hapkido championships Hongkong. (2024, July 14). Hapkidoindonesia.Com.

Aditya Asros. (2024, June 11). 8 Provinsi Gelar Ujicoba Cabor Hapkido di DIY. Krjogja.Com.

Amurfi Syofyan, & Hari Susmayanti. (2024, July 18). *Hapkido Indonesia Sabet 14 Emas di Kejuaraan Asia, 9 Medali Disumbangkan Atlet DI Yogyakarta.* TribunJogja.Com.

Andreas (2024, Agustus 2. Pelepasan kontingen DIY untuk PON XXI. Antarfoto.com

Dojang. (2021). [Https://Hapkidoindonesiams.Com/](https://Hapkidoindonesiams.Com/).

Egan. (2024, September 10). *Tampil Memukau, Tim Hapkido DIY Berhasil Raih Tiga Medali Emas PON XXI Aceh Sumut 2024.* Kemenpora.Go.Id.

Hanif Suryo, & Hari Susmayanti. (2024, July 1). *Pengda Hapkido DIY Jalani Try Out di Hongkong.* TribunJogja.Com.

Humas (2024, September 3). *Pelepasan Kontingen UNY Mengikuti PON XXI Aceh-Sumut.* Uny.ac.id

Mahadevi Pramitha, & Atang Basuki. (2024, July 18). *Tim Nasional Hapkido Indonesia Raih 14 Medali Emas di Hong Kong.* Rri.Co.Id.

M. Fakhthurohman (2024, July 2). *115 atlet hapkido DIY Pamitan, Siap Berlaga pada kejuaran.* DiswayJogja,

PON XXI Aceh-Sumut Cabor Hapkido. (2024, September 14). Hapkidoindonesia.Com.

Resti (2024, oktober 6). *Hapkido: Sejarah, teknik dasar, aturan pertandingan, dan istilah penting*. Dailysia.com.

Rizky Wahyu, & Arya Hutama. (2024, July 18). *Sepuluh Atlet DIY Sumbang Sembilan Emas di Ajang 2nd WHMAF Asian Hapkido Championships 2024*. Radar Jogja.

Rizky Wahyu Arya Hutama. (2024, September 12). *Sabet Tujuh Emas , Hapkido Jadi Penyumbang Medali Terbanyak untuk Kontingen Yogyakarta*. Radarjogja.Jawapos.Com.

Santoso (2024, September 1). *Lepas 118 Atlet Pon dari Bantul, Ketua KONI Bantul epsan agar berjuang keras raih mendali*. Cakrawala.co.

Serly Putri Jumba. (2024, July 3). *Tim Hapkido DIY Akan Try Out ke Hongkong Jelang PO*. Detik.Com.

Uberto Afonso Albuquerque Dan Gama (2021. Historical Sythesis of Korrean Hapkido and its Contributions. *Nucleodoconhecimento*.

Yola Sastra (2022), *Kejurnas di Padang Jadi Ajang Persiapan PON 2024*.KompasPadang

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. 1 Susunan Tim Prapon dan PON XXI Hapkido DIY

A. Tim Pelatih

1. Pelatih Teknik Seni : Alexander Indra
2. Asisten Pelatih Teknik Seni : Henta Orista
3. Pelatih Teknik *Daeryun* : Nugraha Budi C
4. Asisten Pelatih Teknik *Daeryun* : Azwar Anas
5. Pelatih Fisik : Asep Santoso

B. Atlet

Hyung Putri

NO	NAMA	USIA	M / F	KATEG ORI	DEVISI	CLASS	KABUP ATEN	JUARA
1	SYLVIA CHANDRA	23	F	<i>HYUNG PI</i>	SENIOR	<i>ADVANCE</i>	Yogyakarta	Nas 1
2	NINIK SARASWATI	24	F	<i>HYUNG PI</i>	SENIOR	<i>ADVANCE</i>	Bantul	Prov1

Hyung Putra

NO	NAMA	USIA	M / F	KATEG ORI	DEVISI	CLASS	KABUP ATEN	JUARA
1	EDWIN PRADIPTA	21	M	<i>Hyung PA</i>	SENIOR	<i>ADVANCE</i>	Sleman	Nas 1
2	NOVRIZA NUR FAREZI	23	M	<i>Hyung PA</i>	SENIOR	<i>ADVANCE</i>	Yogyakarta	Nas 1
3	KHAIRULANWAR	18	M	<i>Hyung PA</i>	SENIOR	<i>ADVANCE</i>	Bantul	Prov1

Hosinsul Gaya Bebas

NO	NAMA	USIA	M / F	KATEG ORI	DEVISI	CLASS	KABUP ATEN	JUARA
1	BAYU DWI DEDIS	24	M	<i>Hosinsul Fre Style</i>	SENIOR	<i>ADVANCE</i>	Bantul	Nas 1
2	IHTIFAZUDDIN ALHAFIZH	22	M	<i>Hosinsul Fre Style</i>	SENIOR	<i>ADVANCE</i>	Bantul	Nas 1
3	GALLANT MUHAMMAD RAYA	18	M	<i>Hosinsul Fre Style</i>	SENIOR	<i>ADVANCE</i>	GUNUNGKIDUL	Prov1

Hosinsul Berpasangan Putra

NO	NAMA	USIA	M / F	KATEG ORI	DEVISI	CLASS	KABUP ATEN	JUARA
1	AWWABIN RAIHAN SOFANI	17	M	<i>Hosins ul Putra</i>	SENIOR	ADVAN CE	Yogyaka rta	Nas 1
2	RAFI RAJENDRA	18	M	<i>Hosins ul Putra</i>	SENIOR	ADVAN CE	Yogyaka rta	Nas 1
3	MICHAEL SURYAPUTRA	17	M	<i>Hosins ul Putra</i>	SENIOR	ADVAN CE	Yogyaka rta	Nas 1

Hosinsul Berpasangan Putri

NO	NAMA	USIA	M / F	KATEG ORI	DEVISI	CLASS	KABUP ATEN	JUARA
1	PUSPA AGUSTIN	18	F	<i>Hosins ul Putri</i>	SENIOR	ADVAN CE	Sleman	Nas 1
2	DAVINIA MARVEL LA MARSIANUS	22	F	<i>Hosins ul Putri</i>	SENIOR	ADVAN CE	Sleman	Prov1
3	ANINDYA ASPRATI	18	F	<i>Hosins ul Putri</i>	SENIOR	ADVAN CE	Bantul	Prov1
4	NESTTY GEMA CECARIA	19	F	<i>Hosins ul Putri</i>	SENIOR	ADVAN CE	Bantul	Prov1

Daeryun Fin U 54 KG Pa

NO	NAMA	USIA	M / F	KATE GORI	DEVI SI	CLASS	KABUPA TEN	JUARA
1	EFRATA SLAMET S	26	M	<i>Dae Ryun</i>	SENI OR	< 54	Yogyakar ta	Nas 1
2	ISLAM DEWANAB	22	M	<i>Dae Ryun</i>	SENI OR	< 54	GUNUNG KIDUL	Nas 2

Daeryun Fly U 58 KG Pa

NO	NAMA	USIA	M / F	KATEG ORI	DEVISI	CLASS	KABUPA TEN	JUARA
1	LUQMAN Ar-Rosyid	25	M	Dae Ryun	SENIOR	< 58	Yogyakarta	Prov1
2	RAHMATULLA HWAHYUN	17	M	Dae Ryun	SENIOR	< 58	Sleman	Prov1

Daeryun U 62 KG Pa

NO	NAMA	USIA	M / F	KATEG ORI	DEVISI	CLASS	KABUPATEN	JUARA
1	HAJJAN MABRURON N	18	M	Dae Ryun	SENIOR	< 62	Sleman	Nas 1
2	RANGGA MAHARDIKA A	20	M	Dae Ryun	SENIOR	< 62	KULON PROGO	Prov1

Daeryun U 72 KG Pa

NO	NAMA	USIA	M / F	KATEGORI	DEVISI	CLASS	KABUPATEN	JUARA
1	ROBBI DAMAR W	18	M	Dae Ryun	SENIOR	< 62	Sleman	Nas 1

Daeryun U 78 KG Pa

NO	NAMA	USIA	M / F	KATEGORI	DEVISI	CLASS	KABUPATEN	JUARA
1	FERDY ARYANTO	25	M	Dae Ryun	SENIOR	< 62	Sleman	Nas 1
2	ADI PUTRA	19	M	Dae Ryun	SENIOR	< 79	Sleman	Prov2

Daeryun Over 84 KG Pa

NO	NAMA	USIA	M / F	KAT EGO RI	DEVI SI	CLASS	KABUP ATEN	JUARA
1	RESDHE RISYACH I	24	M	<i>Dae Ryu n</i>	SENI OR	< 62	Sleman	Nas 1
2	M. DZAKY RACHMAN	22	M	<i>Dae Ryu n</i>	SENI OR	< 62	Sleman	Prov1

Daeryun Under 51 KG Pi

NO	NAMA	USIA	M / F	KAT EGO RI	DEVI SI	CLASS	KABUP ATEN	JUARA
1	ALIETHA GAVRILA A	18	F	<i>Dae Ryu n</i>	SENI OR	< 51	Yogyaka rta	Nas 1
2	UQIYANNISA UL - ARDI A	17	F	<i>Dae Ryu n</i>	SENI OR	< 51	Bantul	Nas 1

Daeryun Under 59 KG Pi

NO	NAMA	USIA	M / F	KAT EGO RI	DEVI SI	CLASS	KABUP ATEN	JUAR A
1	ARJUN USWATU NKHORI S	22	F	<i>Dae Ryun</i>	SENI OR	< 59	Sleman	Nas 1
2	FIRSTA ATINDA SYLVA N	22	F	<i>Dae Ryun</i>	SENI OR	< 59	Sleman	Prov1

Daeryun Under 63 KG Pi

NO	NAMA	USIA	M / F	KAT EGO RI	DEVI SI	CLASS	KABUPA TEN	JUARA
1	NAYLA DAMIAA	18	F	<i>Dae Ryun</i>	SENI OR	< 63	Yogyakarta	Prov1
2								

Daeryun Under 72 KG Pi

NO	NAMA	USIA	M / F	KAT EGO RI	DEVI SI	CLASS	KABUPA TEN	JUARA
1	ASLEY	20	F	<i>Dae Ryun</i>	SENI OR	< 72	Yogyakarta	Prov1
2			F					

PEMETAAN MEDALI PUSLATDA BK PON 2024

Daeryun -54 Kg Fin Putra	Daeryun 47 - 51 Kg Fly Putri	Hosinsul Terbuka
ISLAM DEWANA B (MANDIRI-UTAMA-LOLOS)	UQIYANNISA UL - ARDI A (MANDIRI-UTAMA-PERUNGGU) ALIETHA GAVRILA A (LONGLIST)	AWWABIN RAIHAN SOFANI & IHTIFAZUDDIN AL HAFIZH (KONI-UTAMA-PERAK) GALLANT MUHAMMAD RAYA (MANDIRI-LONGLIST)
Daeryun 54 - 58 Kg Fly Putra	Daeryun 55 - 59 Kg Feather Putri	
LUQMAN Ar-Rosyid (MANDIRI-UTAMA-PERUNGGU)	ARJUN USWATUN KHORI S (MANDIRI-UTAMA-PERAK)	
RAHMATULLAH WAHYUN (MANDIRI-LONGLIST)	FIRSTA ATINDA SYLVA N (MANDIRI-LONGLIST)	
Daeryun 58 - 62 Kg Bantam Putra	Daeryun 59 - 63 Kg Light Putri	
HAJJAN MABRURON N (KONI-UTAMA-EMAS)	ASLEY (MANDIRI-UTAMA-LOLOS)	
RANGGA MAHARDIKA A (MANDIRI-LONGLIST)		
Daeryun 67 - 72 Kg Light Putra	Daeryun 67 - 72 Kg Middle Putri	
ROBBI DAMAR W (MANDIRI-UTAMA-PERAK)		
ADI PUTRA (MANDIRI-LONGLIST)		
Daeryun 72 - 78 Kg Welter Putra	Hyung Individual Putri	
RESDHE RISYACH I (MANDIRI-UTAMA-PERAK)	SYLVIA CHANDRA (KONI-UTAMA-PERAK)	
M. DZAKY RACHMAN (LONGLIST)	NINIK SARASWATI (MANDIRI-LONGLIST)	

Daeryun +84 Kg Heavy Putra	Hosinsul Putri
	<p>PUSPA AGUSTIN & ANINDYA ASPRATI (MANDIRI-UTAMA-PERAK)</p> <p>DAVINIA MARVELLA MARSIANUS (MANDIRI-LONGLIST)</p> <p>NESTY GEMA CECARIA (MANDIRI-LONGLIST)</p>
Hyung Individual Putra	KELAS YANG DI IKUTI : 14 DARI 16 KELAS BK
NOVRIZA NUR FAREZI (KONI-UTAMA-EMAS)	
EDWIN PRADIPTA (KONI – LONGLIST – EMAS)	
Hosinsul Putra	<p>TOTAL : 30 ATLET PELATIH : 5 ORANG</p> <p>8 ATLET PUSLATDA KONI 2 PELATIH KONI</p> <p>22 ATLET PUSLATDA MANDIRI 3 PELATIH MANDIRI</p>
BAYU DWI DEDI S & RAFI RAJENDRA (KONI-UTAMA-EMAS)	
MICHAEL SURYAPUTRA (MANDIRI-LONGLIST)	
KHAIRULANWAR (MANDIRI-LONGLIST)	
High Jump Putra	TARGET MEDALI EMAS : 2 EMAS
EFRATA SLAMET S (MANDIRI-LOLOS)	<p>Peluang/perkiraan medali :</p> <p>3 Medali Emas</p> <p>5 Medali Perak (2 potensi emas)</p> <p>2 Medali Perunggu</p>

LAMPIRAN 1. 2 Dokumentasi

Latihan PELATDA PON XXI









Acara *try in* dan babak kualifikasi PON XXI Hapkido Indonesia





Tes Fisik Atlet PON DIY



73

TEN KONDISLATLET
TAHAP II
PUSLATDA PON XXI 2024 ACEH SUMUT
Sabtu 15 Juni 2024 Pukul 06.30 WIB
Universitas Negeri Yogyakarta

Cabang Olahraga		HAPKIDO	
1. Nama Lengkap	DITTA AZIZUDDIN ALHABISI		
2. NIK	3402160005020001		
3. Tempat Tanggal Lahir	BANTUL, 04/05/2002		
4. Jenis Kelamin	Laki - Laki		
5. Berat Badan	70 Kg	6. Tinggi Badan	173 Kg

NO	ITEM	PARAF TESTOR	
		1	2
1.	TES PSIKOLOGI		
2.	TES KESIHATAN		

III IV	ITEM TES	HASIL		PARAF TESTOR
		I	II	
1.	Kelengahan	14.20		
2.	Keleruskan	60	60,5	
3.	Vertical Jump	Rahmat 73,5 281	Sebudi 60 292	
4.	Mullingat	Level 0,10	Rahmat 4,40 (48,4)	

Pertemuan dan Pamitan kepada Wakil Gubernur DIY



Pertandingan Hapkido Asia di Hongkong



Sukuran bersama ketua Hapkido Indonesia dan Koni DIY

TribunJogja.com Syayan | editor: Hari Susmayanto ≡

f X WhatsApp Telegram in



TRIBUNJOGJA.COM/ Almurfi Syofyan
Atlet Hapkido DIY foto bersama dengan pengurus PP Hapkido Indonesia, Kamis (18/7/2024).

A ...

TRIBUNJOGJA.COM, YOGYA - Tim Nasional (Timnas) Hapkido Indonesia yang diperkuat 9 atlet DIY tampil mendominasi pada ajang 2nd World Hapkido Martial Arts Federation (WHMAF) Asian Hapkido Championships 2024



Pengukuhan dan pelepasan kontingen PON DIY



Pelepasan Kontingen UNY Mengikuti PON XXI Aceh-sumut 2024



Team Hapkido DIY berangkat menuju aceh



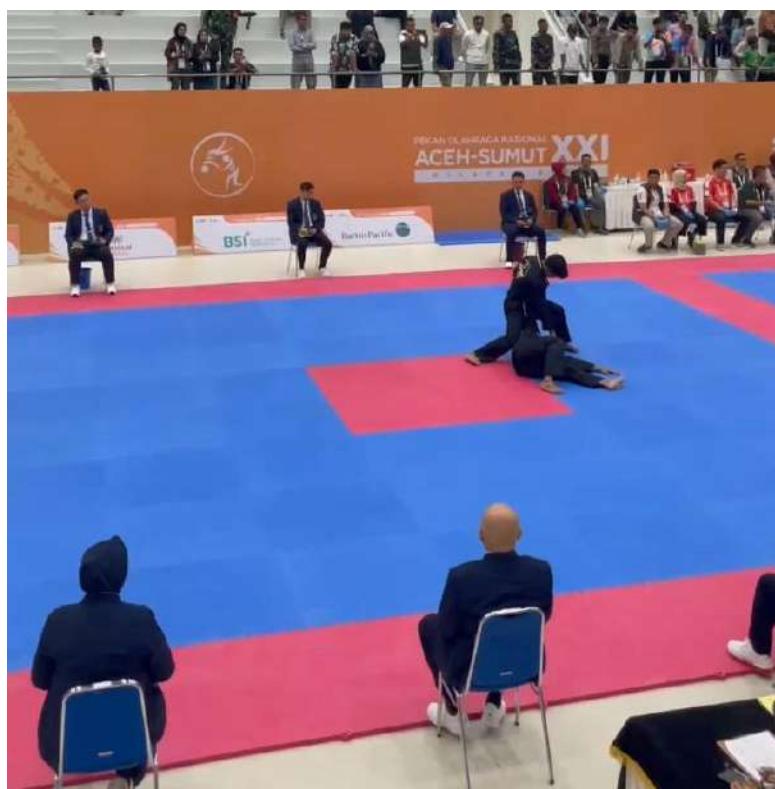
Mencoba Arena Lapangan Pertandingan



Latihan di Hotel Oasis Banda Aceh



Pelaksanaan dan Hasil Pertandingan





Menghadiri undangan Koni DIY dan Dinas Perhutanan dan Pertanian Aceh



Twibbon Apresiasi Universitas Negeri Yogyakarta





KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA *National Sports Committee of Indonesia*

Memberikan Penghargaan Kepada
IHTIFAZHUDDIN ALHAFIZH

Cabang Olahraga

HAPKIDO

Atas Prestasi Meraih Mendali

EMAS (HOSHINSUL GAYA BEBAS CAMPURAN)



PADA PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (PON) XXI/2024 ACEH - SUMATERA UTARA
9 - 20 SEPTEMBER 2024

KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA PUSAT
KETUA UMUM



[Signature]

Letjen TNI (Purn) Marciano Norman

Banda Aceh, 20 September 2024
PJ GUBERNUR ACEH



Dr. Safrizal Za, M.Si



**BERSATU
KITAI
JUARA!**

USULAN KONVERSI KEGIATAN NON AKADEMIK (EKSTRAKULIKULER) KE
DALAM NILAI MATA KULIAH

A. IDENTITAS PENGUSUL

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| 1. Nama Mahasiswa | : | Ihtifazhuddin Alhafizh |
| 2. Nomer Mahasiswa | : | 20601241128 |
| 3. Program Studi/Jurusan | : | Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi |
| 4. Fakultas | : | Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan |
| 5. Semester | : | 9 |

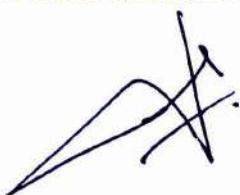
B. KEGIATAN YANG DIUSULKAN

- | | | |
|----------------------------|---|-------------------------|
| 1. Bidang Kegiatan | : | Olahraga |
| 2. Nama Kegiatan | : | Pekan Olahraga Nasional |
| 3. Level | : | Nasional |
| 4. Individu/Kelompok | : | Individu |
| 5. Peran dalam Kegiatan | : | Peserta |
| 6. Durasi Waktu Kegiatan | : | 2 Tahun |
| 7. Konversi ke Mata Kuliah | : | Skripsi |
| 8. Keterangan | : | Bobot : 8 sks |

Yogyakarta, 21 Oktober 2024

Mengetahui,

Dosen Penasihat Akademik



Dr. Sujarwo, S.Pd.Jas., M.Or.

NIP. 19830314 200801 1 012

Mahasiswa Pengusul



Ihtifazhuddin Alhafizh

NIM. 20601241128

**PENILAIAN MATA KULIAH HASIL KONVERSI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
MAHASISWA**

A. IDENTIFIKASI MAHASISWA

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| 1. Nama Mahasiswa | : | Ihtifazhuddin Alhafizh |
| 2. Nomor Mahasiswa | : | 20601241128 |
| 3. Program Studi/Jurusan | : | Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| 4. Fakultas | : | Fakultas Ilmu Kolahragaan dan Kesehatan |
| 5. Semester | : | 9 |

B. KEGIATAN YANG DIUSULKAN

- | | | |
|-----------------------------------|---|-------------------------|
| 1. Bidang Kegiatan | : | Olahraga |
| 2. Nama Kegiatan | : | Pekan Olahraga Nasional |
| 3. Level | : | Nasional |
| 4. Individu/Kelompok | : | Individu |
| 5. Peran dalam Kegiatan | : | Peserta |
| 6. Durasi Waktu Kegiatan | : | 2 Tahun |
| 7. Dapat dikonversi ke | : | |
| Mata Kuliah | : | Skripsi |
| Kode | : | TAM6801 |
| Bobot | : | 8 sks |
| Nilai yang dicapai | : | |
| 8. Dosen Pendamping Kemahasiswaan | : | Ismail Gani, M.Or. |
| 9. Keterangan | : | |

Yogyakarta, 29 Oktober 2024

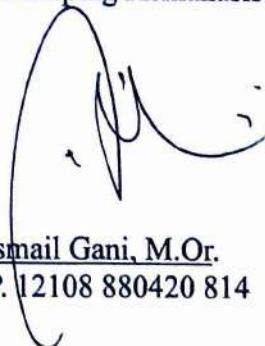
Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 19670605 199403 1 001

Dosen Pendamping Kemahasiswaan



Ismail Gani, M.Or.
NIP. 12108 880420 814