

LAPORAN

PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

SOSIALISASI OLAHRAGA PANAHAN UNTUK SISWA
SEKOLAH DASAR DI SRANDAKAN KABUPATEN BANTUL



Oleh:

Sigit Nugroho, S.Or., M.Or

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2010

LAPORAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

SOSIALISASI OLAHRAGA PANAHAN UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR DI SRANDAKAN KABUPATEN BANTUL

Oleh: Sigit Nugroho, S.Or., M.Or

A. Pendahuluan

Cikal bakal panji olahraga di dunia “*Sport for All*” dan di Indonesia tahun 1983, “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Pemasyarakatan dan pemassalan olahraga bertujuan untuk mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup. Sehubungan dengan itu, perlu diberikan kesempatan seluas-luasnya kepada anggota masyarakat untuk melakukan kegiatan olahraga yang didukung oleh proses pemahaman, penyadaran, penghayatan terhadap arti, fungsi, manfaat, terlebih lagi pada nilai-nilai olahraga guna mengembangkan akhlaq mulia

Olahraga panahan merupakan suatu olahraga yang mempunyai karakteristik tersendiri dalam kelasnya, meskipun dalam perkembangannya kurang diminati oleh masyarakat, akan tetapi olahraga ini cukup mampu berbicara dan diperhitungkan oleh Negara lain di dunia sehingga hal ini mampu mengangkat nama bangsa Indonesia pada umumnya. Seharusnya panahan yang merupakan budaya bangsa dapat dikembangkan dalam bentuk olahraga bergengsi dan bermutu di mata masyarakat.

Permasalahan yang terjadi di klub-klub panahan adalah salah satunya kurangnya sosialisasi olahraga panahan dan pembinaannya sehingga sulit untuk mencari bibit-bibit panahan, padahal potensi bagi pengembangan olahraga panahan sendiri masih terbuka lebar. Anak-anak Sekolah Dasar (SD) kebanyakan memilih olahraga yang sifatnya permainan beregu seperti sepak bola, bola voli, bola basket, dll. Sedangkan sangat jelas bahwa pencapaian prestasi akan dapat dipetik apabila dimulai sejak usia dini, namun kebanyakan orang mengenal/belajar panahan sudah remaja. Selain itu, keberadaan pelatih yang profesional juga sangat dibutuhkan karena banyak anak-anak yang belajar panahan sampai saat ini teknik yang digunakan tidak sesuai. Hal ini terjadi karena anak-

anak belajar pada pelatih yang hanya mendapatkan dari pengalaman saja, tidak berdasarkan dari teori.

Prestasi dapat diraih memang harus dimulai dalam pelatihan dari anak-anak. Sponsor yang pernah berusaha memberikan dukungan dalam sosialisasi dan pengembangan olahraga panahan adalah Indosat. Indosat memberikan dukungan penuh kepada Perpani dalam bentuk pengadaan peralatan panahan, biaya pembinaan dan yang terpenting adalah pelatihan siswa, operasional program serta pelaksanaan pertandingan antar pelajar. Sedangkan Perpani akan menjadi pelaksana program ini. Agar program berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan, kedua belah pihak akan melakukan koordinasi dan monitoring program secara berkala.

Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan suatu usaha untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan cara memperkenalkan olahraga panahan bagi anak SD khususnya di daerah-daerah sehingga diharapkan akan memperoleh atlet yang nantinya mempunyai kemampuan yang matang untuk mencapai prestasi baik di tingkat nasional maupun internasional. Oleh karena itu, Tim Program Pengabdian Masyarakat dari FIK UNY bermaksud untuk melaksanakan sosialisasi olahraga panahan bagi anak SD.

B. Nama Kegiatan

“SOSIALISASI OLAHRAGA PANAHAN UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR DI SRANDAKAN KABUPATEN BANTUL”.

C. Tujuan Kegiatan.

1. Lebih mendekatkan jalinan antara dosen sebagai pengabdian masyarakat dengan masyarakat umum.
2. Kerja sama antara FIK dan klub panahan secara bersama memiliki tujuan dalam mencari bibit-bibit atlet yang berguna di masa datang.
3. Untuk mengenalkan lebih dekat pada masyarakat bahwa FIK-UNY mempunyai wadah dalam pengembangan olahraga panahan.

D. Dasar Kegiatan

Berdasarkan surat penugasan/ijin kerja dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor: 1953.A/H34.16/KP/2010 pada tanggal 4 (empat) bulan November tahun 2010, saya ditugaskan sebagai pemateri pada sosialisasi Olahraga Panahan bagi anak Sekolah Dasar di Kecamatan Srandakan Bantul selama 1 (satu) hari.

E. Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan dalam sosialisasi olahraga panahan ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari anak-anak dalam mengikuti olahraga panahan dengan teknik memanah secara baik. Materi berisi pemaparan makalah diskusi dan praktek di lapangan. Pemateri yang menyampaikan terdiri dari 1 orang pakar di bidang olahraga panahan dan 3 orang pakar dalam rekreasi olahraga, yaitu :

1. Sumarjo, M.Kes. (dosen Jurusan PKR FIK UNY)
Topik: *Sejarah olahraga panahan*
2. Yudik Prasetyo, M.Kes (dosen Jurusan PKR FIK UNY)
Topik: *Teknik Dasar Olahraga panahan untuk usia dini*
3. Sigit Nugroho, M.Or (dosen Jurusan PKR FIK UNY)
Topik: *Macam-macam Gerakan panahan Berdiri*
4. Cerika Rismayanthi, M.Or. (dosen Jurusan PKR FIK UNY)
Topik: *Mengenal Olahraga dan Permainan*

F. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

1. Hari Kegiatan : Sabtu
2. Tanggal Kegiatan : 6 November 2010
3. Tempat Kegiatan : Lapangan Srandakan Bantul

G. Peserta Kegiatan

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah perwakilan dari beberapa siswa sekolah dasar (SD) di Kecamatan Srandakan, Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sejumlah 25 orang.

H. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan beberapa metode yaitu sebagai berikut:

1. Ceramah

Metode ini dipilih untuk menyampaikan teori, dan konsep-konsep yang sangat prinsip dan penting untuk dimengerti serta dikuasai oleh peserta.

2. Demonstrasi

Metode ini dipilih untuk menunjukkan suatu proses kerja sehingga peserta dapat melihat secara langsung hasil proses kerjanya. Metode ini dilakukan oleh Tim Pengabdian. Dengan demikian peserta dapat mengamati secara menyeluruh teknik-teknik yang diberikan.

3. Latihan atau Praktik

Dalam metode ini peserta akan mempraktekkan semua teknik-teknik gerakan dasar olahraga panahan yang benar dengan menggunakan alat secara langsung.

Tim Pengabdian memilih metode ini, agar para peserta dapat lebih mudah menangkap materi dan segera mempraktekannya. Sosialisasi ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang teknik memanah yang tepat dan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi panahan yang optimal. Dengan dikuasainya teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan keajegan (*consistency*) gerakan memanah baik dalam latihan maupun kompetisi. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai beberapa gerakan-gerakan dasar olahraga panahan dengan cara berdiri, gerakan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Cara berdiri (*stance*) adalah posisi kaki pada waktu berdiri di lantai atau tanah secara seimbang dan tubuh tetap tegak

Cara berdiri dalam memanah ada 4 macam, yaitu:

a. Sejajar (*square stance*)

- 1) Posisi kaki pemanah terbuka selebar bahu dan sejajar dengan garis tembak.

- 2) Pemanah pemula di sarankan untuk mempergunakan cara ini 1 sampai 2 tahun, selanjutnya baru beralih ke terbuka (*open stance*).
 - 3) Cara berdiri sejajar mudah dilakukan untuk membuat garis lurus dengan sasaran, namun dalam hal ini perlu diingat, yaitu pada waktu menarik dan *holding* cenderung badan bergerak..
- b. Terbuka (*open stance*)
 - 1) Posisi kaki pemanah membuat sudut 45° dengan garis tembak.
 - 2) Pada saat menarik, posisi badan lebih stabil
 - 3) Posisi leher atau kepala akan lebih relaks dan pandangan pemanah lebih mudah untuk fokus ke depan.
 - 4) Cara berdiri seperti ini dianjurkan untuk pemanah lanjutan, karena pada tarikan penuh akan banyak *space room* pada bahu
 - c. Tertutup (*close stance*)
 - 1) Pemanah berdiri secara tertutup
 - 2) Tubuh pemanah membelakangi sasaran.
 - 3) Posisi ini sulit karena leher dan tubuh tidak rileks, sehingga sering tidak digunakan baik oleh pemanah pemula atau pun pemanah lanjutan.
 - d. Menyamping (*oblique stance*)
 - 1) Pemanah berdiri dengan kedua kaki menyerong/ silang dari garis tembak
 - 2) Pada saat menarik, posisi badan cukup stabil dan kepala rileks.
 - 3) Teknik ini digunakan oleh pemanah lanjutan, karena pemanah pemula apabila menggunakan posisi kaki menyamping masih sulit dalam membuat garis lurus dengan sasaran.
2. Memasang ekor panah (*nocking*) adalah memasukkan ekor panah ke *nocking point* pada tali dan menempatkan gandar (*shaft*) pada sandaran panah (*arrow rest*). Pemasangan anak panah yang benar yaitu bulu indeks menjauhi sisi jendela busur, sedangkan pemasangan yang salah akibatnya anak panah tidak bisa terbang ke arah target dengan baik atau kemungkinan besar jatuh sebelum sampai target.
 3. Posisi setengah tarikan (*set up*) adalah posisi badan rileks dengan setengah tarikan. Pada saat posisi ini, pemanah sangat penting untuk merasakan agar posisi badan tetap tegak/*center*. Pemanah dalam menarik tali menggunakan tiga jari, yaitu: jari telunjuk di atas ekor anak panah, jari tengah dan jari manis berada di bawah ekor anak panah.

Jarak antara jari telunjuk dan jari tengah kurang lebih satu sentimeter. Pada waktu set up buat satu garis lurus antara *bow arm* dengan *draw arm*.

4. Menarik tali (*drawing*) adalah tehnik dengan gerakan menarik tali sampai menyentuh bagian dagu, bibir, dan hidung. Pemanah dalam menarik tali dengan irama yang sama, agar posisi badan selalu seimbang. Kemudian pada waktu menarik jangan dibantu dengan badan, tetapi gunakan otot-otot belakang bahu untuk menarik. Posisi yang benar adalah tali yang mendekati dagu atau kepala, sebaliknya jangan kepala pemanah yang mendekati tali.
5. Penjangkaran (*anchoring*) adalah tehnik dengan gerakan menjangkarkan tangan penarik pada bagian dagu. Pada waktu *anchoring*, pernafasan harus dikontrol dengan baik dan konsentrasi tetap. Setelah *anchoring*, tekanan ke depan dari tarikan ke belakang terus kontinyu jangan sampai kendur/rileks. Posisi *anchoring* ada 2 yaitu: penjangkaran yang tinggi dan penjangkaran yang rendah. Penjangkaran tinggi, dengan ujung jari telunjuk di sudut mulut sehingga ujung jari/ ujung tangan bertumpu sepanjang bagian bawah tulang pipi. Penempatan jari depan di sudut mulut membantu mengatur anak panah di bawah pandangan mata. Penjangkaran rendah, jari depan bertumpu langsung di bawah tulang rahang sehingga tali berada di garis tengah wajah. Tali menyentuh ujung hidung dan di tengah-tengah dagu. Pemanah banyak mengerutkan bibir dan mencium tali. Pemanah pemula biasanya menggunakan cara penjangkaran yang tinggi.
6. Menahan sikap memanah (*holding*). Pemanah menahan sikap memanah beberapa saat sebelum anak panah dilepaskan. Pada posisi *holding*, untuk tekanan ke depan dan tarikan kebelakang tetap kontinyu. Pemanah dalam posisi *holding*, jangan dibantu badan untuk menahan beban tarikan busur, tetapi yang dilakukan adalah otot-otot lengan penahan busur dan lengan penarik tali harus berkontraksi, agar sikap memanah tidak berubah/tetap merupakan satu garis lurus.
7. Membidik (*aiming*) adalah suatu gerakan mengarahkan visir pada titik sasaran dan pemanah dalam memegang grip serileks mungkin. Bagi seorang pemanah pemula tehnik membidik sering berubah-ubah, hal ini disebabkan karena waktu membidik kadang terlalu cepat dan kadang terlalu lama, sehingga perlu latihan yang banyak agar bisa ajeg. Menurut hasil pengamatan di kejuaraan Nasional, pemanah dalam membidik rata-rata memerlukan waktu 4 detik. Penyetingan alat pembidik (visir) perlu

disesuaikan tidak hanya pada jarak, tetapi pada saat cuaca dingin, panas, dan angin, agar memperoleh target sesuai yang diinginkan.

8. Melepaskan anak panah (*release*) adalah suatu gerakan melepaskan tali busur dengan cara tangan penarik tali bergerak ke belakang menelusuri dagu dan leher pemanah. Pada waktu *release* tekanan pada lengan kiri dan kanan jangan sampai bertambah pada salah satu bagian. Selain itu, jari-jari penarik tali juga harus rileks, agar mendapatkan *release* yang halus. Pemanah yang *release* nya halus, maka setiap arah panah dan *speed* (kecepatannya) sama, sehingga terbangnya anak panah menjadi mulus.

9. Gerak lanjut (*follow through*).

Pemanah selama beberapa detik melakukan gerak lanjut dengan tetap memberikan tekanan yang sama seperti *release*. Pandangan mata pemanah juga harus tetap konsentrasi kesasaran tidak beralih ke terbangnya anak panah. Busur diusahakan tetap diam sebelum anak panah menancap di target. Tujuan dari gerak lanjut adalah untuk memudahkan pengontrolan gerak memanah yang dilakukan.