

PENGENALAN OLAHRAGA PANAHAN UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR ABDURAHMAN BIN AUF

Andi Irfan^{1*}, Andi Alim², Asriani Minarti S³

¹Program Studi Manajemen, STIM-LPI Makassar

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Program Pascasarjana, Universitas Muslim Indonesia

¹andiirfan@stim-lpi.ac.id, ²andi_alimbagu@yahoo.co.id, ³asriani.minarti@gmail.com

Abstract

Archery is a sport that is recommended in Islam and sunnah by the prophet Muhammad Sallallahu 'alaihi wasallam. This sport has long been known in Indonesia. By doing archery activities, we can train strength, endurance, focus, hand and eye coordination, balance and increase patience in building self-confidence. The problem that occurs in elementary school students Abdurrahman Bin Auf is that archery is still less well known and also still less attractive because archery is not yet like badminton, futsal, or other sports. Students also do not know the sport of archery and the benefits of doing this sport regularly. The lack of introduction to archery from sports tournaments or services related to archery is also a problem. The PKM activities were carried out by the service team using the lecture, demonstration and practice methods, besides that, an archery competition simulation was also held. The result of this service is the increase in community knowledge and skills about archery, in addition to increasing knowledge of facilities and infrastructure will have an impact on increasing interest in sports, especially in the field of archery.

Keywords: sport introduction, archery, elementary school students

Abstrak

Olahraga panahan adalah olahraga yang dianjurkan dalam islam dan disunnahkan oleh nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam. Olahraga ini telah lama dikenal di Indonesia. Dengan melakukan kegiatan memanah, kita mampu melatih kekuatan, ketahanan, fokus, koordinasi tangan dan mata, keseimbangan dan meningkatkan kesabaran dalam membangun kepercayaan diri. Permasalahan yang terjadi pada siswa sekolah dasar abdurahman bin auf yaitu olahraga panahan masih kurang dikenal dan juga masih kurang diminati karena olahraga panahan belum seperti adminton, futsal, maupun olahraga lainnya. siswa pun tidak terlalu mengetahui olahraga panahan dan manfaat yang diperoleh apabila rutin melakukan olahraga ini. Kurangnya pengenalan olahraga panahan dari Turnamen olahraga ataupun dinas yang terkait dengan olahraga panahan juga menjadi permasalahan. Kegiatan PKM yang dilakukan tim pengabdian ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan Praktek, disamping itu juga diadakan simulasi pertandingan panahan. Hasil dari pengabdian ini adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang olahraga panahan, di samping itu denganpeningkatan pengetahuan sarana dan prasarana akan berdampak pada meningkatnya minat olahraga khususnya di bidang olahraga panahan.

Kata Kunci: pengenalan olahraga, olahraga panahan, siswa sekolah dasar

*Penulis Korespondensi : Andi Irfan

I. PENDAHULUAN

Olahraga panahan adalah olahraga yang dianjurkan dalam islam dan disunnahkan oleh nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wasallam. Olahraga ini telah lama dikenal di Indonesia (Juhari and Masdar, 2015). Dengan melakukan aktivitas memanah, tiap individu mampu melatih kekuatan, ketahanan, fokus, koordinasi tangan dan mata, keseimbangan, meningkatkan fleksibilitas tangan dan jari, meningkatkan kesabaran dan membangun kepercayaan diri (Bramantha and Setiawan, 2022).

Olahraga ini memerlukan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan, konsentrasi dan ketahanan mental yang tinggi serta mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi (Kamal, 2015). Olahraga panahan merupakan olahraga sosial yang mampu merelaksasi tubuh serta dapat dijadikan sebagai olahraga untuk meraih prestasi, sehingga teknik dasar, mekanisme gerak, kondisi fisik dan mentalitas menjadi sebuah kesatuan yang wajib dimiliki oleh pemanah pemula ataupun profesional (Pelana and Oktafiranda, 2017).

Olahraga panahan saat ini dikembangkan di berbagai provinsi yang ada di Indonesia. Olahraga ini tidak lagi asing di kalangan masyarakat, banyaknya klub-klub olahraga panahan, kegiatan ekstrakurikuler serta Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar yang ada di Indonesia merupakan suatu bentuk upaya para insan olahraga panahan untuk mempopulerkan sekaligus mencari dan membibit calon atlet berbakat yang diharapkan mampu mencapai taraf internasional melalui program-program latihan yang telah direncanakan (Rahmatika, 2022).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menghasilkan perubahan gaya hidup manusia. Perkembangan tersebut menyempurnakan manfaat penggunaan peralatan yang sifatnya tradisional menjadi lebih modern, dapat dilihat dari busur dan anak panah merupakan peralatan yang awalnya digunakan hanya sebagai senjata untuk mempertahankan diri dan menyerang, kini busur dan anak panah sudah populer di kalangan masyarakat sebagai alat untuk beraktivitas olahraga dan rekreasi (Busairi, 2020). 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 (Bahrudin, 2020).

Seharusnya panahan yang merupakan budaya bangsa dapat dikembangkan dalam bentuk olahraga bergengsi dan bermutu di mata masyarakat. Permasalahan yang terjadi pada

masyarakat di Kota Makassar khususnya pada siswa SD Abdurachman Bin Auf yaitu Olahraga Panahan masih belum cukup dikenal dan juga masih kurang diminati oleh masyarakat karena olahraga panahan belum menjadi olahraga seperti sepakbola, badminton, futsal, maupun bola basket. siswa pun tidak terlalu mengetahui olahraga panahan dan apa manfaat yang diperoleh apabila rutin melakukan olahraga panahan. Kurangnya pengenalan olahraga panahan dari turnamen olahraga ataupun dinas-dinas yang terkait dengan olahraga panahan juga menjadi permasalahan.

Berdasarkan uraian di atas, maka diperlukan suatu usaha untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan cara memperkenalkan olahraga panahan khususnya siswa SD Abdurachman Bin Auf sehingga diharapkan akan membangkitkan minat siswa dalam bidang olahraga khususnya pada cabang panahan. Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Solusi Permasalahan

No	Permasalahan	Solusi	Luaran
1.	Kurangnya minat siswa dalam olahraga panahan	Penyediaan media sosialisasi tentang olahraga	Adanya peningkatan Pemahaman siswa tentang olahraga
2.	Belum adanya suatu kegiatan yang menunjang pemahaman siswa tentang olahraga panahan	panahan dan dilanjutkan dengan kegiatan pendampingan secara rutin.	peraturan dari olahraga ini serta manfaat yang diperoleh apabila secara rutin melakukan olahraga panahan.

II. METODE

Bentuk kegiatan dalam program aktivitas ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari siswa dalam mengikuti olahraga panahan dengan teknik memanah secara baik, memahami peraturan-peraturan olahraga panahan dan bisa memodifikasi alat-alat yang digunakan dalam olahraga panahan. Materi berisi pemaparan makalah diskusi dan praktek di lapangan. Pemateri yang menyampaikan terdiri dari orang pakar di bidang olahraga panahan.

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; dan 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 teknik gerakan memanah baik dalam latihan (Prasetyo, 2013). Materi yang akan disampaikan dalam materi ini adalah tentang pengenalan alat-alat yang digunakan serta teknik dasar dalam olahraga panahan, dan dijelaskan juga tentang manfaat dari kegiatan olahraga ini.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melakukan pengabdian ini, tim pengabdian menggunakan metode ceramah, demonstrasi, serta pendampingan praktik. Alasan menggunakan 3 metode tersebut adalah agar para peserta lebih mudah menangkap materi dan bisa segera untuk dipraktekkan.

Kegiatan pengabdian ini diberikan agar peminat olahraga panahan khususnya siswa SD Abdurahman Bin Auf yang menjadi kegiatan eskul diharapkan juga bisa menambah prestasi di bidang olahraga. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini yaitu mengenai teknik dasar panahan bagi pemula, yang macam-macamnya yaitu: Pertama, 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:

1. Sejajar (*square stance*)
 - a. Posisi kaki pemanah terbuka selebar bahu dan sejajar dengan garis tembak
 - b. Pemula disarankan untuk mempergunakan cara ini 1 sampai 2 tahun, selanjutnya baru beralih ke terbuka.
 - c. 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

2. Terbuka (*open Memanah Stance*)
 - a. Posisi kaki pemanah membuat sudut 45' dengan garis tembak.
 - b. Pada saat menarik, posisi badan lebih stabil
 - c. Posisi leher atau kepala akan lebih relaks dan pandangan pemanah lebih mudah untuk fokus ke depan.
 - d. Cara berdiri seperti ini dianjurkan untuk pemanah lanjutan, karena pada tarikan penuh akan banyak *space room* pada bahu
3. Tertutup (*close stance*)
 - a. Pemanah berdiri secara tertutup.
 - b. Tubuh pemanah membelakangisasaran.
 - c. Posisi ini sulit karena leher dan tubuh tidak rileks, sehingga sering tidak digunakan baik oleh pemanah pemula atau pun pemanah lanjutan.
4. Menyamping (*oblique stance*)
 - a. Pemanah berdiri dengan kedua kaki menyerong/silang dari garis tembak.
 - b. Pada saat menarik, posisi badan cukup stabil dan kepala rileks.
 - c. Teknik ini digunakan oleh pemanah lanjutan, karena pemanah pemula apabila menggunakan posisi kaki menyamping masih sulit dalam membuat garis lurus dengan sasaran (Prasetyo, 2013).

Kedua, Memasang ekor panah (*nocking*) adalah memasukkan ekor panah ke *nocking point* pada tali dan menempatkan gandar (*shaft*) pada sandaran panah (*arrow rest*) (Vanagosi, 2015). 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.





Gambar 1. Tim Mengenalkan Alat Panahan Kepada Peserta

Ketiga, Posisi setengah tarikan (*set up*) adalah posisi badan rileks dengan setengah tarikan (Lee dkk dalam Sukma (2022)). 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*.

Langka keempat yaitu menarik tali (*drawing*) adalah tehnik dengan gerakan menarik tali sampai menyentuh bagian dagu, bibir, dan hidung (Aryani, 2017). 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. Kelima, Penjangkaran (*anchoring*) adalah tehnik dengan gerakan menjangkarkan tangan penarik pada bagian dagu (Wattimena, 2016). 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. Penjangkarantinggi, dengan ujung jari telunjuk di sudut mulut sehingga ujung jari/ ujung tangan bertumpu sepanjang bagian bawah tulang pipi. Penempatan jari depan di sudut mulutmembantu 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.

Keenam, Menahan sikap memanah (*holding*) (Fachzri, 2018). 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. Ketujuh, Membidik (*aiming*) adalah suatu gerakan mengarahkan *visir* pada titik sasaran dan pemanah dalam memegang grip serileks mungkin (Robiansyah *et al.*, 2019). 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.

Kedelapan, Melepaskan anak panah (*release*) adalah suatu gerakan melepaskan tali busur dengan cara tangan penarik tali bergerak ke belakang menelusuri dagu dan leher pemanah (Baskoro, 2016). Pada waktu *release* tekanan padalengan 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. Kesembilan, Gerak lanjut (*follow through*). Pemanah selama beberapa detik melakukan gerak lanjut dengan tetap memberikan tekanan yang sama seperti *release* (Yasriuddin, Wahyudin and Husain, 2018). 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.

Ketercapaian membangkitkan minat siswa terhadap olahraga panahan. Permasalahan Mitra yaitu kurangnya minat terhadap olahraga panahan karena olahraga ini tergolong olahraga yang masih baru. Setelah melakukan kegiatan PKM ini, terlihat beberapa peserta sangat antusias terhadap olahraga panahan ini. Terlihat dari peserta yang selalu memperhatikan dan terdapat peserta yang sangat ingin belajar lebih luas lagi tentang olahraga ini. Program PKM ini juga

menambah pengetahuan peserta dalam bidang olahraga karena olahraga ini tergolong baru. Diharapkan nantinya peserta yang sebagian besar adalah sebagai siswa, mereka bisa mengembangkan bakat olahraganya khususnya dalam bidang panahan untuk bisa melanjutkan sampai mengikuti kompetisi yang lebih bergengsi.



Gambar 2. Pendampingan Peserta Melakukan Praktek

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan PKM yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Kegiatan PKM ini sangat bermanfaat bagi Siswa SD Abdurahman Bin Auf karena mendapatkan tambahan wawasan baru tentang olahraga panahan; 2) Peserta yang notabenebenya sebagai siswa sangat antusias dengan kegiatan PKM ini dan peserta berencana akan lebih menggerakkan olahraga panahan ini agar seluruh

masyarakat bisa lebih mengenal dengan olahraga ini. Dan 3) Publikasi tentang kegiatan olahraga panahan di media online bisa digunakan sebagai ajang promosi olahraga panahan sehingga bisa lebih dikenal oleh masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, K.D. (2017) 'Pengaruh Plank Exercise Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Dan Akurasi Memanah Siswa Sekolah Dasar Di Kota Yogyakarta', *PGSD Penjaskes*, (5), pp. 1–10.
- Bahrudin (2020) 'Pengembangan Bakat dan Minat Mahasiswa dalam Bidang Olahraga Melalui Pengenalan dan Pendampingan Olahraga Panahan', *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, 1(2), pp. 72–83.
- Baskoro, D.A. (2016) 'Hubungan Kekuatan Otot Lengan, VO2 Max dan Persepsi Kinestetik terhadap Akurasi Tembakan Jarak 50 Meter', *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(3), pp. 130–133.
- Bramantha, H. and Setiawan, G.A. (2022) 'Pengembangan Bakat Dan Minat Mahasiswa Dalam Bidang Olahraga Melalui Pengenalan Dan Pendampingan Olahraga Panahan', *Jurnal Abdi Panca Marga*, 3(1), pp. 6–10.
- Busairi, A. (2020) *Kontekstualisasi Pemakaian Hadis Memanah di Era Modern*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Fachzri, M.L. (2018) *Analisis gerak teknik holding hingga release pada atlet panahan Busur Nasional untuk keberhasilan hasil skor target*. Universitas Negeri Malang.
- Juhari and Masdar (2015) 'Konsep Kepemilikan dan Usaha Dalam Islam', *Al-Insyiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 1(1), pp. 44–69.
- Kamal, S.N. (2015) *Pengaruh Latihan Weight Training Terhadap Daya Tahan Otot Lengan dan Prestasi Memanah Jarak 30 Meter Pada Cabang Olahraga Panahan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pelana, R. and Oktafiranda, N.D. (2017) *Teknik Dasar Olahraga Panahan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Prasetyo, Y. (2013) *Teknik-Teknik Dasar bagi Atlet Pemula Panahan*. Univeritas Negeri Yogyakarta.
- Rahmatika, Z.M. (2022) *Pengaruh Metode Latihan Drilling Jarak Tetap dan Berubah Terhadap Akurasi Memanah Atlet Panahan Banyumas Archery School Ditinjau Dari Koordinasi Mata Tangan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Robiansyah, F. et al. (2019) 'Pembinaan Karakter Siswa SD Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Memanah', in *Prosiding Didaktis: Seminar Nasional Pendidikan Dasar*, pp. 31–38.
- Sukma, I. (2022) *Pengembangan Model Latihan Memanah Berbasis Permainan F-One Archery Pada Peserta Didik Sekolah Dasar*. Universitas Jambi.
- Vanagosi, K.D. (2015) 'Analisis Kinesiologi Teknik Cabang Olahraga Panahan', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), pp. 70–75.
- Wattimena, F.Y. (2016) 'Peranan Biomekanika Dalam Performa Teknik Memanah Pada Cabang Olahraga Panahan Ronde Fita Recurve', in *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, pp. 184–192.
- Yasriuddin, Wahyudin and Husain, H. (2018) *Penerapan Metode Pembelajaran Asriot Pada MK. Panahan terhadap Mahasiswa PJKR FIK UNM*. Universitas Negeri Makassar.