

SOSIALISASI DAN MENGEMBANGKAN OLAHRAGA PANAHAN DENGAN MENGGUNAKAN BUSUR PEMULA KEPADA KELOMPOK KERJA GURU PJOK SIAK HULU KABUPATEN KAMPAR

Sasmarianto¹, Kamarudin², Zulrafl³, Riody Rahman Muskha⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Islam Riau

e-mail: sasmarianto@edu.uir.ac.id

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan guru olahraga kecamatan Siak Hulu dalam olahraga panahan dengan menggunakan busur pemula. Latar belakang kegiatan ini adalah masih minimnya pengetahuan guru olahraga untuk berolahraga panahan dan terbatasnya informasi tentang olahraga panahan, hal ini disebabkan masih terbatasnya pelatihan panahan di tingkat daerah maupun nasional. Hal ini juga di tambah dengan minimnya fasilitas pendukung dalam melakukan olahraga panahan. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, sosialisasi, dan pelatihan teori, praktik teknik dasar panahan busur pemula (sikap berdiri, sikap memegang busur, tehnik menarik busur, dan tehnik melepaskan anak panah), pendampingan, serta evaluasi melalui praktek secara langsung kepada guru olahraga. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kemampuan guru terhadap olahraga panahan, kemampuan fisik yang efektif serta kemampuan memanah dengan baik disertai peningkatan tehnik dasar memanah. Terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan dan kemampuan guru olahraga terhadap gerakan memanah dengan busur pemula mendekati target 90% peningkatan kualitas gerakan memanah. Secara kualitatif, guru melakukan gerakan memanah dengan peningkatan kepercayaan diri dalam gerakan memanah, sikap bersiri yang benar, sikap tehnik dasar memegang anak panah dan sikap tehnik dasar melepaskan anak panah. Kegiatan ini direkomendasikan untuk di kembangkan pada KKG PJOK di wilayah lain dengan penguatan aspek keberlanjutan dan kolaborasi dengan organisasi panahan.

Kata Kunci: Sosialisasi, Panahan, Busur Pemula, Guru Olahraga

Abstract

This Community Service (PKM) activity aims to improve the knowledge and skills of sports teachers in Siak Hulu sub-district in archery using beginner bows. The background of this activity is the still minimal knowledge of sports teachers for archery sports and limited information about archery sports, this is due to the still limited archery training at the regional and national levels. This is also compounded by the lack of supporting facilities in conducting archery sports. The implementation method includes the preparation stage, socialization, and theoretical training, practice of basic techniques for beginner bow archery (standing position, bow holding position, bow drawing technique, and arrow releasing technique), mentoring, and evaluation through direct practice to sports teachers. The results of the activity show an increase in teacher abilities towards archery sports, effective physical abilities and good archery skills accompanied by an increase in basic archery techniques. There was an increase in the average score of knowledge and skills of sports teachers towards archery movements with beginner bows approaching the target of 90% improvement in the quality of archery movements. Qualitatively, teachers demonstrated archery movements with increased confidence in archery movements, mastery of the correct siri stance, basic arrow-holding techniques, and basic arrow-releasing techniques. This activity is recommended for development in KKG PJOK in other regions by strengthening sustainability aspects and collaboration with archery organizations.

Keywords: Socialization, Archery, Beginner Bow, Sports Teacher

PENDAHULUAN

Panahan adalah salah satu olahraga yang sudah sejak lama ada di dunia. Akan tetapi sejarah mengatakan belum ada yang mengetahui dengan pasti kapan manusia mulai memanah (Ishak 2022). Menurut Olahraga juga merupakan salah satu media untuk membuat kondisi kesehatan tubuh akan lebih baik dan terjaga (Penjakora et al. 2021). Olahraga panahan saat ini dilaksanakan outdoor maupun indoor. Olahraga Panahan adalah olahraga yang tidak mengenal umur yang terpenting seseorang tersebut kuat untuk menarik busur Panahan sering dianggap sebagai olahraga yang tidak banyak

melibatkan gerakan tubuh. Adapun manfaat Olahraga panahan adalah: (1) Melatih koordinasi mata dan tangan, (2) Meningkatkan fokus dan konsentrasi, (3) Menghilangkan kejenuhan, (4) Melatih kesabaran dan kepercayaan diri.

Berlatih panahan tidak harus dengan peralatan yang mahal. Peralatan yang sederhana juga bisa di gunakan untuk berolahraga dengan maksimal(Dewi and Palgunadi 2021). Berolahraga panahan memerlukan kesungguhan dan keseriusan seorang atlet untuk berlatih hal ini di karenakan olahraga panahan merupakan cabang olahraga akurasi. Perlu kesabaran dan ketekunan untuk melakukan setiap gerakan dalam panahan

Poin penting yang juga harus ditekankan untuk berprestasi dalam bidang olahraga tidak bisa diperoleh secara instan melainkan melalui proses panjang(Rahma et al. 2024). Hal ini sejalan dengan pendapat menyatakan bahwa pencapaian prestasi atlet dapat dicapai setelah dilakukan proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan yang tertuang dalam bentuk latihan(Dwi et al., n.d.)

Untuk menciptakan pelatih yang profesional maka di perlukan peran induk oraganisasi dan pemerintah dalam mengadakan pelatihan dan sosialisasi panahan. Denga pelatihan maka akan terbentuk pelatih yang dapat mengajarkan cabang olahraga panahan dengan baik(Dwi Oktafiranda, Fakultas, and Kegiatan 2021). Bial sudah meningkatnya SDM dalam bidang pelatih panahan maka akan semakin mudah panahan berkembang dan maju(Anugrah, Mylsidayu, and Kusumawati 2022).

Olahraga panahan perlu dukungan dari pemerintah baik itu dinas pemuda olahraga dan dinas pendidikan untuk mendukung sekolah sekolah mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas dalam mengembangkan olahraga panahan(Dwi Oktafiranda, Fakultas, and Kegiatan 2021). Dengan meyiapkan pelatih yang berlatar belakang guru olahraga dan menjadikan panahan sebagai pilihan cabang olahraga di dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Hal ini tentunya sangat baik untuk mendukung perkembangan olahraga panahan(Arifandi 2022).

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan PKM di rancang dalam beberapa tahap utama yang saling berkesinambungan, yaitu: persiapan, pelaksanaan (sosialisasi dan penelitian), praktik lapangan, evaluasi, dan keberlanjutan program.

1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan ini Tim PkM dan 2 orang mahasiswa akan melakukan segala persiapan yang berkaitan dengan segala kebutuhan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada guru olahraga sekolah dasar. Adapun hal-hal yang akan dipersiapkan untuk pelaksanaan kegiatan ini adalah:

- a) Rapat Persiapan
- b) Persiapan Peralatan Panahan
- c) Persiapan Media
- d) Menyusun Jadwal Kegiatan Pengabdian
- e) Membuat Spanduk

2. Tahap pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan

Pada tahap kegiatan ini, tim pengabdian kepada masyarakat akan melaksanakan semua solusi yang ditawarkan, yaitu:

- a) Memperkenalkan Olahraga Panahan dengan menggunakan busur pemula

Pada tahap pelaksanaan ini, Tim PkM yang diwakili oleh Dr. **Sasmariato, S.Pd., M.Pd** memberikan materi terlebih dahulu kepada guru olahraga kecamatan Siak Hulu kabupaten Kampar, berkaitan tentang Olahraga Panahan meliputi

- a. Pemateri menjelaskan pengertian dari panahan sejarah panahan dunia dan indonesia,
- b. Menjelaskan kepada peserta sosialisasi jenis-jenis busur panahan yang sering di gunakan oleh atlet panahan
- c. Menjelaskan manfaat dari olahraga panahan dengan menggunakan busur pemula.
- d. Setelah memberikan pengetahuan kepada guru olahraga kecamatan Siak Hulu kabupaten Kampar pentingnya belajar panahan busur pemula.

3. Praktik lapangan (drill dan simulasi pembelajaran)

Setelah meperoleh materi teoritis, guru mengikuti sesi praktik di lapangan yang dipandu oleh tim PKM:

- a. Latihan teknik dasar panahan busur pemula secara bertahap, mulai dari cara memegang busur, berdiri, tehnik dasar menarik busur dan tehnik melepaskan anak panah.

b. Simulasi latihan memanah di mana guru mempraktekkan menggunakan busur pemula

4. Evaluasi dan refleksi

Evaluasi di lakukan melalui:

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di kecamatan Siak Hulu. Pada tahap ini kita akan melakukan evaluasi dari berbagai kegiatan yang telah dilakukan. Hal ini penting dilakukan terutama bagi para tim pengabdian kepada masyarakat dan para peserta pelatihan. Adapun evaluasi yang akan kita lakukan yang berkenaan dengan capaian-capaian yang telah diraih dengan melakukan tes akhir (post-test), hambatan-hambatan dalam melaksanakan kegiatan, manfaat kegiatan, pembuatan draft luaran wajib dan tambahan PkM serta laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

5. Partisipasi mitra dan keberlanjutan

Mitra pengabdian yaitu guru olahraga kecamatan Siak Hulu kabupaten Kampar berperan aktif dengan menyediakan tempat, sarana pendukung, serta mengkoordinasikan kehadiran guru. Keberlanjutan program direncanakan melalui:

Monotoring informal terhadap implementasi latihan panahan dengan busur pemula disekolah dua minggu setelah kegiatan. Rencana pengembanagan latihan panahan secara berkelanjutan dan kemungkinan kolaborasi lanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Peningkatan kemampuan memanah dan pemahaman guru menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek pengetahuan serta hasil tembakan dikarenakan tehnik dasar telah di kuasai dengan baik seperti, tehnik cara berdiri, memegang busur panahan menarik dan melepaskan anak panah. Peningkatan ini terlihat dari hasil tembakan anak panahan dengan kualitas keberhasilan sebesar sekitar 90%. Peningkatan ini konsisten dengan temuan bahwa pelatihan yang terstruktur dapat memperkuat kompetensi kemampuan memanah semakin baik (Rozi, 2022).

Guru yang sebelumnya mengaku hanya mengetahui alat panah dan belum pernah memanah, saat ini mereka bisa melakukan panahan busur pemula secara baik dan setelah mengikuti kegiatan melaporkan pemahaman yang lebih baik mengenai urutan tehnik dasar seperti tehnik cara berdiri, memegang busur panahan menarik dan melepaskan anak panah.

2. Penguatan kemampuan fisik guru olahraga, walaupun tampak seperti tidak menggunakan banyak tenaga, akan tetapi nyatanya manfaat olahraga panahan ialah dapat membangun kekuatan dan mengencangkan otot-otot tubuh, terutama komponen tubuh bagian atas seperti tangan dan otot punggung.

Latihan fisik yang terprogram dan terus menerus akan menjadikan tubuh menjadi kuat mulai dari tangan, lengan, bahu, serta dada. Memanah dengan berulang dan terus-menerus, maka hal tersebut akan membantu mengembangkan otot sekaligus membangun kekuatan tubuh menjadi jauh lebih kokoh.

3. Peningkatan kepercayaan diri dan motivasi guru Secara kualitatif, tanggapan guru dalam angket menunjukkan bahwa kegiatan PkM ini meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam melakukan gerakan panahan dengan lebih percaya diri dalam melepaskan anak panah. Banyak guru menyatakan bahwa sebelum kegiatan mereka merasa ragu karena tidak memiliki latar belakang panahan. Setelah mendapatkan pemahaman dan contoh melakukan gerakan tehnik dasar panahan, guru merasa lebih percaya diri dalam melakukan tembakan panahan dan mendapatkan hasil yang lebih baik.

Peningkatan kepercayaan diri guru ini penting karena guru merupakan agen utama dalam pelestarian dan pengembangan budaya panahan busur pemuladi sekolah(Sukirno 2019). Selain itu, guru juga menyatakan bahwa mereka terdorong untuk berlatih menahan dengan busur pemula sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler unggulan di sekolah(Saparuddin 2019).

4. Implikasi dan rekomendasi Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi dan pengembangan olahraga panahan dengan menggunakan busur pemula kepada kelompok kerja guru PJOK Siak Hulu Kabupaten kampar sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan guru olahraga dalam melakukan praktek panahan dengan menggunakan busur pemula. Namun, untuk memastikan keberlanjutan, diperlukan:

a. Dukungan kelembagaan dari dinas pemuda dan olahraga dalam bentuk penyediaan sarana mdan prasaran berupa lapangan dan pralatan panahan agar pengembangan olahraga panahan dapat diterapkan dan menghasilkan SDM yang baik.

- b. Penguatan jejaring dengan klub panahan dan organisasi terkait untuk melakukan pelatihan pelatihan panahan yang berkelanjutan.
Dengan demikian, PkM ini tidak hanya menjawab kebutuhan sesaat, tetapi juga dapat menjadi model pengembangan kompetensi guru PJOK pada materi panahan dengan menggunakan busur pemula yang dapat direplikasi di wilayah lain.

SIMPULAN

Terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan dan kemampuan guru olahraga terhadap gerakan memanah dengan busur pemula mendekati target 90% peningkatan kualitas gerakan memanah. Secara kualitatif, guru melakukan gerakan memanah dengan peningkatan kepercayaan diri dalam gerakan memanah, kemam sikap bersiri yang benar, sikap tehnik dasar memegang anak panah dan sikap tehnik dasar melepaskan anak panah. Kegiatan ini direkomendasikan untuk di kembangkan pada KKG PJOK di wilayah lain dengan penguatan aspek keberlanjutan dan kolaborasi dengan organisasi panahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, Muhammad Rifky, Apta Mylsidayu, and Mia Kusumawati. 2022. "Sosialisasi Olahraga Panahan Kepada Masyarakat Rt 006 Rw 001 Di Kampung Tanjakan Desa Tanjakan Di Era Pandemi." *An-Nizam* 1 (1): 59–66. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v1i1.3828>.
- Arifandi, A. 2022. "Manajemen Atlet Panahan Pada Top Archery Dari Tahun 2018-2022." *Jurnal Edukasimu* 2 (4): 1–7. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/112>.
- Dewi, Putu Citra Permana, and I Komang Adi Palgunadi. 2021. "Pengaruh Latihan Core Stability Terhadap Keseimbangan Atlet Panahan Usia 7-11 Tahun." *Jendela Olahraga* 6 (2): 59–67. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7529>.
- Dwi, Aditya, Nanda Rahmat, S Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan, Fakultas Ilmu Olahraga, S Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan, and Fakultas Ilmu Olahraga. n.d. "KONTRIBUSI TINGKAT KONSENTRASI TERHADAP KETEPATAN HASIL PANAHAH RONDE NASIONAL JARAK 40 METER (STUDI PADA ATLET PUTRA UNIT KEGIATAN MAHASISWA PANAHAH UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA)," 383–90.
- Dwi Oktafiranda, Nadya, Yuliasih Fakultas, and Abstrak Kegiatan. 2021. "Pengenalan Dan Pemahaman Cabang Olahraga Panahan Pada Anggota Karang Taruna Japos, Tangerang Selatan." *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021*: 36–41. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>.
- Ishak, Muhammad. 2022. "Metode Modifikasi Alat Busur Dalam Meningkatkan Hasil Panahan" 4 (1): 45–54.
- Penjakora, Jurnal, Betrix Teofa, Perkasa Wibafiet, Billy Yachsie, and Siis Suhasto. 2021. "PANAHAH" 8 (September): 141–50.
- Rahma, Fenina, Renata Islami, Imam Hariadi, and Zumroh Hasanah. 2024. "Pengembangan Variasi Latihan Kekuatan Pada Cabang Olahraga Panahan Kabupaten Kediri Usia 10-15 Tahun Universitas Negeri Malang , Indonesia Panahan Kabupaten Kediri Usia 10-15 Tahun Ini Terdapat 3 Fase : 1) Model Penelitian Dan" 2 (4).
- Saparuddin, Saparuddin. 2019. "Pengaruh Latihan Push-Up Dan Pull –Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar." *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga* 2 (2): 36. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i2.2480>.
- Sukirno. 2019. "ANALISIS PENANAMAN NILAI KARAKTER DISIPLIN MELALUI EKSTRAKURIKULER PANAHAH DI SD ISLAM TERPADU LUQMANUL HAKIM KOTA LANGSA Sukirno." *Journal of Basic Education Studies* 2 (2).