

KETEPATAN MENDARAT PERLUKAN KETENANGAN EKSTRA: OPTIMALISASI FAKTOR TEKNIS DAN NONTEKNIS DALAM AKURASI TERJUN PAYUNG



Drs. H. Akhmad Yusuf Wibowo, M.Si/Atlet Terjun Payung Sumsel

BPSDMD Prov Sumatera Selatan
Sriwijaya Parachute Club, Palembang

Email: ayusufcucuk@gmail.com/

a_yusuf_cucuk@yahoo.com

ayusufw272@hotmail.com

cucukplb@dropzone

Abstrak

Ketepatan mendarat (accuracy landing) merupakan salah satu cabang utama dalam olahraga terjun payung yang menuntut kombinasi kemampuan teknis tinggi dan penguasaan diri secara mental. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan mengoptimalkan faktor-faktor teknis dan nonteknis yang berpengaruh dalam performa ketepatan mendarat. Berdasarkan hasil pelatihan bersama pelatih dunia Dirk Boidin, ditemukan bahwa sikap tenang, koreksi arah di ketinggian tepat, dan posisi badan saat mendarat merupakan kunci keberhasilan. Rekomendasi strategis meliputi penguatan latihan posisi tubuh, koreksi awal arah payung, serta pelatihan ketenangan mental melalui simulasi dan refleksi.

Kata Kunci: Accuracy Landing, Terjun Payung, Ketepatan Mendarat, Mental Atlet, Koreksi Payung

Pendahuluan

Ketepatan mendarat atau accuracy merupakan salah satu disiplin utama dalam olahraga terjun payung selain formation skydiving dan canopy relative work. base jumping etc-etc. Meskipun sering dianggap lebih mudah, kenyataannya accuracy landing menuntut tingkat fokus, koordinasi, serta penguasaan teknis dan mental yang sangat tinggi. Masih banyak atlet pemula maupun berpengalaman yang menganggap remeh aspek ini, padahal ketepatan mendarat sering kali menjadi penentu dalam kompetisi internasional.

Pelatihan nasional di Yogyakarta tahun 1990 yang diikuti oleh tim Sriwijaya Parachute Club dan 40 penerjun dari matra TNI & Polri serta Sipil menjadi momen penting untuk menggali kembali kunci keberhasilan accuracy landing. Dengan pelatih utama Dirk Boidin, salah satu penerjun terbaik dunia, banyak pembelajaran penting muncul dari kombinasi teori dan praktik langsung.

Pembahasan

1. Faktor Teknis yang Menentukan

Menurut Dirk Boldin, keberhasilan accuracy dipengaruhi oleh aspek teknis berikut:

- Jenis Payung (Parafoll)
- Posisi Badan Saat Terjun
- Teknik Pendaratan Halus
- Koreksi Besar (Big Correction)
- Pemanfaatan Wind Line

2. Faktor Nonteknis: Mental dan Ketenangan

Hal yang sering dilupakan adalah pentingnya ketenangan dalam accuracy. Penerjun harus memiliki:

- Konsentrasi Penuh dan Mental Tangguh
- Sikap Reflektif dan Tanggung Jawab Pribadi
- Latihan Simulasi Ketenangan

Rekomendasi Strategis

Untuk mengoptimalkan ketepatan mendarat, disarankan langkah–langkah berikut:

1. Latihan Posisi Tubuh
2. Koreksi Arah Dini
3. Pendaratan Halus
4. Pelatihan Mental dan Simulasi Tekanan
5. Evaluasi Pasca–Penerjunan

Kesimpulan

Accuracy landing dalam olahraga terjun payung memerlukan ketenangan ekstra serta penguasaan teknik yang konsisten. Kombinasi antara kesiapan mental dan kompetensi teknis yang matang akan memaksimalkan peluang mendarat tepat di titik sasaran. Sikap tenang, koreksi awal yang tepat, serta disiplin dalam mematuhi posisi tubuh adalah fondasi utama dalam membentuk penerjun presisi tinggi.

Daftar Pustaka

1. Boidin, D. (2022). Materi Pelatihan Ketepatan Mendarat Nasional. Yogyakarta: Sriwijaya Parachute Club & Pelatih Belgia.
2. Federation Aeronautique Internationale (FAI). (2020). Parachuting Accuracy Landing Rules. Lausanne: FAI Publications.
3. Hidayat, A. (2018). Psikologi Olahraga: Mengelola Emosi dan Fokus dalam Kompetisi. Jakarta: Gramedia.
4. Sumaryanto. (2015). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: UNY Press.
5. United Arab Emirates Parachute Team. (1986). Training Archives and Manuals. UAE National Parachute Academy.

Lampiran: Visualisasi Faktor Penentu

Gambar 1. Faktor–faktor Penentu Keberhasilan dalam Ketepatan Mendarat:

