

Kepelatihan Cabang Olahraga

# Panahan



Kunjung Ashadi

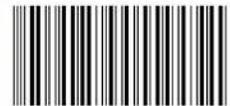


Universitas Negeri Surabaya  
UNIVERSITY PRESS

Anggota IKAPI & APPTI

Kampus Unesa Ketintang  
Gedung C-15 Surabaya  
Telp. 031-8288598; 8280009 ext.109  
Fax. 031-8288598  
Email unipress@unesa.ac.id

ISBN : 978-602-449-244-1



978-602-449-244-1



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201976378, 16 Oktober 2019

## Pencipta

Nama : **Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis, AIFO**

Alamat : Jl. Lidah Wetan Gg IVa No 22 RT 002 RW 002 Kelurahan Lidah Wetan Kecamatan Lakarsantri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, 60213

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya (UNESA)**

Alamat : Gedung Rektorat Kantor LPPM Lantai 6, Kampus Universitas Negeri Surabaya, Lidah Wetan, Surabaya, Jawa Timur, 60213

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku**

Judul Ciptaan : **Kepelatihan Cabang Olahraga Panahan**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 28 Desember 2018, di Surabaya

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000159124

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

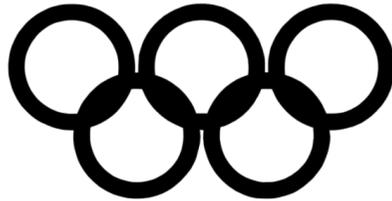
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

# Kepelatihan Cabang Olahraga Panahan



**Kunjung Ashadi**



Penerbit  
Unesa University Press

Kunjung Ashadi

## Kepelatihan Cabang Olahraga Panahan

---

**Layout Isi** : Khalid  
**Desain Sampul** : Khalid

**Diterbitkan Oleh**

UNESA UNIVERSITY PRESS  
Anggota IKAPI No. 060/JTI/97  
Anggota APPTI No. 133/KTA/APPTI/X/2015  
Kampus Unesa Ketintang  
Gedung C-15 Surabaya  
Telp. 031 – 8288598; 8280009 ext. 109  
Fax. 031 – 8288598  
Email: unipress@unesa.ac.id

**ix, 72 hal., illus, 15 x 23**

**ISBN :**

copyright © 2018, Unesa University Press

*All right reserved*

*Hak cipta dilindungi oleh undang-undang dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun baik cetak, fotoprint, microfilm, dan sebagainya, tanpa izin tertulis dari penerbit*

## KATA PENGANTAR

Atas berkah, rahmat dan hidayah Allah SWT akhirnya buku ajar mahasiswa ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses pembuatan buku ini yang tidak kami sebutkan satu persatu.

Buku ini disusun dengan tujuan agar para mahasiswa penempuh matakuliah kepelatihan cabang olahraga panahan dapat menguasai materi pembelajaran dengan lebih optimal. Hal tersebut sebagai upaya pembekalan bagi para calon pelatih yang berkualitas dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Kami yakin bahwa masih banyak sekali kekurangan dalam buku ini. Oleh sebab itu, kami akan gembira bila anda berkenan untuk memberikan saran dan masukan yang bersifat membangun untuk perbaikan pencetakan di masa mendatang.

Akhirnya kami ucapkan "Selamat membaca...". Jangan lupa bahwa langkah terbaik untuk meningkatkan pemahaman anda tentang buku ini adalah dengan mengerjakan soal serta melaksanakan evaluasi yang ada pada setiap bab. Selamat Mencoba.

Salam,  
Penulis



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>BAB I TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA PADA PANAHAH</b> .....	1
<b>A. Pendahuluan</b> .....	1
1. Deskripsi Singkat Cakupan Materi .....	1
2. Tujuan Pembelajaran .....	1
<b>B. Materi</b> .....	1
1. Tes dan Pengukuran Olahraga .....	1
2. Standar Kebugaran Jasmani Pemanah Australia .....	4
3. Pengukuran yang Terkait Panahan .....	4
<b>C. Latihan Soal</b> .....	6
<b>D. Rangkuman</b> .....	7
<b>E. Evaluasi</b> .....	7
<b>F. Daftar Bacaan</b> .....	7
<b>BAB II BELAJAR MOTORIK PADA PANAHAH</b> .....	8
<b>A. Pendahuluan</b> .....	8
1. Deskripsi Singkat Cakupan Materi .....	8
2. Tujuan Pembelajaran .....	8
<b>B. Materi</b> .....	8
1. Belajar Motorik.....	8
2. Tahapan Belajar Motorik .....	8
3. Metode Mengajar Keterampilan Gerak .....	10
4. Hukum yang Berhubungan dengan Belajar Motorik.....	11
<b>C. Latihan Soal</b> .....	12
<b>D. Rangkuman</b> .....	12
<b>E. Evaluasi</b> .....	13
<b>F. Daftar Bacaan</b> .....	13
<b>BAB III MASSASE OLAHRAGA DAN PANAHAH</b> .....	14
<b>A. Pendahuluan</b> .....	14
1. Deskripsi Singkat Cakupan Materi .....	14

	2. Tujuan Pembelajaran .....	14
<b>B. Materi</b> .....		14
1. Pijat Tanpa Bantuan Orang Lain .....		14
2. Pijat dengan Bantuan Orang Lain .....		17
<b>C. Latihan Soal</b> .....		19
<b>D. Rangkuman</b> .....		19
<b>E. Evaluasi</b> .....		19
<b>F. Daftar Bacaan</b> .....		19
<b>BAB IV KECUKUPAN HIDRASI PADA PANAHAN</b> .....		21
<b>A. Pendahuluan</b> .....		21
1. Deskripsi Singkat Cakupan Materi .....		21
2. Tujuan Pembelajaran .....		21
<b>B. Materi</b> .....		21
1. Hidrasi .....		21
2. Manfaat Hidrasi .....		22
3. Kebutuhan hidrasi Dalam Olahraga .....		22
4. Dampak Kekurangan Cairan atau Dehidrasi .....		23
<b>C. Latihan Soal</b> .....		25
<b>D. Rangkuman</b> .....		25
<b>E. Evaluasi</b> .....		25
<b>F. Daftar Bacaan</b> .....		25
<b>BAB V KOMUNIKASI OLAHRAGA DAN PANAHAN</b> .....		27
<b>A. Pendahuluan</b> .....		27
1. Deskripsi Singkat Cakupan Materi .....		27
2. Tujuan Pembelajaran .....		27
<b>B. Materi</b> .....		27
1. Komunikasi Olahraga .....		27
2. Pesan non-Verbal .....		28
3. Hal-hal yang Menghalangi Komunikasi .....		28
4. Komunikasi yang Efektif .....		29
5. Komunikasi yang Positif .....		30
6. Komunikasi bagi Pelatih .....		30
<b>C. Latihan Soal</b> .....		30
<b>D. Rangkuman</b> .....		31

E. Evaluasi .....	31
F. Daftar Bacaan .....	31
<b>BAB VI METODOLOGI OLAHRAGA DAN PANAHAH .....</b>	<b>32</b>
<b>A. Pendahuluan .....</b>	<b>32</b>
1. Deskripsi Singkat Cakupan Materi .....	32
2. Tujuan Pembelajaran .....	32
<b>B. Materi .....</b>	<b>32</b>
1. Prinsip dalam melatih .....	32
2. Filosofi Pelatih .....	34
3. Kode etik seorang pelatih .....	35
<b>C. Latihan Soal .....</b>	<b>37</b>
<b>D. Rangkuman .....</b>	<b>37</b>
<b>E. Evaluasi .....</b>	<b>38</b>
<b>F. Daftar Bacaan .....</b>	<b>38</b>
<b>BAB VII PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN PANAHAH .....</b>	<b>39</b>
<b>A. Pendahuluan .....</b>	<b>39</b>
1. Deskripsi Singkat Cakupan Materi .....	39
2. Tujuan Pembelajaran .....	39
<b>B. Materi .....</b>	<b>39</b>
1. Psikologi Olahraga .....	39
2. Motivasi dalam Olahraga .....	39
3. Kepercayaan Diri ( <i>Self Confidence</i> ) .....	40
4. Penyusunan Tujuan ( <i>Goal Setting</i> ) .....	41
5. Latihan mental untuk atlet panahan .....	43
<b>C. Latihan Soal .....</b>	<b>51</b>
<b>D. Rangkuman .....</b>	<b>51</b>
<b>E. Evaluasi .....</b>	<b>52</b>
<b>F. Daftar Bacaan .....</b>	<b>52</b>
<b>BAB VIII PERSIAPAN PERLOMBAAN PANAHAH .....</b>	<b>53</b>
<b>A. Pendahuluan .....</b>	<b>53</b>
1. Deskripsi Singkat Cakupan Materi .....	53
2. Tujuan Pembelajaran .....	53
<b>B. Materi .....</b>	<b>53</b>
1. Informasi dan Registrasi Perlombaan .....	53

2. Kelengkapan administrasi .....	54
3. Tanggal dan Waktu Perlombaan .....	54
4. Sarana transportasi .....	54
5. Keuangan .....	54
6. Pakaian .....	55
7. Peralatan Panahan .....	55
<b>C. Latihan Soal</b> .....	55
<b>D. Rangkuman</b> .....	55
<b>E. Evaluasi</b> .....	55
<b>F. Daftar Bacaan</b> .....	56
<b>BAB IX PELUANG KERJA BAGI PELATIH PANAHAN</b> .....	57
<b>A. Pendahuluan</b> .....	57
1. Deskripsi Singkat Cakupan Materi .....	57
2. Tujuan Pembelajaran .....	57
<b>B. Materi</b> .....	57
1. Pelatih Panahan .....	57
2. Pendiri Klub Panahan .....	58
3. Pengelola Klub Panahan .....	58
4. Supplier Peralatan Panahan .....	59
<b>C. Latihan Soal</b> .....	60
<b>D. Rangkuman</b> .....	60
<b>E. Evaluasi</b> .....	60
<b>F. Daftar Bacaan</b> .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	61
<b>KUNCI JAWABAN</b> .....	63
<b>GLOSSARIUM</b> .....	69
<b>INDEX</b> .....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Pijat bola tenis pada area leher .....	15
Gambar 3.2	Pijat bola tenis pada area punggung .....	16
Gambar 3.3	Pijat bola tenis untuk area lengan atas .....	16
Gambar 3.4	Pijat bola tenis untuk area lengan bawah.....	16
Gambar 3.5	Pijat bola tenis untuk area dada .....	17
Gambar 3.6	Pijat bola tenis untuk area paha dan pantat.....	17
Gambar 3.7	Pijat bola tenis untuk area kaki .....	17
Gambar 4.1	Warna indikator Level dehidrasi .....	24
Gambar 7.1	Imagery training dilakukan dengan cara membayangkan sedang melihat diri sendiri .....	45



# BAB I

## TES & PENGUKURAN UNTUK PANAHAN

### A. Pendahuluan

#### 1. Deskripsi Singkat Cakupan Materi

Bab ini membahas tes dan pengukuran olahraga yang dapat diimplementasikan pada cabang olahraga panahan.

#### 2. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa mampu menerapkan tes dan pengukuran olahraga pada situasi nyata melatih cabang olahraga panahan.

### B. Materi

#### 1. Tes dan Pengukuran Olahraga

Kesuksesan seorang pemanah bukan hanya ditentukan adanya teknik memanah yang baik, namun juga dipengaruhi derajat kondisi fisiknya. Dengan memiliki kondisi fisik yang prima maka pemanah mampu untuk menjaga akurasi tembakan selama menembak, menjaga fokus dan konsentrasi mulai pagi hingga sore hari serta mudah lelah dalam memanah berulang kali dalam sebuah perlombaan. Berikut di bawah ini adalah jenis tes dan pengukuran olahraga yang dapat diberikan kepada atlet panahan:

**Tabel 1. Tes dan pengukuran untuk atlet panahan**

Komponen Kondisi Fisik	Contoh Jenis Tes dan Pengukuran	Keterangan
<b>Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT)</b>	Pengukuran dengan membandingkan antara berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan rumus IMT	Pada umumnya para pemanah compound membutuhkan tingkat IMT yang lebih tinggi dibandingkan pemanah Recurve
<b>Pengukuran Lemak Tubuh</b>	Pengukuran dengan menggunakan skinfold caliper untuk	Kelebihan lemak tidak baik untuk performa olahraga. Selain itu juga

	mengetahui tingkat ketebalan lemak dan kategorinya	dapat mempercepat kelelahan, khususnya dalam cuaca panas
<b>Tes Daya tahan Jantung Paru</b>	Dengan tingkat kebugaran yang rendah hingga sedang pada mayoritas pemanah maka tes Astrand cocok dilakukan untuk olahraga panahan. Selain itu juga dapat dilakukan tes lari 12 menit (Cooper). Pilihan tes lain yang dapat dilakukan adalah multistage fitness test (MFT) serta masih banyak jenis tes lainnya	Atlet yang memiliki kebugaran aerobik yang tinggi (Vo2 max) dapat mengurangi efek kelelahan selama perlombaan. Kebugaran fisik yang baik juga membantu dalam menunjang konsentrasi, kepercayaan diri, dan menjaga kemampuan teknik meskipun bawah tekanan stress fisik dan perlombaan.
<b>Tes Keseimbangan</b>	Terdapat beragam tes yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat keseimbangan atlet. Tes tersebut antara lain Flamingo balance, Stork stand test, Y balance test, Balance beam test dan Balance board test. Pelatih dapat memilih jenis tes yang memungkinkan dilakukannya dengan memperhatikan situasi dan kondisi yang ada.	Keseimbangan dibutuhkan untuk menjaga tubuh tetap tegak dan mengontrol gerakan tubuh dengan baik saat atlet melakukan proses melepaskan anak panah.
<b>Tes Kelentukan</b>	Dapat dilakukan tes <i>shoulder flexibility</i> untuk mengetahui tingkat kelentukan bahu. Sedangkan tes <i>sit and</i>	Kelenturan daerah bahu dan batang tubuh sangat dibutuhkan agar atlet memiliki otot yang reversibel sehingga

	<i>reach</i> dilakukan untuk mengetahui tingkat kelentukan otot di daerah punggung bawah dan hamstring.	mudah untuk melakukan kontraksi-relaksasi otot dan mengurangi resiko cedera.
<b>Tes Kekuatan</b>	Tes kekuatan <i>handgrip</i> dan jenis kekuatan lainnya.	Tes kekuatan dilakukan untuk mengetahui tingkat kemajuan kekuatan atlet serta kaitannya dengan program latihan.
<b>Tes Daya Tahan Otot lokal</b>	Tes sit up dan push up selama 60 detik dilakukan untuk mengetahui tingkat daya tahan otot lokal. Tes <i>sit up</i> dilakukan untuk mengetahui daya tahan otot perut, sedangkan tes <i>push up</i> dilakukan untuk mengetahui tingkat daya tahan otot lengan.	Tes daya tahan otot lokal dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan otot lokal untuk melakukan gerakan yang sama secara berulang-ulang.
<b>Tes Penglihatan</b>	Tes kemampuan penglihatan dapat berupa Snellen eye chart, Contrast sensitivity test, Ocular alignment test, Eye dominant test dan Color blindness test. Pelatih dapat memilih salah satu tes yang paling mungkin dilakukan dengan memperhatikan fasilitas yang dimiliki.	Tes penglihatan dilakukan untuk memastikan bahwa atlet memiliki kemampuan mata yang baik untuk mengikuti latihan dan atau perlombaan panahan.

## 2. Standar Kebugaran Jasmani Pemanah Australia

Para pemanah Australia yang mengikuti seleksi untuk kejuaraan dunia panahan harus memenuhi standar minimal tes kebugaran jasmani yang telah ditentukan untuk dapat lolos pada tes lebih lanjut. Tes berupa lari 2,4 Km atau jalan sejauh 5 km. Data minimum hasil standar tes bagi pemanah ditunjukkan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Standar waktu tes kebugaran untuk atlet panahan Australia**

Rentang Usia	Laki-laki		Perempuan	
	Lari 2.4 km	Jalan 5 km	Lari 2.4 km	Jalan 5 km
< 26	10:10		12:09	
26-30	10:37		12:36	
31-35	11:04		13:03	
36-40	11:26		13:30	
41-45	11:53	44:00	13:57	45:00
46-50	12:25	45:00	14:24	47:00
> 50	13:03	45:00	14:51	47:00

## 3. Pengukuran yang Terkait Panahan

Selain tes dan pengukuran olahraga yang dilakukan secara periodik pada atlet panahan di atas, maka pelatih perlu melakukan pengukuran rutin lainnya yang berkaitan dengan panahan antara lain:

### a. Pengukuran denyut nadi

Pelatih panahan yang profesional tentu memahami cara menghitung denyut nadi atlet dengan baik. Penghitungan denyut nadi dapat dilakukan secara manual ataupun secara otomatis dengan bantuan jam tangan, *oxymeter* atau *pulse meter*. Secara

umum pengukuran denyut nadi dilakukan pada beberapa situasi antara lain:

1) Bangun tidur (Denyut nadi basal)

Penghitungan denyut nadi basal dilakukan sesaat setelah atlet bangun tidur di pagi hari. Jadi penghitungan denyut nadi dilakukan saat atlet masih di tempat tidur dan belum melakukan aktivitas yang berarti. Denyut nadi basal atlet dianggap baik bila denyut nadinya di bawah 60 denyut per menit.

2) Istirahat (Denyut nadi istirahat)

Penghitungan denyut nadi latihan umumnya dilakukan sebelum atlet melakukan aktivitas latihan olahraga. Jadi atlet diminta untuk berbaring telentang untuk dihitung denyut nadinya. Pengukuran denyut nadi istirahat umumnya dilakukan sebagai indikator awal sebelum dilaksanakan aktivitas olahraga, khususnya pada tes dan pengukuran olahraga.

Apabila saat istirahat denyut nadi atlet lebih dari 100 denyut per menit maka kondisi ini menunjukkan bahwa kerja sistem kardiovaskuler atlet sedang dalam kondisi yang berat. Atlet diminta untuk menunda aktivitas dan atau tes fisik yang akan dilakukan hingga denyut nadinya dalam taraf yang normal yaitu di bawah 100 denyut dalam satu menit. Denyut nadi istirahat yang tinggi dapat disebabkan karena atlet dalam kondisi sakit atau tidur malam dengan jumlah durasi waktu yang kurang (dibawah 6 jam).

3) Latihan (Denyut nadi latihan)

Penghitungan denyut nadi latihan akan lebih mudah terdeteksi dengan menggunakan jam tangan yang dilengkapi fasilitas pengukur denyut nadi dibandingkan dengan alat yang lain atau secara manual. Pengukuran denyut nadi latihan dilakukan untuk mengetahui berat ringannya sistem kardiovaskuler atlet saat melakukan latihan, untuk mengetahui apakah latihan telah memasuki target latihan serta memperoleh manfaat terbaik dari proses latihan tersebut. Hal

ini penting dilakukan untuk menghindari latihan menjadi sia-sia dan tidak bermanfaat. Dengan diketahuinya denyut nadi latihan maka dapat menghindari resiko latihan yang terlalu ringan atau *undertraining* serta menghindari resiko latihan yang berlebihan dan menimbulkan cedera bagi atlet atau *overtraining*.

4) Sesaat sesudah latihan (Denyut nadi pemulihan)

Pengukuran denyut nadi pemulihan dapat dilakukan setiap menit selama tiga hingga lima menit setelah latihan. Pengukuran denyut nadi pemulihan dilakukan untuk mengetahui seberapa baik kerja sistem kardiovaskuler untuk memulihkan diri setelah mendapatkan latihan yang berat. Istilah ini didalam dunia olahraga populer disebut dengan *recovery* atau pemulihan. Atlet yang kondisi fisiknya prima tentu memiliki kemampuan *recovery* kardiovaskuler yang cepat. Dalam waktu tiga hingga menit denyut nadinya sudah di bawah 100 denyut per menit maka hal ini menandakan bahwa atlet tersebut memiliki kemampuan pemulihan fisik yang prima.

b. Pengukuran skor hasil tembakan

Pencatatan hasil skor memanah para atlet penting untuk dilakukan secara rutin dalam buku skor dan program komputer microsoft excell. Perubahan skor yang terjadi dari waktu ke waktu dapat digunakan sebagai indikator kemajuan atau kemunduran atlet serta cara untuk menyelidiki aspek yang menyebabkan kemajuan atau kemunduran tersebut.

**C. Latihan Soal**

1. Mengapa tes dan pengukuran olahraga penting dilakukan pada atlet panahan?
2. Sebutkan jenis tes fisik yang perlu dilakukan pada atlet panahan!
3. Sebutkan jenis pengukuran fisik yang perlu dilakukan pada atlet panahan!

4. Sebutkan jenis tes daya tahan jantung paru yang dapat diberikan pada atlet panahan!
5. Sebutkan jenis-jenis pengukuran denyut nadi!

#### **D. Rangkuman**

- Tes dan pengukuran olahraga diberikan kepada atlet untuk mengetahui data awal dan akhir atlet, memonitor perkembangan dan kemajuan atlet serta sebagai bahan evaluasi terhadap program latihan yang diberikan oleh pelatih.
- Jenis tes yang diberikan untuk atlet panahan adalah daya tahan jantung paru, daya tahan otot lokal, kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan penglihatan.
- Jenis pengukuran yang diberikan pada atlet panahan adalah pengukuran indeks massa tubuh (IMT), komposisi lemak, denyut nadi dan juga skor hasil memanah.

#### **E. Evaluasi**

Buatlah produk berupa blanko tes untuk atlet panahan.

#### **F. Daftar Bacaan**

1. All about vision. 2017. Available from <http://www.allaboutvision.com/sportsvision/treatment.htm>
2. FITA. 2017. FITA Coaching Manual – Intermediate Level. FITA.
3. Top end sport. 2017. Available from <http://www.topendsports.com/sport/archery/testing.htm>
4. World Archery. 2015. Coach's Manual - Entry Level. 2015. World Archery.

## **BAB II**

### **BELAJAR MOTORIK PADA PANAHAN**

#### **A. Pendahuluan**

##### **1. Deskripsi singkat Cakupan Materi**

Bab ini membahas tes dan pengukuran olahraga yang dapat diimplementasikan pada cabang olahraga panahan.

##### **2. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa mampu menerapkan tes dan pengukuran olahraga pada situasi nyata melatih cabang olahraga panahan.

#### **B. Materi**

##### **1. Belajar Motorik**

Ilmu yang mempelajari tentang bagaimana cara yang efektif agar gerak dapat dipelajari dan ditirukan dapat disebut sebagai belajar motorik. Aktivitas gerak yang spesifik terjadi karena aktivitas kelompok syaraf/neuron yang bekerja sama. Belajar gerak akan semakin mudah bila syaraf-syaraf dan otot yang terlibat dalam gerakan tersebut mampu bekerjasama dan aktif. Jadi gerakan akan lebih mudah dilakukan bila telah dilakukan berulang-ulang sebab koneksi antar syaraf dan otot yang terlibat makin mampu untuk bekerjasama dengan baik. Semakin banyak gerakan tersebut diulang, semakin mudah jadinya gerakan tersebut menjadi otomatis. Berdasarkan prinsip di atas maka diketahui bahwa pelatih harus meminta atlet untuk berlatih gerakan panahan dengan teknik yang benar berulang kali sehingga terjadi otomatisasi.

##### **2. Tahapan Belajar Motorik**

Menurut Fitts dan Posners belajar motorik dibagi dalam beberapa tahapan yaitu:

###### **a. Kognisi**

Tahapan ini adalah tahapan awal belajar gerak. Para pemula pada cabang olahraga berada pada tahapan ini. Banyak mengalami kebingungan tentang bagaimana cara melakukan gerak, sering terjadi kesalahan gerak, gerak yang lambat, kaku,

tidak efisien dan kurang konsisten merupakan ciri-ciri dari tahapan kognisi.

Contohnya seorang pemula dalam bulutangkis mampu melakukan pukulan service pendek yang tipis yaitu sedikit di atas net serta masuk ke lapangan lawan. Namun keterampilan ini dapat dilakukan sekali-sekali serta belum mampu melakukan yang sama pada saat berikutnya. Apabila individu yang berada dalam tahapan kognisi tetap konsisten untuk latihan dan mempelajari teknik gerak dengan rutin maka ia akan berkembang dan kemampuan motoriknya akan meningkat ke tahapan asosiasi.

b. Asosiasi

Tahapan ini merupakan kelanjutan dari tahapan kognisi. Pada tahap ini individu sudah mulai mampu melakukan gerakan dengan baik dan menyesuaikan diri dengan gerak yang dilakukan. Gerakan yang dilakukan sudah lebih teratur, lebih halus dan lebih sedikit mengalami kesalahan dibandingkan tahapan sebelumnya.

Contohnya seseorang mampu melakukan servis pendek yang tipis sebanyak 4 kali dari 10 kali percobaan. Dalam tahapan ini gerakan seseorang semakin terpolat serta ia mampu menyadari kaitan antara gerak dan hasil yang dicapainya.

c. Otomatisasi

Tahapan ini merupakan tahapan paling tinggi dibandingkan dua tahapan sebelumnya. Tahap otomatisasi diperoleh melalui jam latihan yang tinggi serta proses latihan yang pantang menyerah. Ciri-ciri tahapan ini yaitu gerakan sudah sangat baik, mengalir dengan lancar, terlihat sangat mudah dilakukan serta konsistensi gerak sangat tinggi. Untuk mencapai ini dilakukan latihan secara terus menerus dalam waktu yang lama.

Contohnya seorang pemain bola basket yang telah mahir tetap dapat melakukan lemparan bola secara efektif ke ring meskipun dijaga lawan serta dalam keadaan posisi yang sulit.

### **3. Metode Mengajar Keterampilan Gerak:**

Terdapat beragam metode atau cara dalam mengajarkan ketrampilan gerak/motorik pada individu. Pelatih dapat memilih jenis metode yang sesuai dengan kondisi individu dengan memperhatikan level dan kemampuan motorik kemampuan masing-masing orang. Berikut di bawah ini dijelaskan berbagai metode tersebut beserta dengan contohnya di lapangan:

#### **a. Metode Keseluruhan (Global)**

Pelatih mengajarkan ketrampilan gerak dengan cara mengajarkan gerakan secara keseluruhan. Setelah itu keseluruhan gerakan dipecah-pecah menjadi beberapa bagian.

Contohnya dalam melatih passing bola voli, pelatih menyuruh atletnya untuk melakukan passing secara umum dulu. Setelah itu pelatih mengajarkan secara khusus dari passing bawah kemudian passing atas hingga atlet dapat melakukan passing itu secara baik dan benar.

#### **b. Metode per Bagian (Partial)**

Pelatih mengajarkan ketrampilan gerak dengan cara mengajarkan bagian per bagian dari ketrampilan gerak tersebut. Metode ini cocok diberikan untuk mengajarkan ketrampilan gerak yang sukar dan kompleks.

Contohnya dalam mengajarkan renang gaya dada maka pelatih meminta anak untuk belajar meluncur terlebih dulu. Setelah mampu meluncur dengan baik maka pelatih mengajarkan teknik gerakan kaki, gerakan tangan. Bila seluruh ketrampilan per bagian di atas telah dikuasai dengan baik maka pelatih akan mengajarkan anak untuk menggabungkan ketrampilan gerak tersebut menjadi sebuah koordinasi gerak.

#### **c. Metode Campuran (Mix)**

Metode ini menggabungkan antara metode keseluruhan dan per bagian. Jadi setelah menggunakan metode keseluruhan, dilanjutkan metode per bagian, kembali ke metode keseluruhan dan seterusnya.

Contohnya yaitu dalam pengajaran senam alat.

d. Metode Bertahap (Progresif)

Metode ini digunakan untuk mengajarkan rangkaian gerakan yang banyak. Pelatih mengajarkan ketrampilan gerak dengan cara membagi rangkaian gerak menjadi beberapa bagian utama. Anak harus menguasai bagian I, setelah itu bagian II selanjutnya menguasai gabungan gerak bagian I-II dan begitu seterusnya.

Contohnya dalam melatih gerakan senam Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) anak dilatih gerakan pemanasan terlebih dahulu baru keinti dan yang terakhir bagian pendinginan.

e. Metode Pemberian Contoh (Demonstrasi)

Cara ini digunakan untuk mengajarkan ketrampilan gerak kompleks yang benar-benar baru atau tidak pernah dilihat oleh anak sebelumnya. Jadi tujuan dari metode ini adalah memberikan pengetahuan secara visual tentang cara melakukan gerakan tersebut.

Contohnya guru mendemonstrasikan gerakan flig-flag pada senam lantai sebelum mengajarkan teknik gerak flig-flag pada siswa.

f. Metode Pengulangan Gerak (*Drill*)

Cara ini digunakan untuk memperhalus ketrampilan gerak dan meningkatkan efisiensi gerak. Pelatih meminta atlet untuk mengulangi teknik gerak berulang kali.

Contohnya pelatih meminta atlet untuk melakukan teknik memanah berulang kali.

#### **4. Hukum yang Berhubungan dengan Belajar Motorik**

Terdapat hukum yang penting untuk dipahami pelatih yang berkaitan dengan belajar motorik. Antara lain:

a. Hukum latihan (*Law of exercise*)

Hubungan antara stimulus dan respon akan semakin baik dan kuat bila dipergunakan. Inti dari pernyataan di atas adalah latihan yang rutin akan memperkuat antara stimulus dan respon. Sebagai contoh di lapangan yaitu bila rutin melakukan jogging maka mampu melakukan lari 2,4 Km dengan baik, bila rutin

latihan memanah maka kemampuan otot yang prima dalam memanah, kerja sistem syaraf motorik yang halus dan efisien, memiliki fokus yang baik.

Kemampuan akan semakin baik bila dipergunakan atau *law of use*, serta kemampuan akan menurun bila tidak dipergunakan atau *law of disuse*. Berdasarkan pernyataan di atas maka penting sekali latihan rutin dengan porsi yang tepat untuk menjaga atau meningkatkan kemampuan motorik.

b. Hukum akibat (*Law of effect*)

Hubungan antara stimulus dan respon akan semakin kuat bila mengalami pengalaman yang menyenangkan, sebaliknya hubungan antara stimulus dan respon akan melemah bila mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan. Berdasarkan pernyataan di atas maka penting bagi pelatih untuk menciptakan situasi latihan yang menyenangkan sehingga individu dapat mengalami peningkatan kemampuan motorik dengan baik.

Pelatih dapat menciptakan atmosfer latihan yang menyenangkan, mendesain pengajaran gerak dengan metode yang menarik serta cara lain yang mendorong percepatan kemampuan motorik bagi atletnya.

**C. Latihan Soal**

1. Mengapa penting bagi atlet untuk melakukan latihan secara rutin?
2. Jelaskan tahapan belajar motorik!
3. Sebutkan jenis metode pengajaran ketrampilan gerak!
4. Metode apakah yang dipilih untuk melatih atlet pemula?
5. Apa yang harus dilakukan pelatih terhadap atlet terkait hukum akibat/law of effect?

**D. Rangkuman**

- gerakan akan lebih mudah dilakukan bila telah dilakukan berulang-ulang sebab koneksi antar syaraf dan otot yang terlibat makin mampu untuk bekerjasama dengan baik. Semakin banyak gerakan tersebut diulang, semakin mudah jadinya gerakan tersebut menjadi otomatis.

- Tahapan belajar motorik ada tiga yaitu fase kognisi, asosiasi dan otomatisasi
- Terdapat enam metode pengajaran ketrampilan gerak yaitu metode keseluruhan, per bagian, gabungan, progresif, pemberian contoh dan pengulangan.
- Terdapat dua hukum yang berkaitan dengan belajar motorik yaitu hukum latihan dan hukum akibat.

#### **E. Evaluasi**

Buatlah sebuah produk berupa matrik atau tabel tahapan belajar motorik serta jenis latihan panahan untuk masing-masing tahapan tersebut

#### **F. Daftar Bacaan**

1. Bow International 2015. Available from <http://www.bow-international.com/features/psychology/motor->
2. FITA. 2017. FITA Coaching Manual – Intermediate Level. FITA.
3. World Archery. 2015. Coach's Manual - Entry Level. World Archery.

## BAB III MASSASE OLAHRAGA DAN PANAHAN

### A. Pendahuluan

#### 1. Deskripsi singkat Cakupan Materi

Bab ini membahas pijat olahraga yang dapat diimplementasikan pada cabang olahraga panahan.

#### 2. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa mampu menerapkan pijat olahraga pada situasi nyata melatih cabang olahraga panahan.

### B. Materi

Pijat atau massase merupakan sebuah cara yang dapat diberikan pelatih kepada atlet panahan untuk membantu menjaga performa dalam olahraga. Massase dapat diberikan sebelum, selama ataupun setelah perlombaan atau latihan. Pijat yang diberikan sebelum latihan atau perlombaan bertujuan untuk menyiapkan otot-otot atlet menuju inti latihan atau sebagai *warming up*. Pijat yang diberikan saat latihan atau masa perlombaan biasanya pijat yang bersifat tentatif dan berkaitan dengan keluhan atlet berkaitan gangguan otot atau cedera, sedangkan pijat yang diberikan setelah latihan atau perlombaan panahan digunakan sebagai sarana untuk meminimalkan kelelahan dan mempercepat pemulihan kondisi fisik.

Berdasarkan jenis individu yang memberikan pijatan maka pijat olahraga dapat dikategorikan menjadi dua yaitu pijat tanpa bantuan orang lain dan pijat dengan bantuan orang lain. Berikut di bawah ini dibahas kedua jenis pijat olahraga tersebut.

#### 1. Pijat Tanpa Bantuan Orang Lain

Pijat merupakan aktivitas yang baik untuk dilakukan oleh atlet sebagai bagian sebelum latihan olahraga atau pemulihan kondisi fisik/recovery. Strategi pemijatan secara tidak langsung menunjang dalam upaya pencapaian prestasi optimal atlet. Saat atlet merasa

tubuhnya lelah, kaku dan tidak nyaman mereka umumnya membutuhkan bantuan orang lain untuk memijatnya.

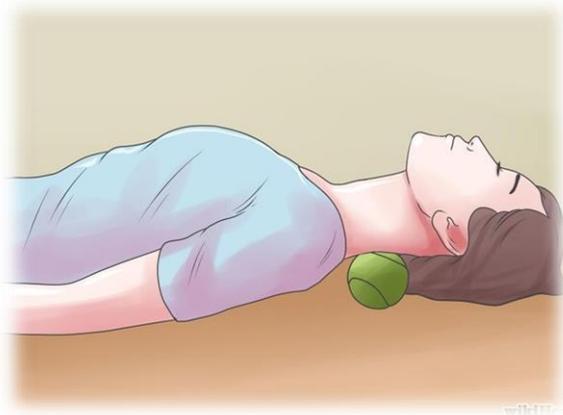
Namun dalam kondisi tertentu sangat mungkin atlet tidak dapat melakukan pijat dengan bantuan orang lain karena ketiadaan orang yang memijat, waktu atau kondisi keuangan yang terbatas. Oleh sebab itu, *self massase* atau memijat diri sendiri merupakan pilihan yang dapat dipertimbangkan oleh atlet. Pijat diri sendiri yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan bola tenis.

Berikut di bawah ini adalah petunjuk umum cara melakukan pijat sendiri dengan bola tenis:

- a. Letakkan bola tenis pada daerah yang ingin dipijat
- b. Tahan bola tenis pada bagian tubuh tersebut selama 2 hingga 4 menit (pada satu titik saja). Misal pada leher, maka tahan bola tenis tersebut pada satu titik di daerah leher.
- c. Setelah itu geser-geser bola tenis pada area tersebut. Misal pada daerah leher, maka geser-geser bola tenis tersebut secara merata menyapu daerah leher. Lakukan gerakan menggeser tersebut dalam waktu 30 detik hingga 2 menit.
- d. Lakukan pada area tubuh sesuai dengan kebutuhan.

Selanjutnya berikut di bawah ini ditunjukkan ilustrasi gambar pijat dengan bola tenis pada beberapa area tubuh:

- a. Leher



**Gambar 3.1. Pijat bola tenis pada area leher**

b. Punggung



Gambar 3.2. Pijat bola tenis pada area punggung

c. Lengan atas dan bawah



Gambar 3.3 dan 3.4. Pijat untuk area lengan atas dan lengan bawah

d. Dada



Gambar 3.5. Pijat bola tenis pada area dada

e. Pantat, Paha dan Kaki



Gambar 3.6. dan 3.7. Pijat bola tenis untuk area paha, pantat dan kaki

## 2. Pijat dengan Bantuan Orang Lain

Bila terdapat orang lain yang memiliki kompetensi untuk memijat atau sebagai masseur maka atlet dapat menggunakan jasa

dan bantuan orang lain untuk melakukan pijat olahraga. Pijat klasik yang banyak digunakan secara umum adalah pijat Swedia atau *Swedish massage*. Pijat ini dikembangkan oleh dokter, terapi fisik dan pengembang senam medis yang berasal dari Swedia yang bernama Per Henrik Ling.

Pijat Swedia merupakan jenis terapi pijat paling terkenal dan paling populer dimana semua gaya pijat lainnya berbasis pada pijat ini. Terapi pijat Swedia melibatkan sentuhan ringan, sedang atau dalam pada bagian belakang, lengan, kaki, leher dan bagian tubuh lainnya untuk menargetkan jaringan dan otot untuk menghilangkan nyeri maksimal, melepaskan stres dan relaksasi.

Dalam kaitannya dengan olahraga maka pijat Swedia membantu pemulihan tubuh dan ketegangan otot akibat kelelahan fisik akibat aktivitas latihan atau perlombaan. Selain itu juga membantu tubuh pulih dari cedera yang berhubungan dengan aktivitas fisik.

Teknik pijat Swedia berbeda dengan teknik pemijatan lainnya karena sangat spesifik dalam teknik pijat yang diberikan. Teknik ini menerapkan tekanan yang lebih dalam daripada jenis pijat lainnya. Pijat Swedia bermanfaat meningkatkan oksigenasi darah dan melepaskan limbah metabolik seperti asam laktat dan urat dari jaringan otot. Teknik Pijat Swedia sangat cocok diberikan bagi atlet yang rentan mengalami kelelahan akibat latihan atau perlombaan serta membuat fisiknya cepat pulih kembali dan siap untuk mengikuti latihan atau perlombaan berikutnya.

Berikut di bawah ini adalah teknik pijat Swedia:

1. Effleurage
2. Petrissage
3. Tapotement
4. Walken
5. Shaking

### **C. Latihan Soal**

1. Apa manfaat pijat olahraga bagi atlet?
2. Sebutkan pembagian jenis pijat olahraga!
3. Apa kelebihan dari pijat dengan bola tenis?
4. Pijat dengan bola tenis dapat dilakukan pada area tubuh mana saja?
5. Sebutkan macam teknik pijat dalam Swedish massage!

### **D. Rangkuman**

- Pijat atau massase merupakan sebuah cara yang dapat diberikan pelatih kepada atlet panahan untuk membantu menjaga performa dalam olahraga.
- Massase dapat diberikan sebelum, selama ataupun setelah perlombaan atau latihan. Pijat yang diberikan sebelum latihan atau perlombaan bertujuan untuk menyiapkan otot-otot atlet menuju inti latihan atau sebagai warming up. Pijat yang diberikan saat latihan atau masa perlombaan biasanya pijat yang bersifat tentatif dan berkaitan dengan keluhan atlet berkaitan gangguan otot atau cedera, sedangkan pijat yang diberikan setelah latihan atau perlombaan panahan digunakan sebagai sarana untuk meminimalkan kelelahan dan mempercepat pemulihan kondisi fisik.
- Berdasarkan jenis individu yang memberikan pijatan maka pijat olahraga dapat dikategorikan menjadi dua yaitu pijat tanpa bantuan orang lain dan pijat dengan bantuan orang lain.
- Pijat dengan bola tenis dapat diberikan pada area leher, punggung, lengan atas dan bawah, pantat, paha dan daerah kaki.
- Pijat Swedia terdiri dari beberapa teknik yaitu effleurage, petrissage, tapotement, walken, shaking.

### **E. Evaluasi**

Buatlah sebuah brosur atau video tutorial pelaksanaan pijat dengan bola tenis!

### **F. Daftar Bacaan**

1. Albani Massage. 2017. <http://albanymassage.com/swedish-massage-techniques-%E2%80%93-the-5-steps-of-swedish-massage/>

2. Ashadi, Kunjung. 2015. Brosur pendampingan Kemenpora tahun 2015 yang ditujukan untuk para atlet PPLP Bulutangkis Jawa Timur. Surabaya
3. FITA. 2017. FITA Coaching Manual – Intermediete Level. FITA.
4. Massage Addict. 2017. Available from <https://www.messageaddict.ca/message/types-of-message/swedish-message/>

## **BAB IV**

### **KECUKUPAN HIDRASI DALAM PANAHAN**

#### **A. Pendahuluan**

##### **1. Deskripsi singkat Cakupan Materi**

Bab ini membahas kecukupan hidrasi yang dapat diimplementasikan pada cabang olahraga panahan.

##### **2. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa mampu menerapkan strategi hidrasi pada situasi nyata melatih cabang olahraga panahan.

#### **B. Materi**

Di Indonesia olahraga panahan mayoritas masih dilakukan di lingkungan luar ruangan/*outdoor*. Hal ini disebabkan karena terbatasnya jumlah lapangan panahan indoor serta lebih banyaknya ruang terbuka yang dapat digunakan sebagai tempat latihan atau perlombaan panahan. Dengan berlatih atau berlomba di luar ruangan maka atlet rentan terpapar sinar matahari secara langsung dalam waktu yang lama. Hal ini rentan menyebabkan atlet kehilangan banyak cairan selama masa tersebut. Oleh sebab itu pelatih perlu memahami secara baik tentang pentingnya kecukupan hidrasi bagi atlet panahan baik selama latihan dan juga perlombaan agar atlet dapat menampilkan performa terbaik.

##### **1. Hidrasi**

Masyarakat awam lebih mengenal istilah dehidrasi dibandingkan hidrasi. Kedua istilah tersebut berkaitan dengan cairan dalam tubuh. Kecukupan cairan tubuh dapat disebut sebagai hidrasi, sedangkan apabila tubuh mengalami kekurangan cairan maka kondisi ini disebut sebagai dehidrasi.

Kecukupan hidrasi merupakan salah satu hal yang penting diperhatikan oleh pelatih. Ia harus memastikan bahwa para atletnya memenuhi kebutuhan cairan tubuh secara cukup, baik selama latihan dan terlebih pada saat perlombaan. Secara umum olahraga panahan

di Indonesia masih dominan dilakukan di area luar ruangan. Hal ini menyebabkan atlet terpapar sinar matahari dalam waktu yang lama. Dalam waktu latihan pagi antara jam 06.00 s.d. 12.00 wib maka atlet telah banyak terpapar sinar matahari pagi secara langsung. Kemudian pada sesi latihan sore atlet terpapar sinar matahari pada pukul 15.00 s.d. 17.30 wib. Telah diketahui bahwa atlet banyak terpapar sinar matahari secara langsung dalam durasi waktu yang lama. Hal ini menyebabkan atlet rentan banyak kehilangan cairan tubuh atau dehidrasi. Padahal dengan kehilangan 2% cairan tubuh maka akan terjadi penurunan konsentrasi, sedangkan panahan merupakan olahraga yang sangat membutuhkan konsentrasi dalam proses memanah. Bila atlet panahan mengalami dehidrasi maka tentu berdampak terhadap performanya sewaktu memanah.

## **2. Manfaat hidrasi**

Sekitar 70% tubuh manusia terdiri dari cairan. Oleh sebab itu penting sekali untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh dengan baik agar tubuh dapat berfungsi dengan sempurna. Manfaat air bagi tubuh sangat penting, yaitu :

- a. Sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormon ke organ sasaran (target organ)
- b. Mengatur temperatur tubuh selama aktivitas fisik
- c. Mempertahankan keseimbangan volume darah

## **3. Kebutuhan hidrasi dalam olahraga**

Pola hidrasi selama olahraga berbeda dengan pola hidrasi secara umum. Pola hidrasi selama olahraga perlu memperhatikan pola hidrasi sebelum, selama dan sesudah olahraga. Adapun kebutuhan hidrasi pada atlet menurut (Ashadi, 2015) adalah sebagai berikut:

### **a. Hidrasi Sebelum Olahraga**

Minum 400 s.d. 600 ml air atau minuman olahraga sekitar 4 jam sebelum olahraga. Minum 200 s.d. 350 ml air atau minuman olahraga 10-15 menit sebelum olahraga.

### **b. Hidrasi Selama Olahraga**

Minum s.d. 200 ml air setiap 15-20 menit bila durasi olahraga kurang dari 1 jam. Minum 100 s.d. 200 ml minuman

olahraga (mengandung 5-8% karbohidrat dan elektrolit) setiap 15-20 menit apabila durasi olahraga lebih dari 1 jam

c. Hidrasi Setelah Olahraga

Timbang berat badan dan cek warna *urine* anda untuk mengetahui status dehidrasi atau hidrasi. Penting untuk mengganti cairan tubuh yang hilang dalam waktu 2 jam setelah olahraga.

- BB turun 0,5 Kg butuh minum air sebanyak 0,5 liter
- BB turun 1 Kg butuh minum air sebanyak 1 liter
- BB turun 1,5 Kg butuh minum air 1,5 liter dst. (Ashadi, 2015)

#### 4. Dampak Kekurangan Cairan atau Dehidrasi

Kekurangan cairan tubuh dapat disebut sebagai dehidrasi (Ashadi, 2005). Dehidrasi merupakan gangguan dalam keseimbangan cairan atau air pada tubuh manusia. Hal ini terjadi karena cairan tubuh yang hilang lebih banyak di bandingkan cairan yang masuk ke dalam tubuh.

Dehidrasi menyebabkan fungsi tubuh tidak dapat bekerja dengan optimal. Kelelahan dan kejang otot, koordinasi gerak menurun, sukar berkonsentrasi, suhu tubuh meningkat, cepat lelah merupakan dampak dehidrasi pada atlet. Oleh sebab itu atlet sedapat mungkin menghindari terjadinya dehidrasi sebab menurunkan performa dalam melakukan kegiatan olahraga”.

Efek-efek dehidrasi sangat merugikan bagi orang yang melakukan aktifitas gerak dalam kegiatan olahraga. Ketika mereka melakukan olahraga untuk jenjang prestasi kemudian kecukupan cairan atau air di dalam tubuh tidak terpenuhi maka akan terkena dampak buruk dari hidrasi yaitu dehidrasi, dan performa mereka untuk melakukan aktifitas gerak dalam kegiatan olahraga akan menurun. Ketika performa menurun untuk mencapai prestasi yang diharapkan akan lebih sulit.

Terdapat beberapa gejala yang menunjukkan terjadinya dehidrasi pada seseorang yaitu rasa haus, mulut kering, rasa lelah, sakit kepala atau pusing saat bangun dari kondisi duduk, terdapat

gangguan yang menunjukkan tekanan darah rendah namun jumlah denyut nadi meningkat (Cerika, R, 2013). Selain melalui tampilan gejala di atas maka salah satu cara sederhana untuk mengetahui kondisi hidrasi seseorang yaitu melalui pengecekan warna urine. Warna urine yang jernih, bening dan dalam kisaran warna kuning muda maka hal ini menunjukkan seseorang dalam kondisi hidrasi yang baik. Sedangkan bila seseorang mengalami dehidrasi maka warna *urine* akan cenderung bewarna gelap dan pekat, berwarna kuning tua mengarah ke coklat kemerahan (Ashadi, 2015).

Menurut ASCM (2011) berikut di bawah ini adalah Dampak negatif dari dehidrasi antara lain:

- a. Kelelahan otot
- b. Penurunan koordinasi gerak
- c. Peningkatan suhu tubuh
- d. Peningkatan resiko cedera panas
- e. Penurunan performa olahraga
- f. Penurunan konsentrasi



From: Urinary of Hydration Status Int. J Sport Nutrition 4(3) : 265-269, 1994 and  
Urinary Indices During Dehydration, Exercis, and Rehydration,  
Int. J. Sport Nutrition 8(4): 345-355, 1998

**Gambar 4.1 tentang level dehidrasi**

Sumber dari : <https://runner.id/blog/cat/running-medicine-by-ismc/post/4-cara-mencegah-kram-otot-saat-berlari/>

### C. Latihan Soal

1. Apa yang dimaksud hidrasi?
2. Apa yang dimaksud dehidrasi?
3. Mengapa atlet panahan harus menjaga kecukupan hidrasi dengan baik?
4. Apa dampak dehidrasi pada aktivitas olahraga?
5. Jelaskan cara sederhana mengetahui status hidrasi seseorang!

### D. Rangkuman

- Kecukupan hidrasi merupakan salah satu hal yang penting diperhatikan oleh pelatih. Ia harus memastikan bahwa para atletnya memenuhi kebutuhan cairan tubuh secara cukup, baik selama latihan dan terlebih pada saat perlombaan.
- Bila atlet panahan mengalami dehidrasi maka tentu berdampak terhadap penurunan performa sewaktu memanah.
- Dehidrasi merupakan gangguan dalam keseimbangan cairan atau air pada tubuh manusia. Hal ini terjadi karena cairan tubuh yang hilang lebih banyak di bandingkan cairan yang masuk ke dalam tubuh.
- Dehidrasi menyebabkan fungsi tubuh tidak dapat bekerja dengan optimal. Kelelahan dan kejang otot, koordinasi gerak menurun, sukar berkonsentrasi, suhu tubuh meningkat, cepat lelah merupakan dampak dehidrasi pada atlet. Oleh sebab itu atlet sedapat mungkin menghindari terjadinya dehidrasi sebab menurunkan performa dalam melakukan kegiatan olahraga”.

### E. Evaluasi

Buatlah sebuah strategi atau cara untuk menjaga kecukupan hidrasi atlet panahan selama berolahraga.

### F. Daftar Bacaan

1. <https://www.acsm.org/docs/brochures/selecting-and-effectively-using-hydration-for-fitness.pdf>
2. Ashadi, kunjung. 2015. *Pentingnya hidrasi bagi atlet*. Surabaya: unipress.
3. Rismayanthi, Cerika. 2012. *Persepsi atlet terhadap macam, fungsi cairan, dan kadar hidrasi tubuh di Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga*

*Universitas Negeri Yogyakarta.* (online). (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Cerika%20Rismayanthi,%20S.Or./Hidrasi.pdf>, diakses 11 oktober 2016).

4. <https://runner.id/blog/cat/running-medicine-by-ismc/post/4-cara-mencegah-kram-otot-saat-berlari/>

## **BAB V**

### **KOMUNIKASI OLAHRAGA & PANAHAN**

#### **A. Pendahuluan**

##### **1. Deskripsi singkat Cakupan Materi**

Bab ini membahas tentang komunikasi pada cabang olahraga panahan

##### **2. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa mampu menerapkan teknik komunikasi yang baik sebagai pelatih pada cabang olahraga panahan yang nantinya dapat diimplementasikan secara nyata dalam situasi melatih panahan.

#### **B. Materi**

##### **1. Komunikasi Olahraga**

Komunikasi merupakan cara untuk berbagi informasi dan pengalaman antara dua orang atau lebih. Contoh komunikasi pada olahraga adalah pada saat pelatih ingin memotivasi atletnya untuk lebih giat berlatih serta menunjukkan cara agar atlet memperoleh kemajuan fisik yang optimal. Agar atlet mau melakukan hal-hal yang diminta oleh pelatih maka harus ada jalinan komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet. Komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet memungkinkan keduanya memiliki persepsi dan sudut pandang yang sama tentang suatu hal serta memiliki keinginan yang sama untuk mencapai prestasi.

Dalam artikelnya Crookes (1991) [1] menyatakan bahwa pelatih perlu bertanya pada diri sendiri terkait dengan komunikasi olahraga, antara lain:

- Apakah atlet memperhatikan dengan baik ucapan saya?
- Apakah saya sudah menjelaskan informasi dengan bahasa yang mudah dipahami?
- Apakah atlet mengerti ucapan saya?
- Apakah atlet percaya dengan apa yang saya katakan padanya?
- Apakah atlet dapat menerima penjelasan saya?

Dengan sering bertanya kepada diri sendiri maka pelatih akan semakin tajam dalam mengetahui dan mengevaluasi tingkat kemampuan komunikasi yang dilakukannya kepada atlet. Dengan melakukan evaluasi dan perbaikan secara kontinyu maka pelatih dapat mencapai pola komunikasi yang efektif kepada atletnya.

## **2. Pesan Non-Verbal**

Pada awalnya, mungkin tampak bahwa komunikasi tatap muka terdiri dari mengambalnya secara bergantian untuk berbicara. Sementara pelatih sedang berbicara, sang atlet diharapkan bisa mendengarkan dan menunggu dengan sabar sampai pelatih selesai. Pada pemeriksaan lebih dekat, dapat dilihat bahwa orang menggunakan berbagai perilaku verbal dan non-verbal untuk menjaga kelancaran arus komunikasi. Perilaku seperti itu meliputi anggukan kepala, senyum, kerutan, kontak tubuh, gerakan mata, tawa, postur tubuh, bahasa dan banyak tindakan lainnya.

Ungkapan wajah atlet memberikan umpan balik kepada pelatih. Mata yang berkaca-kaca atau ke bawah menunjukkan kebosanan atau ketidaktertarikan, seperti halnya gelisah. Alis mata terangkat penuh menandakan ketidakpercayaan dan setengah terangkat menunjukkan kebingungan.

Postur kelompok tersebut menyediakan sarana yang dengannya sikap mereka terhadap pelatih dapat dinilai dan bertindak sebagai penunjuk pada suasana hati mereka. Pengendalian kelompok menuntut agar pelatih sensitif terhadap sinyal yang ditransmisikan oleh para atlet. Wajah mereka biasanya memberi indikasi bagus tentang perasaan mereka, dan pengetahuan kerja yang baik tentang makna sinyal non verbal akan terbukti sangat berharga bagi pelatih.

## **3. Hal-hal yang Menghalangi Komunikasi**

Crookes (1991) [1] percaya bahwa kesulitan dalam berkomunikasi dengan atlet mungkin karena sejumlah masalah termasuk yang berikut:

- a. Persepsi atlet terhadap sesuatu berbeda dengan kepribadian Anda

- Atlet bisa melompat ke sebuah kesimpulan daripada bekerja melalui proses pendengaran, pemahaman dan penerimaan
- b. Olahragawan mungkin tidak memiliki pengetahuan yang dibutuhkan untuk memahami apa yang ingin Anda komunikasikan
  - c. Atlet mungkin kurang memiliki motivasi untuk mendengarkan Anda atau untuk mengubah informasi yang diberikan ke dalam tindakan
  - d. Pelatih mungkin mengalami kesulitan dalam mengungkapkan apa yang ingin dia katakan kepada atlet
  - e. Emosi bisa mengganggu proses komunikasi  
Mungkin ada benturan kepribadian antara Anda dan atlit

Hal-hal tersebut di atas merupakan faktor yang dapat menghalangi terjadinya komunikasi yang baik dan efektif antara pelatih dan atlet. Oleh sebab itu, sedapat mungkin pelatih harus meminimalisir gangguan-gangguan tersebut di atas agar tercipta komunikasi yang baik dengan atlet.

#### **4. Komunikasi yang Efektif**

Crookes (1991) [1] menyatakan bahwa sebelum berkomunikasi dengan atlet, pelatih harus mempertimbangkan hal-hal berikut ini agar tercipta komunikasi yang efektif:

- Mengapa pelatih ingin berkomunikasi dengan atlet?
- Pelatih ingin berkomunikasi dengan siapa atau atlet yang mana?
- Kapan waktu yang tepat untuk menyampaikan pesan itu?
- Apa yang ingin pelatih komunikasikan?
- Bagaimana cara pelatih untuk mengkomunikasikan informasinya?

Selanjutnya terdapat enam faktor yang harus dipenuhi demi tercapainya komunikasi yang efektif yang dapat disebut 6C yaitu (Crookes 1991):

- *Clear* - Pastikan informasi disajikan dengan jelas
- *Consize* - Jadilah ringkas, jangan kehilangan pesan dengan menjadi panjang lebar
- *Correct* - hindari memberi informasi yang menyesatkan

- *Complete* - Berikan semua informasi dan bukan hanya bagian dari itu
- *Courteous* - sopan dan tidak mengancam, hindari konflik
- *Constructive* - Jadilah positif, hindari bersikap kritis dan negatif

### 5. Komunikasi yang Positif

Ketika pelatih memberikan informasi kepada atlet yang akan memungkinkan mereka melakukan tindakan untuk melakukan perubahan, penting agar mereka memberikan informasi dengan cara yang positif. Carilah sesuatu yang positif untuk dikatakan terlebih dahulu dan kemudian berikan informasi yang memungkinkan atlet untuk melakukan perubahan perilaku atau tindakan.

### 6. Komunikasi bagi Pelatih

Crookes (1991) [1] percaya bahwa pelatih harus:

- Kembangkan keterampilan komunikasi verbal dan non verbal mereka
- Pastikan mereka memberikan umpan balik positif selama sesi pelatihan
- Berikan semua atlet dalam kelompok pelatihan mereka perhatian yang sama
- Berkomunikasi sesuai dengan gaya berpikir dan pembelajaran atlet Anda
- Pastikan mereka tidak hanya berbicara dengan atlet mereka tapi mereka juga mendengarkannya juga
- Peningkatan keterampilan komunikasi akan memungkinkan atlet dan pelatih untuk mendapatkan lebih banyak dari hubungan pembinaan mereka.

### C. Latihan Soal

1. Mengapa pelatih harus mampu berkomunikasi secara efektif?
2. Sebutkan contoh pesan non verbal yang harus ditangkap oleh pelatih!
3. Sebutkan prinsip 6C untuk terciptanya komunikasi yang efektif!
4. Sebutkan hal-hal yang dapat menghalangi komunikasi yang efektif!
5. Mengapa pelatih harus menggunakan pendekatan yang positif dalam berkomunikasi?

#### **D. Rangkuman**

- Agar atlet mau melakukan hal-hal yang diminta oleh pelatih maka harus ada jalinan komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet. Komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet memungkinkan keduanya memiliki persepsi dan sudut pandang yang sama tentang suatu hal serta memiliki keinginan yang sama untuk mencapai prestasi.
- Pada pemeriksaan lebih dekat, dapat dilihat bahwa orang menggunakan berbagai perilaku verbal dan non-verbal untuk menjaga kelancaran arus komunikasi. Perilaku seperti itu meliputi anggukan kepala, senyum, kerutan, kontak tubuh, gerakan mata, tawa, postur tubuh, bahasa dan banyak tindakan lainnya.
- sedapat mungkin pelatih harus meminimalisir gangguan-gangguan tersebut di atas agar tercipta komunikasi yang baik dengan atlet.
- Cara untuk melakukan komunikasi positif yaitu carilah sesuatu yang positif untuk dikatakan terlebih dahulu dan kemudian berikan informasi yang memungkinkan atlet untuk melakukan perubahan perilaku atau tindakan.

#### **E. Evaluasi**

Buatlah daftar kata atau kalimat yang komunikatif untuk disampaikan secara rutin dalam proses latihan atau perlombaan.

#### **F. Daftar Bacaan**

1. Brian Mac. 2017. Available from <https://www.brianmac.co.uk/commun.htm>
2. CROOKES (1991) Complian Column. Athletics Coach, 25 (3), p. 13
3. FITA. 2017. FITA Coaching Manual – Intermediete Level. FITA.
4. World Archery. 2015. Coach’s Manual - Entry Level. World Archery.

## **BAB VI**

### **METODOLOGI KEPELATIHAN & PANAHAH**

#### **A. Pendahuluan**

##### **1. Deskripsi singkat Cakupan Materi**

Bab ini membahas tentang prinsip, filosofi dan kode etik seorang pelatih.

##### **2. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa mampu menerapkan pengetahuan tentang metodologi kepelatihan pada cabang olahraga panahan yang nantinya dapat diimplementasikan secara nyata dalam situasi melatih panahan.

#### **B. Materi**

##### **1. Prinsip dalam Melatih**

Dalam melatih terdapat prinsip dasar yang harus diterapkan oleh seorang pelatih. Berikut di bawah adalah prinsip-prinsip tersebut:

###### **a. Sungguh-sungguh dalam berlatih**

Pelatih harus memastikan bahwa selama latihan atlet berlatih secara optimal, tidak menawar program latihan serta menyelesaikan tuntutan program latihan dengan baik. Penggunaan jam tangan yang dilengkapi fitur deteksi denyut nadi dapat digunakan pelatih untuk mengetahui intensitas dan kesungguhan aktivitas/latihan atletnya.

###### **b. Perkembangan Menyeluruh (Multilateral)**

Pelatih yang menangani atlet muda hendaknya tidak membatasi atletnya untuk terlalu fokus pada satu jenis cabang olahraga. Ijinkan atlet untuk mencoba beragam aktivitas dan cabang olahraga. Dengan mengenal berbagai cabang olahraga maka ia memiliki kemampuan gerak yang beragam. Tahapan ini disebut sebagai tahapan multilateral.

Atlet yang dasar perkembangan multilateralnya baik, biasanya akan mencapai prestasi optimal dalam waktu yang

lebih cepat serta dapat bertahan di puncak penampilannya lebih lama daripada atlet yang tidak mengalami tahapan multilateral.

c. Spesialisasi

Melatih atlet dengan berdasar kebutuhan fisik, teknik, taktik dan mental sesuai dengan cabang olahraga tersebut.

d. Individualisasi

Pelatih harus paham bahwa setiap atlet merupakan individu yang unik dan memiliki berbagai macam perbedaan kemampuan, potensi dan karakteristik. Faktor, seperti, umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, dan ciri-ciri psikologis, semua harus dipertimbangkan dalam mendesain program pelatihan bagi atlet.

Jadi pelatih harus jeli dalam menyusun program latihan yang tepat untuk masing-masing atlet dengan memperhatikan perbedaan-perbedaan di atas sehingga atlet memperoleh program latihan yang tepat untuk mengembangkan potensi atlet secara optimal.

e. Variasi Latihan

Untuk mencegah kebosanan dan memecah rutinitas program latihan maka penting bagi pelatih untuk menyusun variasi latihan yang beragam sehingga atlet bersemangat dan tertarik untuk berlatih dengan baik. Prinsip dalam pengembangan filosofi pelatih.

f. Beban Lebih (*Overload*)

Pelatih harus menyusun program latihan yang sistematis dimana dalam program tersebut berlaku prinsip peningkatan beban secara bertahap. Dengan adanya peningkatan beban secara bertahap maka tubuh atlet dapat menyesuaikan diri dengan peningkatan beban latihan tersebut.

Peningkatan beban yang terlalu drastis dan berat akan membuat atlet tidak mampu untuk beradaptasi dengan situasi tersebut dan rentan terjadi overtraining. Sedangkan beban yang

terlalu ringan tidak membuat atlet memperoleh manfaat dari latihan tersebut. Oleh sebab itu pelatih harus menyusun program latihan yang sistematis dan terencana dengan baik sehingga atlet mendapatkan program latihan yang tepat.

Dalam mendesain pelatihan overload, pelatih disarankan untuk menerapkan sistem tangga (the step type approach) atau sering pula diistilahkan dengan wave-like system (sistem ombak), yaitu penambahan beban pelatihan secara bertahap yang diselingi dengan tahap unloading (pengurangan beban).

## **2. Filosofi Pelatih**

Setiap pelatih yang baik tentu memiliki filosofi yang kuat tentang bagaimana cara ia melatih. Berikut di bawah ini adalah lima petunjuk yang harus dilakukan untuk mengembangkan filosofi seorang pelatih dengan baik:

### **a. Jadi diri sendiri**

Calon pelatih harus melihat dan mencermati banyak pelatih yang berkualitas. Ia perlu mengamati, meniru apa yang dilakukan pelatih tersebut serta menambahkan kualitas yang sesuai dengan dirinya. Hal terpenting dari aspek ini adalah meskipun mengadaptasi dari banyak pelatih, namun calon pelatih harus menyesuaikan dengan dirinya, sebab tidak ada yang lebih mengetahui dengan baik kecuali dirinya sendiri.

### **b. Tentukan tujuan yang jelas**

Calon pelatih harus memiliki gambaran tujuan yang jelas tentang kepelatihan yang akan dilakukannya. Ia harus memiliki tujuan yang jelas dan kuat yang nantinya akan diterjemahkan dalam dunia kepelatihan.

### **c. Menetapkan peraturan**

Pelatih yang baik memiliki seperangkat aturan yang disusunnya dengan terencana. Seperangkat aturan ini disusun untuk membantu tercipta lingkungan kepelatihan yang baik serta mencapai tujuan yang telah ditentukan pelatih sebelumnya.

d. Membangun dan memelihara hubungan dengan atlet

Pelatih memiliki frekuensi pertemuan yang sangat tinggi dengan atlet. Oleh sebab itu untuk mencapai tujuan prestasi dengan baik, perlu ada komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet. Pelatih harus memiliki komitmen untuk membangun dan memelihara komunikasi yang efektif dan positif dengan atlet untuk mendukung pencapaian prestasi.

e. Terorganisir

Proses kepelatihan terdiri dari tahapan persiapan, perlombaan dan pasca perlombaan. Pelatih dan atlet terlibat dalam situasi ini dalam waktu yang lama, dari bulan ke bulan hingga mungkin dari tahun ke tahun. Oleh sebab itu dibutuhkan ketrampilannya untuk mengorganisir sistem, aturan dan data dengan baik sehingga proses kepelatihan dapat berjalan dengan baik.

### 3. Kode Etik Seorang Pelatih

Seperti pekerjaan dan profesi pada umumnya, pelatih memiliki standar etika yang baku dan berlaku secara universal. Kode etik pelatih adalah nilai dan prinsip umum yang berkaitan dengan etika yang harus dilakukan oleh seorang pelatih. Berikut di bawah ini adalah kode etik yang harus dimiliki oleh seorang pelatih yang profesional:

a. Kompetensi

Pelatih harus kompeten dan memiliki keahlian dalam bidang melatih. Hal ini ditunjukkan dengan bukti riwayat pendidikan, pekerjaan atau pengalaman yang berkaitan dengan dunia olahraga dan kepelatihan.

b. Integritas

Pelatih harus memiliki tingkat integritas yang tinggi misalnya memiliki jujur, adil, dan menghormati orang lain. Contohnya pelatih tidak boleh mendorong pemain untuk melanggar peraturan olahraga, menganjurkan atlet untuk menggunakan zat penguat kinerja yang dilarang.

Selain itu pelatih harus memperlakukan lawan dengan rasa hormat, baik dalam situasi kemenangan maupun kekalahan, serta

harus mendorong atlet memiliki sikap yang sama. Peran kunci pelatih yaitu mempersiapkan pemain untuk merespons kesuksesan dan kegagalan dengan cara yang terhormat dan bermartabat.

c. Menghormati hak dan martabat orang lain

Pelatih menghargai hak dan martabat semua orang yang terlibat dalam olahraga tanpa kecuali. Pelatih tetap menjaga hak dan martabat orang lain meski terdapat perbedaan budaya, individu, usia, jenis kelamin, ras, etnisitas, asal negara, agama, orientasi seksual, kecacatan, bahasa, dan status sosial ekonomi.

d. Menjaga hubungan baik dengan orang lain

Pelatih berupaya untuk menjaga hubungan baik dengan semua pihak. Bila terdapat masalah atau konflik maka pelatih sedapat mungkin menjadi penengah, solusi, dan meminimalkan konflik yang ada dan bukannya menjadi provokator serta memperkeruh keadaan.

e. Menjaga batasan dalam komunikasi

Pelatih bertanggung jawab untuk menjaga batasan komunikasi dengan atlet secara jelas. Batasan harus jelas bahwa ini adalah hubungan kerja serta bila terdapat keakraban dengan atlet maka hal tersebut masih dalam batas etika yang wajar. Pelatih harus menyadari bahwa situasi atau kata-kata dan tindakan tertentu dapat disalahartikan, tidak hanya oleh pemain, tapi juga oleh orang anggota tim, official atau tim luar yang nantinya dapat menyebabkan kecemburuan, ketidaksukaan atau ketidakpercayaan, dan dapat menyebabkan tuduhan salah atau tidak pantas.

f. Mau bekerja sama dengan pihak terkait

Demi kebaikan atlet dan prestasi maka pelatih harus mau menjalin komunikasi dan bekerja sama profesi yang berkaitan dengan dunia kepelatihan olahraga. Misalnya dengan dengan fisioterapis, dokter-perawat dan psikolog.

g. Menjaga penampilan pribadi

Menjaga penampilan bukan diartikan sebagai penampilan berupa penggunaan pakaian, namun dalam arti yang lebih luas yaitu menjaga apa yang pelatih tampilkan dan dapat dilihat oleh orang lain. Hal ini berarti penggunaan pakaian yang sesuai dengan situasi, badan yang proporsional dan bersih, tidak merokok dan minum alkohol serta hal lain yang dapat dilihat kasat mata oleh orang lain.

h. Mengembangkan kemampuan profesional secara kontinyu

Ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang secara pesat dari waktu ke waktu. Oleh sebab itu pelatih harus secara teratur mencari cara untuk meningkatkan pengembangan diri dan keilmuan kepelatihan. Cara lain yang dapat dilakukan yaitu dengan bersikap terbuka menerima saran dan kritik yang diberikan oleh official atau pelatih lain.

**C. Latihan Soal**

1. Sebutkan prinsip-prinsip dalam melatih!
2. Sebutkan hal yang harus diperhatikan dalam mengembangkan filosofi pelatih!
3. Sebutkan tiga contoh kode etik seorang pelatih!
4. Mengapa pelatih harus melaksanakan kode etik dengan baik?
5. Apa yang dimaksud integritas dalam kode etik pelatih?

**D. Rangkuman**

- Pelatih yang baik harus melaksanakan prinsip-prinsip latihan
- Pelatih yang baik memiliki filosofi dalam praktek melatih
- Kode etik pelatih adalah nilai dan prinsip umum yang berkaitan dengan etika yang harus dilakukan oleh seorang pelatih. Motivasi dapat dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Jenis motivasi yang paling kuat mempengaruhi sikap dan tingkah laku atlet adalah motivasi intrinsik.

### **E. Evaluasi**

Buatlah seperangkat prinsip-prinsip atau aturan yang mencerminkan filosofi, metodologi dan kode etik seorang pelatih!

### **F. Daftar Bacaan**

1. Brian Mac. 2017. Available from <https://www.brianmac.co.uk/ethics.htm>
2. FITA. 2017. FITA Coaching Manual – Intermediete Level. FITA.
3. Guthrie, Mark. 2003. Coaching Track & Field Successfully. Human kinetics.
4. Positive Coach. 2017. Available from <http://www.positivesportcoaching.org/code-of-ethics1.html>
5. USA Archery. 2013. Archery. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. World Archery. 2015. Coach’s Manual - Entry Level. World Archery.

## **BAB VII**

### **PSIKOLOGI OLAHRAGA & PANAHAN**

#### **A. Pendahuluan**

##### **1. Deskripsi singkat Cakupan Materi**

Bab ini membahas tentang psikologi olahraga pada cabang olahraga panahan. Materinya meliputi motivasi, kepercayaan diri dan goal setting pada cabang olahraga panahan.

##### **2. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa mampu menerapkan pengetahuan tentang psikologi olahraga pada cabang olahraga panahan yang nantinya dapat diimplementasikan secara nyata dalam situasi melatih panahan.

#### **B. Materi**

##### **1. Psikologi Olahraga**

*“Men sana in corpore sano”* merupakan istilah legendaris yang menunjukkan berapa kuatnya hubungan antara fisik dan mental dalam diri seseorang. Seorang atlet memiliki fisik yang kuat namun lemah dalam mental bertanding maka tidak akan optimal dalam meraih prestasi. Begitu juga sebaliknya, atlet yang memiliki mental yang baik tapi kondisi fisiknya lemah juga sukar untuk mencapai prestasi terbaik. Oleh sebab itu, untuk mencapai prestasi terbaik maka pelatih perlu memperhatikan dengan baik tentang kecukupan latihan fisik dan mental untuk atletnya. Dalam fisiologi olahraga telah dibahas tentang kemampuan kerja fisik dalam olahraga panahan. Selanjutnya dalam psikologi olahraga akan dibahas tentang kondisi mental dan kejiwaan seseorang dalam olahraga panahan yang akan disajikan pada pembahasan berikutnya.

##### **2. Motivasi dalam Olahraga**

Para olahragawan menekuni olahraga panahan dengan berbagai macam pemikiran dan pertimbangan. Adanya suatu alasan yang menyebabkan individu tersebut terus menggeluti panahan

adalah karena adanya motivasi. Berdasarkan jenisnya maka motivasi dapat dibagi menjadi dua yaitu:

a. Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari dalam diri atlet. Contoh motivasi intrinsik adalah adanya keinginan memamah untuk menyalurkan hobi, keinginan diri untuk meraih prestasi, keinginan diri untuk membanggakan orang tua.

b. Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri atlet, misalnya pelatih, orang tua serta lingkungan sekitar. Contoh motivasi ekstrinsik adalah hadiah, uang, piala, ucapan pelatih ataupun orang tua, serta jumlah dukungan penonton tuan rumah.

Berdasarkan dua jenis motivasi di atas maka penting untuk diketahui bahwa motivasi yang paling kuat untuk mempengaruhi sikap seorang atlet adalah motivasi intrinsik atau motivasi yang berasal dari dalam diri atlet. Nasehat yang disampaikan oleh pelatih untuk berlatih keras tidak akan membuat atletnya berjuang keras selama ia pikir bahwa hal tersebut tidak penting. Sangat mungkin atlet menampilkan motivasi “semu” seakan-akan rajin di depan pelatih namun ia akan bermalas-malasan saat tidak dipantau oleh pelatihnya.

Pelatih yang baik memahami betul pentingnya motivasi intrinsik bagi peningkatan kualitas seorang atlet. Oleh sebab itu, pelatih harus menemukan cara dan strategi agar motivasi yang ia berikan kepada atlet betul-betul membuat atlet berpikir bahwa hal tersebut penting sehingga ia dapat melakukannya dengan ikhlas tanpa pantauan dan dorongan dari pelatih atau orang lain.

### **3. Kepercayaan Diri (*Self Confidence*)**

Atlet yang profesional memiliki tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi. Ia merasa nyaman dengan dirinya, yakin dengan potensi dan kemampuan yang dimilikinya serta mampu bersikap

tenang dan berpikir positif meski mengalami tekanan dalam situasi perlombaan yang berat.

Kepercayaan diri yang tinggi tersebut tidak dapat hadir dan muncul secara tiba-tiba. Untuk memperolehnya diperlukan sebuah proses yang panjang. Hal tersebut diperoleh melalui pengalaman, jam terbang serta latihan secara sadar untuk membangun kepercayaan diri.

Seorang pelatih memiliki peran yang strategis dan penting untuk membangun mental percaya diri yang tinggi bagi seorang atlet. Dalam situasi latihan pelatih dapat memberikan apresiasi secara lisan dengan mengatakan “bagus”, “luar biasa” serta tidak memberikan komentar yang menyudutkan atlet dan membuatnya down. Pemilihan bahasa yang tepat akan membawa dampak yang berbeda bagi respon atlet. Oleh sebab itu pelatih perlu memikirkan dan memilih kosa kata yang tepat untuk disampaikan kepada atlet agar ia memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Selain itu, pelatih juga dapat menciptakan sebuah iklim latihan yang kondusif untuk membangun percaya diri atlet melalui serangkaian pola *confidence building* yang sistematis dan terencana.

#### **4. Penyusunan Tujuan (*Goal Setting*)**

Proses latihan panahan untuk tujuan prestasi merupakan sebuah perjalanan yang panjang dan penuh liku-liku. Tanpa adanya tujuan yang jelas dan pasti seringkali atlet tidak mampu bertahan hingga akhir perjalanan tersebut. Untuk meraih perjalanan panjang butuh adanya *goal setting* atau penetapan tujuan yang jelas.

Penetapan tujuan yang disusun oleh pelatih saja belum tentu cocok dan mau diikuti oleh atlet. Sedangkan penetapan tujuan yang dilakukan mandiri oleh atlet tanpa peran pelatih niscaya penetapan tujuan tersebut tidak tajam, realistis dan optimal sesuai target. Penyusunan *goal setting* atau penetapan tujuan yang baik yaitu melibatkan komunikasi bersama antara pelatih dan atlet. Mereka perlu duduk bersama untuk memikirkan, menyusun, mendiskusikan dan menetapkan target bagi atlet. Melalui cara ini maka atlet merasa

bahwa tujuan tersebut bagian dari dirinya sehingga ia akan memiliki komitmen dan motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan tersebut.

Dalam menyusun *goal setting* terdapat beberapa prinsip penting yang harus diperhatikan dengan baik oleh pelatih. Berikut di bawah ini adalah prinsip dalam menyusun *goal setting* yaitu:

a. *Spesific*

Artinya penyusunan target harus menggunakan kalimat yang spesifik dan tidak bermakna luas. Misalnya kata "I do my best" merupakan kalimat yang luas dan tidak spesifik.

b. *Measureable*

Pencapaian target tersebut harus dapat diukur dengan jelas. Misalnya juara pertama.

c. *Action Oriented*

Tujuan harus menjelaskan aksi yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Misal memanah dengan mencapai poin 355.

d. *Realistic*

Pastikan bahwa tujuan tersebut realistis dan mampu untuk dicapai. Bukan sekedar impian dan khayalan yang sukar untuk digapai.

e. *Time limit*

Terdapat batasan waktu yang jelas. Misalnya satu jam, satu minggu, satu tahun dsb.

f. *Exigent*

Tujuan harus menantang sehingga atlet rela untuk bekerja keras mencapai hal tersebut.

g. *Recorded*

Tuliskan secara jelas tujuan yang hendak dicapai sehingga atlet selalu sadar dan mengetahui tahapan pencapaian tujuan tersebut.

Dalam menentukan penyusunan tujuan maka goal setting dapat dipilah menjadi beberapa jenis yaitu:

- a. Tujuan untuk sesi latihan  
Tujuan yang ditetapkan agar tercapai pada waktu latihan
- b. Tujuan untuk sebuah kompetisi  
Tujuan yang ditetapkan agar tercapai pada perlombaan panahan
- c. Tujuan Jangka pendek  
Tujuan yang ditetapkan untuk waktu yang pendek
- d. Tujuan Jangka panjang  
Tujuan yang ditetapkan untuk waktu yang panjang

Berikut di bawah ini adalah contoh tabel penyusunan goal setting yang dapat diisi oleh pelatih dan juga atlet:

**Tabel 7.1. Contoh Tabel Goal Setting**

Klasifikasi Waktu	Tujuan/Goal Setting	Target waktu
Latihan Berikutnya		
Jangka Pendek		
Jangka Menengah		
Jangka Panjang		

## 5. Latihan mental untuk atlet panahan

- a. Afirmasi Diri  
Mengungkapkan sebuah kalimat yang sangat bermakna dan sakral bagi atlet atau *belief statement* dapat meningkatkan pandangan yang lebih baik terhadap diri sendiri (*self image*).  
Selain itu, berbicara pada diri sendiri atau *self talk* adalah sebuah latihan mental yang dapat dilakukan untuk membuat atlet merasa nyaman dengan dirinya dan menarik potensi terbaiknya untuk meningkatkan performa atlet.
- b. Visualisation / *Mental Imagery*  
*Mental imagery* adalah sebuah latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan dan mempersiapkan diri atlet untuk menghadapi situasi perlombaan panahan atau

untuk memperbaiki dan memperhalus teknik gerak memanah. Latihan ini dilakukan dengan cara membayangkan situasi perlombaan panahan di dalam pikiran dan membuatnya senyata mungkin. Semakin baik kemampuan membayangkan yang dimiliki atlet maka semakin detail gambaran situasi perlombaan yang dihadapinya.

Dalam melakukan latihan *imagery* maka gunakan dan keluarkan potensi seluruh panca indra mulai dari mata, telinga, hidung, lidah dan juga kulit untuk mampu merasakan dan membuat nyata situasi tersebut. Bayangkan bahwa sedang melihat target face dan hijaunya lapangan panahan. Dengarkan suara angin yang bertiup di lokasi perlombaan. Hirup segarnya udara pada pagi hari perlombaan.

Latihan *mental imagery* sebaiknya dilakukan secara individu pada suatu tempat yang tenang dan nyaman serta bebas dari gangguan yang nantinya dapat merusak konsentrasi dan menurunkan kualitas latihan ini. Tentukan dan agendakan waktu khusus untuk melakukan latihan *imagery* dimana kondisi fisik dan mental masih dalam kondisi fit. Hindari latihan *imagery* menjelang jam tidur yang rentan menyebabkan latihan *imagery* berubah menjadi aktivitas tidur pulas. Setelah ditemukan tempat dan waktu yang ideal untuk melakukan latihan ini maka selanjutnya latihan *imagery* dapat mulai dilakukan. Duduklah di lantai dengan posisi duduk dengan kaki bersila, tubuh tegak dan rileks, kedua tangan diletakkan di lutut. Kepala tegak santai dengan wajah tersenyum. Perlahan-lahan mulai tutup mata dan fokus pada proses bernafas. Rasakan rongga dada dan perut membesar saat mengambil nafas dan perut mengecil dan mendorong ke dalam saat membuang nafas. Lakukan teknik pernafasan ini dengan lembut dan teratur.

Saat mampu beradaptasi dengan baik dan merasa nyaman dengan pola pernafasan di atas maka perlahan-lahan bawa pikiran masuk dan bayangkan situasi perlombaan panahan. Rasakan senyata mungkin dan gunakan semaksimal mungkin panca indra yang dimiliki untuk membantu merasakan situasi

perlombaan tersebut secara utuh. Fokuslah dengan melihat diri sendiri, bayangkan anda sedang melihat diri anda yang sedang melakukan proses memanah mulai dari tahapan persiapan, memanah hingga *follow thought*. Bayangkan sedetail mungkin dan berfokuslah pada teknik gerak yang dilakukan. Fokus utama adalah tentang bagaimana membayangkan teknik gerak yang benar sepanjang waktu, bukan pada membayangkan skor hasil tembakan tersebut.



Sumber: (Total Archery: Inside the archer, 2009)

**Gambar 7.1. Imagery dilakukan dengan cara membayangkan sedang melihat diri sendiri sedang melakukan proses memanah**

Lakukan latihan ini berulang-ulang dan buat nyata mungkin dengan kondisi riil perlombaan. Melalui latihan ini maka di dalam mental telah terbentuk sebuah persiapan yang matang untuk menghadapi situasi perlombaan yang sesungguhnya. Hal ini tentu sangat membantu bagi atlet dimana umumnya dalam situasi perlombaan mengalami ketakutan, kekhawatiran, kecemasan dan emosi lainnya yang dikhawatirkan dapat mengganggu dan mempengaruhi performanya.

c. Meditasi

Meditasi merupakan latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan fokus dan kesadaran mental dalam diri seseorang. Inti dari latihan meditasi adalah membuat seseorang untuk fokus dan sadar sepenuhnya dengan kondisi saat ini, yaitu situasi yang benar-benar terjadi saat ini dengan memiliki kemampuan mengendalikan situasi mental sepenuhnya.

Tentu tidak mudah bagi atlet untuk memiliki kemampuan meditasi yang baik untuk pertama kali. Namun dengan latihan yang rutin dan terencana maka aktivitas meditasi akhirnya menjadi sebuah kegiatan yang mudah dan mengalir secara natural.

Menurut Lee (2009) latihan meditasi untuk panahan dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

1) Meditasi berfokus pada pernafasan (*Breathing through Meditation*)

Cara melakukan latihan ini yaitu dengan memusatkan perhatian pada teknik pernafasan dengan cara menghitung. Duduk yang santai dan rileks dengan kedua mata terpejam. Ambil nafas secara lembut dan perlahan dan hitung dalam hati perlahan-lahan satu... dua... tiga.... Hingga lima hitungan. Kemudian buang nafas dengan lembut dan teratur dengan menghitung dalam hati dengan cara mundur yaitu lima...empat.... Hingga satu.

Fokus pada teknik ini betul-betul pada proses merasakan tarikan dan hembusan nafas dan menghitung di dalam hati. Pada saat pikiran terganggu dan fokus hilang pada hal yang lain maka coba bawa kembali untuk kembali konsisten dan fokus pada teknik nafas dan menghitung dalam hati. Agar kemampuan meditasi melalui pernafasan ini dapat optimal untuk melatih fokus maka penting untuk menyadari saat fokus menghilang dan pindah pada hal yang lain serta segera membawa kembali fokus tersebut pada proses nafas dan pola penghitungan nafas.

2) Meditasi berfokus pada pikiran (*Thought Center Meditation*)

Pola meditasi berfokus pada pikiran memiliki pola yang berbeda dengan pola fokus pada pernafasan. Pada teknik ini seseorang diminta untuk melakukan posisi tubuh yang sama seperti di teknik sebelumnya yaitu duduk santai dengan kedua mata terpejam serta mengatur nafas secara lembut dan teratur. Bedanya disini yaitu seseorang diminta untuk mengosongkan pikirannya dan tidak berfokus pada apapun. Saat sebuah pikiran atau ide tiba-tiba datang maka segera sadari bahwa hal tersebut sedang ada di dalam pikiran kita. Jangan lakukan proses penilaian benar atau salah tentang pikiran tersebut. Fokuslah pada kemampuan untuk menyadari bahwa pikiran atau ide tersebut sedang ada didalam pikiran kita.

Setelah pikiran atau ide tersebut disadari secara utuh kemudian lepaskan ide atau pikiran tersebut. Bila kemudian muncul pikiran atau ide berikutnya maka lakukan langkah yang sama seperti di atas. Inti dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesadaran tentang apa yang sedang dipikirkan saat ini serta mengontrol sepenuhnya tanpa melakukan proses penilaian benar atau salah.

3) Meditasi Penuh Kesadaran (*Mindfulness Meditation*)

Meditasi ini dilakukan dengan cara yang sangat berbeda dengan dua jenis meditasi sebelumnya. Pada meditasi penuh kesadaran maka pelaksanaan meditasi dilakukan pada proses individu sedang melakukan aktivitas olahraga secara sadar sepenuhnya. Contohnya adalah saat seseorang sedang melakukan jogging maka ia dapat melakukan *mindfulness meditation* dengan cara fokus pada otot di daerah kaki. Jadi pada meditasi ini tidak melakukan penilaian benar atau salah pada fokus tersebut melainkan kemampuan untuk menghayati dan merasakan kerja otot pada daerah tersebut.

Contoh lainnya adalah fokus pada gerakan tangan saat melakukan gerakan panahan dengan lingkaran karet (*rubber band*). Disitu dirasakan apa yang muncul pada daerah tangan menggunakan seluruh panca indra serta mengoptimalkan potensi indra tersebut. Meditasi penuh kesadaran ini dapat dilakukan pada saat latihan yaitu saat mempelajari teknik gerakan yang baru. Selain itu juga dapat dilakukan pada saat perlombaan panahan yaitu saat awal sebelum perlombaan, di sela-sela skoring serta waktu-waktu lainnya.

d. Fokus

Olahraga panahan merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan fokus yang sangat tinggi untuk menghasilkan hasil panahan yang akurat. Seorang pelatih penting untuk menyusun program latihan yang dapat melatih kemampuan fokus secara mental serta kemampuan fokus mata. Berikut di bawah ini adalah contoh latihan yang dapat digunakan untuk melatih fokus atlet panahan:

- 1) Melihat *target face* secara detail. Mulai dari lingkaran paling kecil hingga lingkaran paling besar. Fokus melihat pada salah satu lingkaran dilakukan dalam rentang waktu tertentu sebelum berpindah ke lingkaran yang lain.
- 2) Melihat jarum detik yang bergerak pada jam tangan dan selalu mengikutinya dari detik ke detik.
- 3) Mendengarkan musik favorit serta membaca buku pada waktu yang bersamaan. Fokus ditujukan pada proses membaca buku. Saat pikiran teralihkan pada musik favorit maka segera alihkan dan kembalikan fokus tersebut pada proses membaca buku.
- 4) Melihat sebuah daun dalam sebuah pohon. Fokuslah pada daun tersebut saat ia bergoyang tertiuip angin, berubah warna saat terkena sinar matahari serta diam pada waktu yang lama.

Inti dari latihan fokus di atas adalah kemampuan untuk memusatkan konsentrasi pada suatu hal dalam waktu tertentu secara konsisten. Saat atlet mulai kehilangan fokus maka minta kembali fokus pada hal yang telah ditetapkan di atas. Latihan fokus di atas dapat dilakukan dalam waktu 5-15 menit untuk setiap jenis latihan. Agar atlet tidak bosan maka silahkan variasikan bentuk latihan fokus di atas dari waktu ke waktu serta ciptakan ide lain untuk bentuk latihan fokus lainnya.

- 5) Minta atlet untuk mengerjakan *concentration grip* yang merupakan sebuah tabel yang berisi tentang daftar angka-angka yang ditampilkan secara acak. Minta atlet untuk melingkari *concentration grid* tersebut dengan mengurutkan terlebih dulu angka terkecil hingga terbesar secara urut. Semakin banyak angka yang dilingkari dalam waktu yang ditentukan maka semakin tinggi tingkat konsentrasi yang dimiliki. Untuk latihan mengerjakan *concentration grid* secara *online* dapat kunjungi [www.concentrationgrid.com](http://www.concentrationgrid.com)

85	61	55	84	27	51	78	59	52	13
57	29	33	28	60	92	04	97	90	31
86	18	70	32	96	65	39	80	77	49
46	88	00	76	87	71	95	98	81	01
42	62	34	48	82	89	47	35	17	10
94	69	56	44	67	93	11	07	43	72
14	91	02	53	79	05	22	54	74	58
66	20	40	06	68	99	75	26	15	41
45	83	24	50	09	64	08	38	30	36
19	12	63	03	73	21	23	16	37	25

**Gambar 7.2. Contoh tabel concentration grid yang dapat digunakan untuk melatih konsentrasi bagi atlet**

e. Latihan Menghadapi Gangguan (*Distraction Training*)

Apapun dapat terjadi dalam hidup. Begitu pula dalam dunia panahan. Pelatih panahan selalu mengharapkan agar situasi dan kondisi perlombaan sesuai dengan harapan mereka. Namun tidak ada jaminan bahwa situasi dan kondisi selalu sesuai dengan harapan pelatih. Gangguan atau kekacauan apapun dapat terjadi dalam situasi sebelum atau saat perlombaan panahan. Misalnya penundaan jadwal terbang, terlambat ke lokasi perlombaan akibat kemacetan yang luar biasa, peralatan panahan yang rusak akibat terjatuh.

Dalam hidup seseorang tidak pernah lepas dari resiko gangguan atau kekacauan yang datang tiba-tiba dan tidak bisa diprediksi. Misalnya tidak bisa tidur malam sebelum perlombaan, adanya permasalahan pribadi yang tiba-tiba muncul pada saat krusial menjelang perlombaan dan lain sebagainya. Atlet yang tidak siap dan tidak terbiasa secara mental untuk menghadapi gangguan atau kekacauan yang dapat sewaktu-waktu hadir pada saat menjelang atau saat perlombaan maka rentan mengalami masalah penampilan yang buruk pada saat perlombaan. Hal ini disebabkan karena atlet tersebut tidak mampu mengontrol gangguan-gangguan tersebut untuk tetap fokus pada situasi perlombaan.

Oleh sebab itu, pelatih yang baik sebaiknya memikirkan sebuah program latihan mental untuk membuat atlet mampu beradaptasi menghadapi situasi dan kondisi yang mungkin terjadi menjelang atau sesaat sebelum perlombaan agar atlet mampu tetap fokus dalam mengikuti perlombaan meskipun telah mengalami gangguan-gangguan sebelumnya. Inti dari latihan tersebut adalah membuat sebuah keadaan yang membuat atlet keluar dari zona nyamannya dan berusaha beradaptasi dengan kondisi terbaru. Latihan yang dapat diberikan pelatih misalnya atlet diminta memanah dengan pelatih memutar lagu yang keras ataupun banyak orang yang sedang bercakap-cakap di sekitar atlet tersebut. Latihan gangguan seperti dapat diberikan kepada atlet agar ia mampu beradaptasi dengan situasi-situasi yang

benar-benar baru dan memaksanya keluar dari zona nyaman. Pelatih dapat menciptakan variasi latihan mental lainnya untuk membuat atlet agar tangguh menghadapi hal-hal baru yang tak terduga. Prinsip dari variasi latihan tersebut adalah pastikan bahwa bentuk latihan yang diberikan menyerupai gangguan-gangguan nyata yang terjadi pada situasi perlombaan panahan.

### **C. Latihan Soal**

1. Apa yang dimaksud dengan ilmu psikologi olahraga?
2. Jelaskan pembagian motivasi dalam olahraga!
3. Apa yang harus dilakukan pelatih untuk membangun kepercayaan diri atlet?
4. Jelaskan pembagian latihan meditasi untuk olahraga panahan!
5. Mengapa latihan distraction training penting dilakukan oleh atlet?

### **D. Rangkuman**

- Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang kondisi mental dan kejiwaan seorang atlet dalam upaya untuk menunjang pencapaian prestasi optimal. Di dalam psikologi olahraga didalamnya membahas tentang motivasi, kepercayaan diri serta jenis latihan mental untuk menunjang prestasi.
- Motivasi dapat dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Jenis motivasi yang paling kuat mempengaruhi sikap dan tingkah laku atlet adalah motivasi intrinsik.
- Kepercayaan diri atlet yang tinggi tersebut tidak dapat hadir dan muncul secara tiba-tiba. Untuk memperolehnya diperlukan sebuah proses yang panjang. Hal tersebut diperoleh melalui pengalaman, jam terbang serta latihan secara sadar untuk membangun kepercayaan diri.
- Pelatih dapat membangun mental percaya diri atlet dengan memberikan apresiasi yang positif atas hal yang dilakukan atlet dengan benar. Selain itu, pelatih juga perlu membangun suasana latihan yang positif dan kondusif untuk membangun rasa percaya diri.
- Proses latihan panahan untuk tujuan prestasi merupakan sebuah perjalanan yang panjang dan penuh liku-liku. Tanpa adanya tujuan yang jelas dan pasti seringkali atlet tidak mampu bertahan hingga

akhir perjalanan tersebut. Untuk meraih perjalanan panjang tersebut butuh adanya goal setting atau penetapan tujuan yang jelas dengan memperhatikan prinsip SMARTER.

- Pelatih panahan dapat memberikan beragam bentuk latihan mental untuk atlet panahan antara lain afirmasi diri, Visualitation atau mental imagery, meditasi, latihan fokus serta latihan menghadapi gangguan.

#### **E. Evaluasi**

Buatlah jenis daftar latihan untuk masing-masing aspek psikologi di atas.

#### **F. Daftar Bacaan**

1. Concentration grids. 2017. Available from <http://concentrationgrids.com/>
2. FITA. 2017. FITA Coaching Manual – Intermediete Level. FITA.
3. Haywood, Kathleen M. & Lewis. Catherine L. 2014. Archery: Step to Succes (4<sup>th</sup> edition). Champaign, Il: Human Kinetics.
4. Lee, Kisik & Benner, Tyler. 2009. Total Archery – Inside the Archer. Chula Vista: Astra.
5. USA Archery. 2013. Archery. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. World Archery. 2015. Coach’s Manual - Entry Level. World Archery.

## **BAB VIII**

### **PERSIAPAN PERLOMBAAN PANAHAN**

#### **A. Pendahuluan**

##### **1. Deskripsi singkat Cakupan Materi**

Bab ini membahas tentang hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam menghadapi perlombaan pada cabang olahraga panahan. Materinya meliputi persiapan administrasi, alat, keuangan dan hal-hal lain yang penting untuk persiapan perlombaan panahan.

##### **2. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa mampu menerapkan ilmu persiapan perlombaan yang baik yang dapat diimplementasikan secara nyata dalam mempersiapkan atletnya untuk mengikuti perlombaan panahan.

#### **B. Materi**

Persiapan adalah salah satu kunci keberhasilan. Dengan persiapan yang baik dan matang maka pelatih akan lebih mudah dalam menghadapi perlombaan. Berikut ini adalah hal-hal yang perlu untuk dipersiapkan terkait dengan perlombaan panahan:

##### **1. Informasi dan Registrasi Perlombaan**

Pelatih harus mencermati pola pendaftaran yang telah ditetapkan oleh penyelenggara perlombaan. Akses dalam registrasi tersebut dapat berupa pendaftaran melalui pengisian form secara manual dan tatap muka langsung (offline) serta pendaftaran melalui link website, form pendaftaran di internet (online). Pastikan bahwa atlet mematuhi pola registrasi yang telah ditetapkan oleh panitia penyelenggara.

Setelah proses pendaftaran tuntas maka atlet harus mendapatkan informasi yang tepat. Pelatih idealnya memahami dengan baik informasi seputar perlombaan. Untuk itu penting untuk memiliki kontak person in charge jika ada hal-hal yang ingin ditanyakan.

## **2. Kelengkapan administrasi**

Setiap event perlombaan menuntut kelengkapan administrasi yang mungkin berbeda. Oleh sebab itu akan lebih mudah bila pelatih memiliki database atlet yang berupa fotocopi kartu keluarga, akta kelahiran, identitas diri, piagam prestasi, kartu pelajar/mahasiswa, foto berwarna serta kelengkapan administrasi lain yang mungkin diminta oleh penyelenggara perlombaan.

## **3. Tanggal dan Waktu Perlombaan**

Ingat dengan baik waktu dan tempat pelaksanaan lomba. Dengan mengetahui secara tepat waktu pelaksanaan lomba maka pelatih dapat menyusun round down persiapan apa saja yang harus dilakukan sesuai dengan skala prioritas. Gunakan aplikasi pencari lokasi, misalnya google map, untuk mengetahui gambaran lokasi perlombaan. Dengan mengetahui lokasi perlombaan maka pelatih dapat menyusun opsi sarana transportasi yang dapat digunakan ke lokasi perlombaan tersebut.

## **4. Sarana Transportasi**

Perlu dipikirkan bagaimana cara untuk sampai ke lokasi perlombaan dan kembali lagi ke rumah dengan lancar dan tidak repot. Pelatih dapat mempertimbangkan opsi kendaraan pribadi, sewa ataupun bantuan kendaraan dari orang tua atlet atau pihak penyelenggara. Selain itu juga mempertimbangkan jenis kendaraan yang akan digunakan misalnya roda dua, roda empat ataupun kendaraan lainnya.

## **5. Keuangan**

Pelatih dengan pihak terkait perlu mendiskusikan pola keuangan yang akan digunakan untuk membiayai para atlet selama perlombaan tersebut. Pembiayaan dapat berupa biaya transportasi, keuangan, uang saku atlet, konsumsi, akomodasi serta kebutuhan teknis selama perlombaan.

Bila kondisi keuangan terbatas maka perlu dipikirkan opsi pemasukan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Misalnya dari penyandang dana, sponsor, bantuan orang tua serta bantuan keuangan lainnya.

## **6. Pakaian**

Pelatih perlu memikirkan jenis seragam yang akan dipakai atlet saat berlomba. Apakah memakai pakaian yang sudah ada sebelumnya, pembuatan seragam baru ataukah seragam diperoleh dari penyelenggara perlombaan. Hal ini tentu disesuaikan dengan situasi keuangan dan kebijakan yang ada.

## **7. Peralatan Panahan**

Pastikan atlet membawa kelengkapan perlombaan dengan baik. Akan lebih baik bila pelatih menyusun daftar ceklis kelengkapan peralatan panahan sehingga atlet dapat mengecek kelengkapan peralatannya dengan baik serta tidak ada barang penting yang tertinggal saat dibutuhkan waktu pelaksanaan perlombaan.

## **C. Latihan Soal**

1. Menasagapa pelatih harus memiliki persiapan yang baik dalam menghadapi perlombaan?
2. Sebutkan hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam menghadapi perlombaan panahan!
3. Apa yang harus dilakukan pelatih terkait persiapan registrasi perlombaan?
4. Apa yang harus dilakukan pelatih terkait persiapan kelengkapan administrasi perlombaan?
5. Apa yang harus dilakukan pelatih terkait persiapan keuangan perlombaan ?

## **D. Rangkuman**

- Persiapan adalah salah satu kunci keberhasilan. Dengan persiapan yang baik dan matang maka pelatih akan lebih mudah dalam menghadapi perlombaan.
- Persiapan perlombaan panahan dapat berupa: informasi dan registrasi perlombaan, kelengkapan administrasi, waktu perlombaan, sarana transportasi, keuangan, pakaian dan peralatan panahan.

## **E. Evaluasi**

Buatlah daftar checklist persiapan perlombaan panahan!

## **F. Daftar Bacaan**

1. Johnson, Teresa. 2005. Archery Fundamentals (second edition). Champaign, Il: Human Kinetics.
2. Steely Toe. 2017. Available from <https://www.steelytoe.com/16-hal-penting-yang-harus-dipersiapkan-dalam-mengadakan-perlombaan/>
3. Wikihow. 2017. Available from <https://www.wikihow.com/Prepare-and-Shoot-in-an-Archery-Tournament>
4. World Archery. 2015. Coach's Manual - Entry Level. World Archery.

## **BAB IX**

### **PELUANG KERJA BAGI PELATIH PANAHAN**

#### **A. Pendahuluan**

##### **1. Deskripsi singkat Cakupan Materi**

Bab ini membahas tentang peluang kerja yang dapat diciptakan oleh calon pelatih panahan.

##### **2. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari bab ini diharapkan mahasiswa mampu menangkap peluang kerja yang berhubungan dengan panahan yang nantinya dapat diimplementasikan secara nyata dalam memasuki dunia kerja.

#### **B. Materi**

Mahasiswa penempuh matakuliah kepelatihan cabang olahraga panahan idealnya lulus akan menjadi seorang pelatih panahan, namun peluang kerja tidak terbatas pada profesi tersebut. Mahasiswa memiliki peluang lain yang masih berkaitan dengan dunia panahan dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan ekonomi. Berikut ini adalah peluang kerja yang terkait dengan dunia panahan:

##### **1. Pelatih Panahan**

Idealnya mahasiswa penempuh matakuliah kepelatihan cabang olahraga panahan begitu lulus nantinya dapat menjadi seorang pelatih panahan yang menangani olahraga panahan di masyarakat. Sebelum terjun ke masyarakat, terdapat beberapa hal yang harus dipastikan dan dimiliki mahasiswa sehingga layak dan mampu bersaing di dunia kerja sebagai pelatih panahan antara lain:

###### **a. Sertifikat kompetensi**

Ia harus memiliki ijazah, piagam, sertifikat atau bukti lain yang menunjukkan bahwa ia memang memiliki latar belakang pendidikan, pelatihan atau seminar yang berkaitan dengan profesi panahan. Hal ini sangat penting sebagai bentuk pemenuhan Undang-Undang RI no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang meminta pelatih haruslah orang yang kompeten dibidangnya yang dinyatakan dengan bukti-bukti di atas.

b. Pengalaman Lapangan

Calon pelatih yang mantan atlet akan lebih menguasai teknis dan praktek panahan di lapangan, bukan sekedar teori saja. Hal ini dapat ditampilkan dalam kurikulum vitae sebagai nilai tambah.

c. Pengalaman Magang

Mahasiswa yang pernah magang di klub panahan atau membantu di sebuah organisasi panahan tentu memiliki nilai tambah untuk memasuki dunia kerja. Minimal ia tidak buta dengan situasi dan kondisi yang ada di dunia panahan. Pengalaman ini dapat ia gunakan untuk memiliki nilai plus agar diterima sebagai pelatih panahan.

d. Lamaran Kerja yang baik

Mahasiswa perlu menyusun desain surat lamaran pekerjaan yang baik dan terlihat profesional. Selain itu perlu mencantumkan daftar riwayat hidup yang berkaitan dengan dunia panahan. Surat lamaran pekerjaan dan daftar riwayat hidup yang menarik tentu menjadi senjata awal bagi pelamar agar dapat diterima di dunia kerja.

e. Keunggulan Khusus

Calon pelatih hendaknya memiliki keunggulan khusus yang membuat ia mudah untuk diterima sebagai pelatih dalam sebuah klub panahan. Keunggulan khusus tersebut misalkan kemampuan bahasa Inggris, kemampuan teknologi yang update, pengalaman lapangan yang tinggi dsb.

## **2. Pendiri Klub Panahan**

Bila memungkinkan maka mahasiswa dapat membuka klub panahan. Dengan memiliki klub panahan sendiri tentu ia bebas untuk menata dan mengelola klub tersebut. Pastikan bahwa memiliki kemampuan manajerial dan visi yang baik dalam mengembangkan klub panahan tersebut.

## **3. Pengelola Klub Panahan**

Sedikit berbeda dengan pendiri klub panahan, maka mahasiswa tidak perlu memiliki modal keuangan untuk menjadi pengelola klub

panahan. Kemampuan yang ia butuhkan adalah kemampuan membaca pangsa pasar, mengemas panahan dengan baik dan menjualnya ke publik dengan baik.

Mahasiswa dapat menyusun program-program yang berkaitan dengan panahan misalkan:

*a. Archery class*

Membuka kelas pelatihan dasar memanah bagi masyarakat mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik pria maupun wanita.

*b. Archery Ekskul*

Mengadakan kerjasama dengan sekolah untuk membuka ekstrakurikuler memanah untuk siswa sekolah.

*c. Archery Camp*

Mengadakan kegiatan *Camp* bagi remaja Muslim untuk mengisi waktu liburan mereka dengan kegiatan yang bermuatan Islami dan pembelajaran intensif dalam memanah.

*d. Archery Event*

Mengadakan event-event panahan seperti kompetisi baik local, regional maupun nasional, Sertifikasi Keahlian Memanah (SKM), Training For Trainer (TFT), dan Pengenalan Panahan langsung ke Masyarakat dalam bentuk Coaching Clinic maupun Trial Program.

*e. Archery Franchise*

Bila telah memiliki sistem yang baik dan menghasilkan laba maka mahasiswa dapat membuat sistem *franchise* pada klub panahan tsb. Ia dapat melakukan kerjasama dengan investor untuk mendirikan klub panahan di daerah lain dengan mengacu ke manajemen yang ada dengan sistem persentase atau bagi hasil.

#### **4. Supplier Peralatan Panahan**

Mahasiswa dapat berbisnis peralatan panahan dengan menyediakan perlengkapan memanah mulai dari busur, anak panah dan aksesoris panahan lainnya. Selain itu dapat memberikan jasa servis peralatan panahan.

### **C. Latihan Soal**

1. Apa saja peluang kerja yang dapat dilakukan oleh mahasiswa penempuh kecabor panahan?
2. Sebutkan kemampuan yang harus dimiliki mahasiswa untuk menjadi pengelola klub panahan!
3. Jenis program apa saja yang dapat ditawarkan dalam mengelola klub panahan?

### **D. Rangkuman**

- Mahasiswa penempuh matakuliah kepelatihan cabang olahraga panahan idealnya lulus akan menjadi seorang pelatih panahan, namun peluang kerja tidak terbatas pada profesi tersebut.
- Mahasiswa memiliki peluang lain yang masih berkaitan dengan dunia panahan dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan ekonomi misalnya menjadi pendiri klub panahan, pengelola klub panahan dan supplier peralatan panahan.

### **E. Evaluasi**

Buatlah sebuah brosur, iklan atau surat penawaran terkait peluang usaha dalam panahan!

### **F. Daftar Bacaan**

1. <https://www.steelytoe.com/16-hal-penting-yang-harus-dipersiapkan-dalam-mengadakan-perlombaan/>
2. <https://www.wikihow.com/Prepare-and-Shoot-in-an-Archery-Tournament>

## DAFTAR PUSTAKA

- Albani Massage. 2017. <http://albanymassage.com/swedish-massage-techniques-%E2%80%93-the-5-steps-of-swedish-massage/>
- All about vision. 2017. Available from <http://www.allaboutvision.com/sportsvision/treatment.htm>
- Ashadi, Kunjung. 2015. Brosur pendampingan Kemenpora tahun 2015 yang ditujukan untuk para atlet PPLP Bulutangkis Jawa Timur. Surabaya
- Bow International 2015. Available from <http://www.bow-international.com/features/psychology/motor->
- Brian Mac. 2017. Available from <https://www.brianmac.co.uk/commun.htm>
- Concentration grids. 2017. Available from <http://concentrationgrids.com/>
- Concentration grids. 2017. Available from <http://concentrationgrids.com/>
- CROOKES (1991) Complan Column. Athletics Coach, 25 (3), p. 13
- FITA. 2017. FITA Coaching Manual – Intermediate Level. FITA.
- Guthrie, Mark. 2003. Coaching Track & Field Successfully. Human kinetics.
- Haywood, Kathleen M. & Lewis. Catherine L. 2014. Archery: Step to Success (4<sup>th</sup> edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haywood, Kathleen M. & Lewis. Catherine L. 2014. Archery: Step to Success (4<sup>th</sup> edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- <https://runner.id/blog/cat/running-medicine-by-ismc/post/4-cara-mencegah-kram-otot-saat-berlari/>
- <https://www.acsm.org/docs/brochures/selecting-and-effectively-using-hydration-for-fitness.pdf>
- <https://www.steelytoe.com/16-hal-penting-yang-harus-dipersiapkan-dalam-mengadakan-perlombaan/>
- <https://www.wikihow.com/Prepare-and-Shoot-in-an-Archery-Tournament>

- Johnson, Teresa. 2005. Archery Fundamentals (second edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lee, Kisik & Benner, Tyler. 2009. Total Archery – Inside the Archer. Chula Vista: Astra.
- Lee, Kisik & Benner, Tyler. 2009. Total Archery – Inside the Archer. Chula Vista: Astra.
- Massage Addict. 2017. Available from <https://www.massageaddict.ca/massage/types-of-massage/swedish-massage/>
- Positive Coach. 2017. Available from <http://www.positivesportcoaching.org/code-of-ethics1.html>
- Rismayanthi, Cerika. 2012. Persepsi atlet terhadap macam, fungsi cairan, dan kadar hidrasi tubuh di unit kegiatan mahasiswa olahraga universitas negeri Yogyakarta. (online). (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Cerika%20Rismayanthi,%20S.Or./Hidrasi.pdf>, diakses 11 oktober 2016).
- Steely Toe. 2017. Available from <https://www.steelytoe.com/16-hal-penting-yang-harus-dipersiapkan-dalam-mengadakan-perlombaan/>
- Top end sport. 2017. Available from <http://www.topendsports.com/sport/archery/testing.htm>
- USA Archery. 2013. Archery. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wikihow. 2017. Available from <https://www.wikihow.com/Prepare-and-Shoot-in-an-Archery-Tournament>
- World Archery. 2015. Coach's Manual - Entry Level. World Archery.

## KUNCI JAWABAN

### **BAB I. Tes dan pengukuran untuk atlet panahan**

1. Mengapa tes dan pengukuran olahraga penting dilakukan pada atlet panahan?  
Tes dan pengukuran olahraga diberikan kepada atlet untuk mengetahui data awal dan akhir atlet, memonitor perkembangan dan kemajuan atlet serta sebagai bahan evaluasi terhadap program latihan yang diberikan oleh pelatih.
2. Sebutkan jenis tes fisik yang perlu dilakukan pada atlet panahan!  
Tes daya tahan jantung paru, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, daya tahan otot lokal dan penglihatan.
3. Sebutkan jenis pengukuran fisik yang perlu dilakukan pada atlet panahan!  
Pengukuran IMT, Lemak tubuh dan denyut nadi.
4. Sebutkan jenis tes daya tahan jantung paru yang dapat diberikan pada atlet panahan!  
Tes 2,4 Km, Jalan 5 Km, Tes Astrand, Cooper (lari 12 menit) dan juga MFT.
5. Sebutkan jenis-jenis pengukuran denyut nadi!  
Denyut nadi basal, istirahat, latihan dan pemulihan.

### **BAB II. Belajar motorik pada panahan**

1. Mengapa penting bagi atlet untuk melakukan latihan secara rutin?  
Gerakan akan lebih mudah dilakukan bila telah dilakukan berulang-ulang sebab koneksi antar syaraf dan otot yang terlibat makin mampu untuk bekerjasama dengan baik. Semakin banyak gerakan tersebut diulang, semakin mudah jadinya gerakan tersebut menjadi otomatis.
2. Sebutkan tahapan belajar motorik! Kognisi, asosiasi dan otomatisasi!
3. Sebutkan jenis metode pengajaran ketrampilan gerak!  
Terdapat enam metode pengajaran ketrampilan gerak yaitu metode keseluruhan, per bagian, gabungan, progresif, pemberian contoh dan pengulangan.

4. Metode apakah yang dipilih untuk melatih atlet pemula?  
Demonstrasi, per bagian, dan pengulangan.
5. Apa yang harus dilakukan pelatih terhadap atlet terkait hukum akibat/*law of effect*?  
Penting bagi pelatih untuk menciptakan situasi latihan yang menyenangkan sehingga individu dapat mengalami peningkatan kemampuan motorik dengan baik.  
Pelatih dapat menciptakan atmosfer latihan yang menyenangkan, mendesain pengajaran gerak dengan metode yang menarik serta cara lain yang mendorong percepatan kemampuan motorik bagi atletnya.

### **BAB III. Massase olahraga dan panahan**

1. Apa manfaat pijat olahraga bagi atlet?  
Massase dapat diberikan sebelum, selama ataupun setelah perlombaan atau latihan. Pijat yang diberikan sebelum latihan atau perlombaan bertujuan untuk menyiapkan otot-otot atlet menuju inti latihan atau sebagai warming up. Pijat yang diberikan saat latihan atau masa perlombaan biasanya pijat yang bersifat tentatif dan berkaitan dengan keluhan atlet berkaitan gangguan otot atau cedera, sedangkan pijat yang diberikan setelah latihan atau perlombaan panahan digunakan sebagai sarana untuk meminimalkan kelelahan dan mempercepat pemulihan kondisi fisik.
2. Sebutkan pembagian jenis pijat olahraga!  
Pijat dengan bola tenis dan pijat teknik Swedia.
3. Apa kelebihan dari pijat dengan bola tenis?  
Tidak terikat dan memerlukan bantuan orang lain dan dapat dilakukan di mana saja serta kapan saja tergantung individu tersebut.
4. Pijat dengan bola tenis dapat dilakukan pada area tubuh mana saja?  
Leher, dada, lengan atas dan bawah, punggung, paha, pantat dan daerah kaki.
5. Sebutkan macam teknik pijat dalam Swedish massage!  
*Effleurage, petrissage, tapotement, walken* dan *shaking*

#### **Bab IV. Kecukupan hidrasi dalam panahan**

1. Apa yang dimaksud hidrasi?  
Hidrasi adalah kecukupan cairan dalam tubuh.
2. Apa yang dimaksud dehidrasi?  
Dehidrasi adalah kekurangan cairan dalam tubuh
3. Mengapa atlet panahan harus menjaga kecukupan hidrasi dengan baik?  
Dengan kondisi hidrasi yang baik maka akan membuat atlet mampu menjaga konsentrasi dengan baik selama perlombaan serta terhindar dari gangguan fisik selama perlombaan
4. Apa dampak dehidrasi pada aktivitas olahraga?
  - a. Kelelahan otot
  - b. Penurunan koordinasi gerak
  - c. Peningkatan suhu tubuh
  - d. Peningkatan resiko cedera panas
  - e. Penurunan performa olahraga
  - f. Penurunan konsentrasi
5. Jelaskan cara sederhana mengetahui status hidrasi seseorang!  
Salah satu cara sederhana untuk mengetahui kondisi hidrasi seseorang yaitu melalui pengecekan warna urine. Warna urine yang jernih, bening dan dalam kisaran warna kuning muda maka hal ini menunjukkan seseorang dalam kondisi hidrasi yang baik. Sedangkan bila seseorang mengalami dehidrasi maka warna *urine* akan cenderung bewarna gelap dan pekat, berwarna kuning tua mengarah ke coklat kemerahan

#### **Bab V. Komunikasi olahraga dan Panahan**

1. Mengapa pelatih harus mampu berkomunikasi secara efektif?  
Agar atlet mau melakukan hal-hal yang diminta oleh pelatih maka harus ada jalinan komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet. Komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet memungkinkan keduanya memiliki persepsi dan sudut pandang yang sama tentang suatu hal serta memiliki keinginan yang sama untuk mencapai prestasi.
2. Sebutkan contoh pesan non verbal yang harus ditangkap oleh pelatih!  
Ungkapan wajah atlet memberikan umpan balik kepada pelatih. Mata yang berkaca-kaca atau ke bawah menunjukkan kebosanan atau

ketidaktertarikan, seperti halnya gelisah. Alis mata terangkat penuh menandakan ketidakpercayaan dan setengah terangkat menunjukkan kebingungan.

3. Sebutkan prinsip 6C untuk terciptanya komunikasi yang efektif!  
*Clear, consise, correct, complete, courteous, constructive.*
4. Sebutkan hal-hal yang dapat menghalangi komunikasi yang efektif!  
Persepsi yang berbeda, tingkat pengetahuan yang terbatas, motivasi yang rendah untuk mendengarkan, kesulitan mengungkapkan dengan kata-kata yang jelas dan emosi.
5. Mengapa pelatih harus menggunakan pendekatan yang positif dalam berkomunikasi?  
Dengan menggunakan pendekatan komunikasi yang positif akan membuat atlet untuk lebih mendengarkan, menerima dan menurut petunjuk yang disampaikan pelatih dengan tujuan agar komunikasi atlet dan pelatih dapat berjalan dengan baik.

## **Bab VI. Metodologi Kepelatihan dan Panahan**

1. Sebutkan prinsip-prinsip dalam melatih!  
Kesungguhan latihan, perkembangan menyeluruh, spesialisasi, individual, variasi dan overload
2. Sebutkan hal yang harus diperhatikan dalam mengembangkan filosofi pelatih!  
Jadi diri sendiri, tentukan tujuan yang jelas, menetapkan aturan, membangun dan memelihara hubungan dengan atlet dan terorganisir.
3. Sebutkan tiga contoh kode etik seorang pelatih!  
Kompetensi, integritas, menghormati hak dan martabat orang lain.
4. Mengapa pelatih harus melaksanakan kode etik dengan baik?  
Agar pelatih dapat menjalankan tugasnya dengan profesional dan tidak mengalami masalah terkait profesinya sebagai pelatih.
5. Apa yang dimaksud integritas dalam kode etik pelatih?  
Kualitas mental yang dimiliki oleh seorang pelatih. Contohnya adalah sikap jujur, disiplin dan adil.

## **Bab VII. Psikologi olahraga dan panahan**

1. Apa yang dimaksud dengan ilmu psikologi olahraga?  
Psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang kondisi mental dan kejiwaan seorang atlet dalam upaya untuk menunjang pencapaian prestasi optimal
2. Jelaskan pembagian motivasi dalam olahraga!  
Motivasi dapat dibagi menjadi dua yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik
3. Apa yang harus dilakukan pelatih untuk membangun kepercayaan diri atlet?  
Pelatih dapat membangun mental percaya diri atlet dengan memberikan apresiasi yang positif atas hal yang dilakukan atlet dengan benar. Selain itu, pelatih juga perlu membangun suasana latihan yang positif dan kondusif untuk membangun rasa percaya diri.
4. Jelaskan pembagian latihan meditasi untuk olahraga panahan!  
Meditasi berfokus pada pernafasan, meditasi berfokus pada pikiran dan meditasi penuh kesadaran
5. Mengapa latihan distraction training penting dilakukan oleh atlet?  
Agar atlet mampu beradaptasi dengan situasi-situasi yang benar-benar baru dan memaksanya keluar dari zona nyaman serta tetap tenang saat perlombaan meskipun terjadi hal-hal yang kurang menyenangkan

## **Bab VIII. Persiapan perlombaan panahan**

1. Mengapa pelatih harus memiliki persiapan yang baik dalam menghadapi perlombaan?  
Dengan persiapan yang baik dan matang maka pelatih akan lebih mudah dalam menghadapi perlombaan
2. Sebutkan hal-hal yang perlu dipersiapkan dalam menghadapi perlombaan panahan!  
Persiapan perlombaan panahan dapat berupa: informasi dan registrasi perlombaan, kelengkapan administrasi, waktu perlombaan, sarana transportasi, keuangan, pakaian dan peralatan panahan
3. Apa yang harus dilakukan pelatih terkait persiapan registrasi perlombaan?

Pelatih harus mencermati pola pendaftaran yang telah ditetapkan oleh penyelenggara perlombaan. Akses dalam registrasi tersebut dapat berupa pendaftaran melalui pengisian form secara manual dan tatap muka langsung (offline) serta pendaftaran melalui link website, form pendaftaran di internet (online). Pastikan bahwa atlet mematuhi pola registrasi yang telah ditetapkan oleh panitia penyelenggara

4. Apa yang harus dilakukan pelatih terkait persiapan kelengkapan administrasi perlombaan?
5. Apa yang harus dilakukan pelatih terkait persiapan keuangan perlombaan ?

Pelatih memiliki database atlet yang berupa fotocopi kartu keluarga, akta kelahiran, identitas diri, piagam prestasi, kartu pelajar/mahasiswa, foto berwarna serta kelengkapan administrasi lain yang mungkin diminta oleh penyelenggara perlombaan.

#### **Bab IX. Peluang kerja bagi pelatih panahan**

1. Apa saja peluang kerja yang dapat dilakukan oleh mahasiswa penempuh kecabor panahan?

Mahasiswa memiliki peluang lain yang masih berkaitan dengan dunia panahan dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan ekonomi misalnya menjadi pendiri klub panahan, pengelola klub panahan dan supplier peralatan panahan.

2. Sebutkan kemampuan yang harus dimiliki mahasiswa untuk menjadi pengelola klub panahan!

Kemampuan membaca pangsa pasar, mengemas panahan dengan baik dan menjualnya ke publik dengan baik

3. Jenis program apa saja yang dapat ditawarkan dalam mengelola klub panahan?

Kelas panahan, ekstrakurikuler panahan, camp panahan, event panahan dan franchise panahan.

## GLOSARIUM

Afirmasi diri	: Mengatakan sebuah kata atau kalimat pada diri sendiri dengan tujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri saat menghadapi latihan atau perlombaan.
Akomodasi	: Hal yang berhubungan dengan penginapan. Misalnya hotel, losmen, mess dan perkampungan atlet
Asam laktat	: Sampah sisa metabolisme energi yang terjadi pada sistem anaerobik glikolisis
Asosiasi	: Hubungan antara syaraf dan otot
Compound	: Salah satu divisi dalam panahan
Dehidrasi	: Kekurangan cairan dalam tubuh yang ditunjukkan dengan rasa haus atau warna urine dengan indikator urine berada pada level 4-8
Distraction	: Gangguan yang muncul tiba-tiba dan tidak dapat diprediksi sebelumnya
Disuse	: Kurangnya penggunaan otot atau syaraf yang berdampak pada penurunan kerja otot atau hubungan antara syaraf dan otot
Effect	: Dampak yang muncul akibat sesuatu hal sebelumnya
Effleurage	: Salah satu teknik pijat Swedia
Ekstrinsik	: Berasal dari luar diri/tubuh
Fokus	: Kemampuan untuk memusatkan perhatian pada satu hal
Franchise	: Sistem bagi hasil pada sebuah bisnis dengan persentase yang telah disepakati bersama
Handgrip	: Pegangan pada tangan
Hidrasi	: Kecukupan cairan pada tubuh
IMT	: Perbandingan berat dan tinggi badan yang digunakan untuk mengetahui status gizi dan proporsi tubuh seseorang.
Integritas	: Kualitas diri individu yang memiliki nilai moral yang baik. Misalkan kejujuran, respek, disiplin dan tekun.
Intrinsik	: Berasal dari dalam diri
Kognisi	: Berhubungan dengan kemampuan pikiran

- Kompetensi : Kualitas individu yang ditunjukkan dengan bukti ijazah, piagam, sertifikat dan surat lainnya yang menunjukkan tentang latar belakang dan tingkat pendidikan, pelatihan, seminar dan pengalaman di lapangan.
- Magang : Proses kuliah mahasiswa yang dilaksanakan di tempat kerja dengan tujuan untuk mempersiapkan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja yang sesungguhnya.
- Meditasi : Latihan yang dilakukan dengan cara mengatur pernafasan dengan baik serta memfokuskan perhatiannya pada satu hal dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fokus.
- MFT : Tes lari multistap yang digunakan untuk memprediksi volume oksigen maksimal seseorang (Vo2 max)
- Motorik : Gerak tubuh
- Multilateral : Terdiri dari banyak hal, faktor atau tahapan
- Non verbal : Tidak menggunakan kata-kata. Misalkan pandangan mata, mimik muka, gerakan tangan dan sikap tubuh.
- Overload : Peningkatan beban secara bertahap
- Persepsi : Pandangan atau pola pikir seseorang terhadap suatu hal
- Petrissage : Salah satu teknik dalam pijat Swedia
- Recovery : Pemulihan kondisi fisik setelah aktivitas olahraga
- Recurve : Salah satu divisi dalam panahan
- Registrasi : Proses pengisian, pencocokan dan atau daftar ulang data peserta dalam sebuah kegiatan, acara, pertandingan atau perlombaan.
- Self massage : Pijat yang dilakukan oleh diri sendiri tanpa ada bantuan dari orang lain
- Shaking : Salah satu teknik pijat Swedia yang gerakannya berupa menggoyang-goyangkan bagian tubuh yang di pijat.
- Skinfold caliper : Alat yang digunakan untuk mengukur ketebalan lemak seseorang
- Supplier : Agen atau penyedia barang, dimana ia memiliki beragam barang dan umumnya stok barangnya lengkap.
- Tapotement : Salah satu teknik pijat Swedia

- Transportasi : Hal yang berhubungan dengan alat pengantaran orang atau barang dari suatu tempat ke tempat yang lain. Contoh alat transportasi misalnya sepeda motor, mobil, kereta api, kapal laut dan pesawat terbang.
- Verbal : Bicara atau Diungkapkan dengan kata-kata atau kalimat.
- Visualitation : Latihan mental yang dilakukan secara sadar untuk memperbaiki teknik panahan dengan cara membayangkan diri sendiri sedang melakukan tembakan dengan teknik yang benar.
- Walken : Salah satu teknik pijat Swedia

## INDEX

Afirmasi Diri	: 43, 52, 69	Magang	: 58, 70
Akomodasi	: 54, 69	Meditasi	: 46, 47, 48, 51, 52, 67, 70
Asam laktat	: 18, 69	Mft	: 2, 63, 70
Asosiasi	: 9, 13, 63, 69	Motorik	: iv, 8, 10, 11, 12, 13, 63, 64, 70
Compound	: 1, 69	Multilateral	: 32, 33, 70
Dehidrasi	: v, 21, 22, 23, 24, 25, 65, 69	Non verbal	: 28, 30, 65, 70
Distraction	: 50, 51, 67, 69	Overload	: 33, 34, 66, 70
Disuse	: 12, 69	Persepsi	: 25, 27, 28, 31, 62, 65, 66, 70
Effect	: 12, 64, 69	Petrissage	: 18, 19, 64, 70
Effleurage	: 18, 19, 64, 69	Recovery	: 6, 14, 70
Ekstrinsik	: 37, 40, 51, 67, 69	Recurve	: 1, 70
Fokus	: 1, 12, 32, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 69, 70	Registrasi	: 53, 55, 67, 68, 70
Franchise	: 59, 68, 69	Self massage	: 15
Handgrip	: 3, 69	Shaking	: 18, 19, 64, 70
Hidrasi	: vi, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 62, 65, 69	Skinfold caliper	: 1, 70
Imt	: 1, 7, 63, 69	Supplier	: 59, 60, 68, 70
Integritas	: 35, 37, 66, 69	Tapotement	: 18, 19, 64, 70
Intrinsik	: 37, 40, 51, 67, 69	Transportasi	: 22, 54, 55, 67, 71
Kognisi	: 8, 9, 13, 63, 69	Verbal	: 28, 30, 31, 65, 70, 71
Kompetensi	: 17, 35, 57, 66, 70	Visualitation	: 43, 52
		Walken	: 18, 19, 64, 71



