

**PENULISAN NASKAH PUBLIKASI
JUARA 3 TIM STROKE PUTRI
CABANG OLAHRAGA WOODBALL
EKSHIBISI PEKAN OLAHRAGA
MAHASISWA NASIONAL
(POMNAS) XIX TAHUN 2025**

**Vega Rizki Owena¹, Gilang Nuari
Panggraita²**

Program Studi Sarjana Pendidikan
Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan

ABSTRAK

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XIX Tahun 2025 merupakan ajang olahraga mahasiswa tingkat nasional yang mempertemukan atlet dari berbagai provinsi di Indonesia. Cabang olahraga woodball dipertandingkan sebagai cabang ekshibisi dengan berbagai nomor pertandingan, salah satunya Team Stroke Competition Putri. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan proses pelaksanaan pertandingan serta pencapaian prestasi Tim Stroke Putri Jawa Tengah pada POMNAS XIX Tahun 2025. Metode yang digunakan dalam penulisan ini

adalah deskriptif kualitatif berbasis pengalaman rekognisi prestasi mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa Tim Stroke Putri Jawa Tengah berhasil meraih juara 3 dengan total skor 444 poin. Keberhasilan tersebut dipengaruhi oleh program latihan yang terstruktur, penguasaan teknik dasar dan lanjutan woodball, serta kemampuan strategi permainan selama pertandingan. Prestasi ini menunjukkan bahwa pembinaan olahraga woodball di lingkungan perguruan tinggi mampu menghasilkan atlet yang kompetitif di tingkat nasional. Selain itu, keberhasilan cabang woodball pada POMNAS diharapkan dapat menjadi langkah awal pengembangan woodball sebagai cabang olahraga resmi pada POMNAS berikutnya.

Kata Kunci: Woodball, POMNAS 2025, Prestasi Mahasiswa, Rekognisi, Team Stroke Putri

ABSTRACT

The XIX National Student Sports Week (POMNAS) 2025 was a national student sports event involving university athletes from various provinces in Indonesia. Woodball was contested as an exhibition

sport featuring several competition categories, including the Women's Team Stroke Competition. This article aims to describe the implementation process and achievement of the Central Java Women's Team Stroke event at POMNAS XIX 2025. The method used in this study was a qualitative descriptive approach based on student recognition achievement experience. The results showed that the Central Java Women's Team Stroke successfully achieved third place with a total score of 444 points. This achievement was supported by structured training programs, mastery of basic and advanced woodball techniques, and strategic gameplay during the competition. The achievement indicates that woodball development programs in universities are capable of producing competitive athletes at the national level. Furthermore, the success of woodball at POMNAS is expected to become an initial step toward establishing woodball as an official sport in future POMNAS events.

Keywords: Woodball, POMNAS 2025, Student Achievement, Recognition Program, Women's Team Stroke.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, rohani, serta prestasi individu maupun kelompok. Dalam lingkungan perguruan tinggi, olahraga juga menjadi sarana pembinaan karakter, sportivitas, disiplin, dan pengembangan prestasi mahasiswa. Salah satu ajang olahraga mahasiswa terbesar di Indonesia adalah Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) yang diselenggarakan setiap dua tahun sekali.

POMNAS XIX Tahun 2025 diselenggarakan di Provinsi Jawa Tengah dan diikuti oleh mahasiswa dari berbagai provinsi di Indonesia. Pada pelaksanaan tersebut, cabang olahraga woodball dipertandingkan sebagai cabang ekshibisi. Woodball merupakan olahraga yang mengombinasikan akurasi, konsentrasi, strategi, dan penguasaan teknik pukulan untuk memasukkan bola ke gate dengan jumlah pukulan seminimal mungkin.

Perkembangan woodball di Indonesia mengalami peningkatan cukup

signifikan, terutama di lingkungan perguruan tinggi. Keikutsertaan mahasiswa dalam cabang olahraga ini menjadi salah satu bentuk pembinaan prestasi olahraga sekaligus sarana pengembangan bakat atlet muda. Dalam POMNAS XIX Tahun 2025, Tim Stroke Putri Jawa Tengah berhasil meraih juara 3 pada nomor Team Stroke Competition Putri. Prestasi tersebut menjadi bukti bahwa pembinaan olahraga woodball di Jawa Tengah mampu bersaing di tingkat nasional.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah metode deskriptif kualitatif berbasis pengalaman rekognisi prestasi mahasiswa. Data diperoleh melalui observasi langsung selama pelaksanaan POMNAS XIX Tahun 2025, dokumentasi kegiatan, serta hasil pertandingan cabang olahraga woodball.

Pelaksanaan pertandingan woodball berlangsung pada tanggal 19–22 September 2025 di Lapangan Prof. Dumadi Kampus FIK Universitas Negeri Semarang. Penulis mengikuti dua nomor pertandingan, yaitu Team Stroke

Competition Putri dan Team Fairway Competition Putri sebagai perwakilan Provinsi Jawa Tengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

POMNAS XIX Tahun 2025 menjadi pengalaman penting dalam pengembangan prestasi olahraga mahasiswa, khususnya pada cabang olahraga woodball. Pada pertandingan nomor Team Stroke Competition Putri, tim Jawa Tengah berhasil memperoleh juara 3 dengan total skor 444 poin.

Keberhasilan tersebut tidak terlepas dari program latihan yang dilakukan secara terstruktur sebelum pertandingan berlangsung. Atlet menjalani latihan mandiri di daerah masing-masing sebelum mengikuti pemusatan latihan atau training camp. Fokus latihan meliputi penguasaan teknik dasar woodball seperti setup, grip, backswing, downswing, impact, follow-through, dan putting.

Selain penguasaan teknik dasar, atlet juga dituntut memahami strategi permainan. Dalam pertandingan woodball, kemampuan membaca kondisi fairway, mengontrol kekuatan pukulan,

serta menentukan arah bola menjadi faktor penting dalam memperoleh skor rendah. Strategi permainan yang baik membantu atlet mengurangi kesalahan pukulan dan menghindari penalti akibat bola keluar lintasan atau out of bounds (OB).

Pada pertandingan Team Stroke Competition Putri, konsistensi permainan menjadi faktor utama keberhasilan tim. Selama dua hari pertandingan, atlet harus menyelesaikan total 24 fairway dengan menjaga fokus dan kestabilan mental. Meskipun persaingan berlangsung ketat, Tim Jawa Tengah mampu mempertahankan performa hingga akhirnya meraih medali perunggu.

Prestasi tersebut menunjukkan bahwa pembinaan olahraga woodball di lingkungan perguruan tinggi telah berjalan dengan baik. Dukungan universitas, pelatih, serta organisasi woodball daerah menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas atlet mahasiswa. Selain itu, keberhasilan cabang woodball dalam POMNAS juga dapat menjadi langkah awal untuk mendorong woodball menjadi cabang

olahraga resmi pada pelaksanaan POMNAS berikutnya.

KESIMPULAN

Pencapaian juara 3 Team Stroke Competition Putri pada POMNAS XIX Tahun 2025 menunjukkan bahwa pembinaan olahraga woodball di Jawa Tengah telah mampu menghasilkan atlet mahasiswa yang kompetitif di tingkat nasional. Prestasi tersebut diperoleh melalui latihan yang terstruktur, penguasaan teknik permainan, strategi pertandingan, serta kerja sama tim yang baik.

Keikutsertaan cabang olahraga woodball pada POMNAS juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan olahraga ini di lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, diperlukan dukungan berkelanjutan dari universitas, organisasi olahraga, dan pemerintah agar pembinaan atlet woodball dapat berkembang lebih optimal di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Fernando, & Candra. (2024).

Perkembangan Woodball di Indonesia.

Kriswanto. (2016). *Dasar-Dasar*

Permainan Woodball.

Mahasiswa & Olahraga. (2024).

Pembinaan Prestasi Olahraga

Mahasiswa.

Pengurus Besar Indonesia Woodball

Association. (2025). *Peraturan Resmi*

Pertandingan Woodball.

Buku Panduan POMNAS XIX Tahun

2025.