

## Rancangan Kurikulum Pusat Pembinaan Dan Latihan Panahan Universitas Negeri Medan

<sup>1</sup>Budi Valianto, <sup>2</sup> Ibrahim, <sup>3</sup>Indah Verawati

Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

E-mail: [budival@yahoo.com](mailto:budival@yahoo.com), [indahverawati07@gmail.com](mailto:indahverawati07@gmail.com)

### **Abstrak**

*Unimed merupakan wadah bagi pecinta olahraga, banyak orang yang melakukan aktivitas olahraga pada lingkungan unimed. Panahan merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat, olahraga yang membutuhkan konsentrasi ini menjadi suatu pilihan masyarakat di lingkungan Unimed. Walaupun olahraga ini tidak terlalu mudah untuk dimainkan tentunya ada banyak cara yang bisa dilakukan terutama membuat “Kurikulum Panahan”. Pembinaan olahraga tidak terlepas dari bagaimana pembinaan yang dilakukan, sehingga tujuan dapat tercapai secara optimal. Cerminan bagaimana pembinaan dapat dilakukan dengan kurikulum yang bagus, tentu akan menghasilkan generasi yang baik. Pusat pembinaan latihan panahan merupakan wadah untuk mengembangkan diri sehingga tumbuh secara menyeluruh. Rancangan kurikulum ini dibuat untuk menampung keinginan masyarakat untuk menjadi atlet, ekstrakurikuler pada anak usia sekolah hingga perguruan tinggi, pelatih/guru dan manajemen pertandingan dalam olahraga panahan. Dalam kurikulum telah ditentukan bagaimana aturan pada tingkat pemula, tingkat mahir, dan tingkat ahli. Kurikulum tersebut mengatur bagaimana syarat- syarat pada kenaikan tingkatan. Ini merupakan rancangan kurikulum pusat pembinaan dan latihan panahan pada lingkungan Unimed.*

**Kata Kunci:** *Kurikulum, Pusat Pembinaan, Latihan Panahan*

### **Introduction**

Olahraga panahan adalah olahraga yang membutuhkan skill khusus, baik ketepatan, koordinasi maupun melatih mental dan meningkatkan jasmani secara prima. Hal ini sejalan dengan pendapat Leroyer et al (1993) yang menyatakan bahwa keterampilan dalam memanah didefinisikan sebagai kemampuan untuk menembak panah ke target yang diberikan dalam rentang waktu dan akurasi tertentu, sejalan dengan itu, menurut Nishizone et al, (1987), untuk mendapatkan rekor yang baik dalam kompetisi memanah diperlukan keseimbangan yang baik dan kemampuan menembak selama proses panahan. Terdapat 6 tahap gerakan dalam teknik memanah, Nishizone et al (1987) yaitu Persiapan memanah, Menarik tali busur, *full draw*, membidik, melepaskan tali dan gerak lanjut,

sedangkan Pekalski (1990) membedakan teknik memanah dari interaksi antara busur panah dan pemanah.

Nomor panahan yang dipertandingkan di tingkat nasional adalah sebanyak 18 nomor terdiri dari nomor *compound*, *recurve* dan nasional dimana hal ini memberikan kesempatan yang besar terhadap Sumatera Utara sebagai kota ketiga terbesar di Indonesia untuk memperoleh bahagian medali dari nomor-nomor tersebut.

Klub panahan menjadi embrio yang penting untuk perkembangan prestasi panahan itu sendiri. Semakin banyaknya klub panahan maka akan semakin banyak masyarakat yang menaruh minat terhadap panahan sehingga akan menciptakan kompetisi panahan yang ketat dengan demikian akan terseleksi pemanah-pemanah yang handal dan mampu bersaing di tingkat nasional dan internasional. Kompetisi harus didesain semenarik mungkin untuk mengundang masyarakat banyak mengenal lebih dekat akan panahan sehingga mereka akan tertarik dan ikut bergabung dengan klub. Hal yang menyebabkan belum baiknya prestasi panahan Sumatera Utara adalah karena pembinaan dan pelatihan atlet yang tanggung dan kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki atlet. Dalam upaya meningkatkan perkembangan prestasi olahraga panahan Indonesia khususnya Sumatera Utara diperlukan suatu pembibitan, pembinaan yang tepat, pelatihan yang sistematis, serta sarana dan prasarana yang memadai. Hal tersebut merupakan kesatuan yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan sehingga dapat dicapai prestasi yang diinginkan.

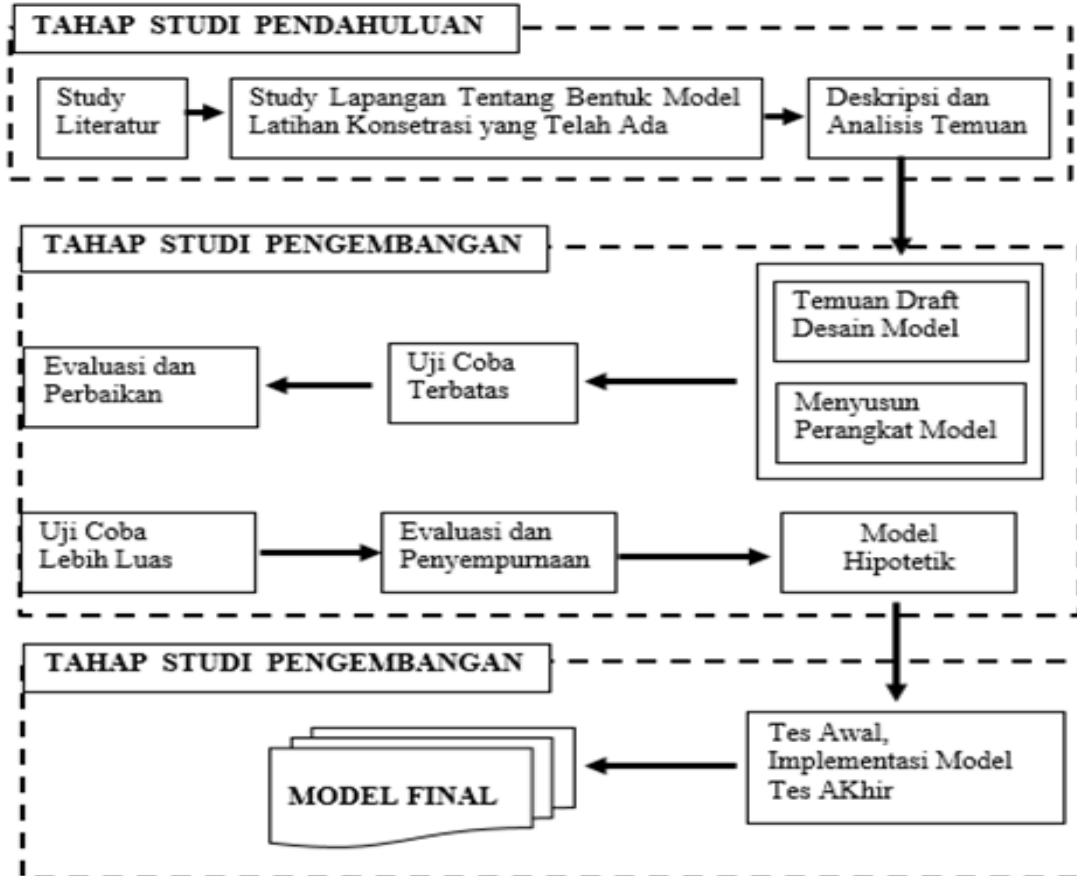
Pembinaan menurut Nurhayati (2011) adalah pembaharuan atau usaha, tindakan atau kegiatan yang dilaksanakan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Sedangkan pelatihan menurut Lutan (2002) adalah serangkaian aktifitas yang dirancang untuk meningkatkan keahlian, pengetahuan, pengalaman, ataupun perubahan sikap seseorang. Pembinaan dan pelatihan sangat dibutuhkan untuk menghasilkan atlet panahan yang berkualitas, hal ini sejalan dengan pendapat Ruslan, Rosady (2010) yang menyatakan bahwa prestasi tidak dapat dicapai dengan jalan pintas, namun dengan proses yang panjang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan suatu model pusat pembinaan dan pelatihan panahan dengan membuat kurikulum latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik masyarakat Sumatera Utara serta membuat kompetisi yang berkelanjutan.

## Method

Penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian R & D dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Club Panahan Universitas Negeri Medan, mulai dari pengurus harian, pelatih dan atlet panahan. Desain penelitian dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:

Gambar 1. Desain Penelitian



**Discussion**

Panahan adalah satu cabang olahraga yang menggunakan busur dan anak panah, dalam permainan ini setiap pemain harus mampu menembakkan busur dan anak panah mengenai sasaran yang telah ditentukan, Husni, Hakim dan Gayo (1990).

Kurikulum panahan dalam penelitian ini adalah pengalaman-pengalaman dan kegiatan-kegiatan yang dirancang oleh Pusat Pembinaan dan Pelatihan Panahan Unimed dengan tujuan untuk dapat menghasilkan atlet yang handal, menghasilkan Pelatih, Wasit, dan Administratur Perlombaan Panahan berdasarkan latihan dan program yang diterapkan kepada peserta serta mengembangkan olahraga panahan.

Selain menghasilkan atlet yang handal, pusat pembinaan dan pelatihan panahan unimed juga melayani ekstrakurikuler bagi mahasiswa Unimed, Mahasiswa yang bukan berasal dari Unimed, siswa TK, SD, SMP, SMA, serta masyarakat umum.

Penyempurnaan produk kurikulum panahan dilakukan secara berulang-ulang. Tahap awal produk diujicobakan. Setelah itu dilakukan revisi oleh ahli panahan dan ahli kurikulum, serta masukan dari pelatih kondisi fisik. Adapun bentuk kurikulum panahan yang sudah menjadi panduan Pusat Pembinaan dan Latihan Panahan Universitas Negeri Medan adalah sebagai berikut:

#### **A. Model kurikulum pusat pembinaan dan pelatihan panahan Unimed**

##### **1. Model Kurikulum untuk Program Atlet (Junior)**

- **Tingkat Pemula 1 dan 2**

Teori:

- a. Tujuan berolahraga
- b. Istilah-istilah Bahasa dalam olahraga Panahan
- c. Keselamatan dalam olahraga panahana
- d. Alat panahan
- e. Pemeliharaan alat panahan
- f. Langkah-langkah memanah
- g. Penilaian
- h. Jenis lomba

Praktek:

- a. Persiapan mental dan pemanasan
- b. Aturan di lapangan panahan
- c. Alat-alat keselamatan dalam panahan
- d. Pemeliharaan alat memanah
- e. Pengenalan bagian-bagian busur dan anak panah
- f. Cara menilai hasil tembakan
- g. Diskusi hasil latihan sesi yang dilaksanakan

- **Tingkat Mahir 1 dan 2: Sudah lulus tingkat pemula 2**

Teori:

- a. Pengenalan aturan lomba nasional
- b. Untuk tingkat mahir 1 dan 2 akan diperkenalkan peraturan lomba nasional sesuai dengan yang dikeluarkan oleh PERPANI.

Praktek:

- a. Jarak tembak 10 meter, tanpa alat visir (*sight*)
- b. Kelulusan: Ujian kenaikan tingkat

- **Tingkat Ahli: Sudah lulus tingkat Mahir 2**

Teori:

- a. Pengorganisasian lomba memanah

Praktek:

- a. Jarak tembak 18 meter (dengan bantuan alat visir)
- b. Mengikuti perlombaan

- c. Kelulusan : Ujian kenaikan tingkat
2. Model Kurikulum untuk Program Atlet (Senior)
- Latihan kondisi fisik untuk pemanah
  - Sikap dasar memanah
  - Sikap dasar memanah menggunakan alat bantu.
  - Sikap memanah menggunakan busur dan memilih busur dan anak panah yang baik.
  - Memanah jarak 15 meter.
  - Memanah sampai jarak 18 meter.
  - Memanah jarak 30 meter
  - Memanah pada jarak 30 meter dan jarak 40 meter.
  - Memanah jarak 40 meter perseorangan dan beregu.
  - Memanah jarak 50 meter.
  - Memanah jarak 30 m, 40 m, dan 50 m
  - Memahami peraturan perlombaan panahan ronde nasional, tradisional, dan FITA
3. Model Kurikulum Ekstrakurikuler Mahasiswa Unimed dan Non Unimed
- Teori:
- a. Tujuan berolahraga
  - b. Istilah-istilah Bahasa dalam olahraga Panahan
  - c. Keselamatan dalam olahraga panahana
    - ✓ Aturan di lapangan panahan
    - ✓ Alat pengaman
  - d. Alat panahan
  - e. Pemeliharaan alat panahana
  - f. Langkah-langkah memanah
  - g. Penilaian
  - h. Jenis lomba
- Praktek:
- a. Persiapan mental dan pemanasan
  - b. Aturan di lapangan panahan
  - c. Alat-alat keselamatan dalam panahan
  - d. Pemeliharaan alat memanah
  - e. Pengenalan bagian-bagian busur dan anak panah
  - f. Cara menilai hasil tembakan.
4. Model Kurikulum Pelatih/Wasit/Administratur Perlombaan Panahan
- Teori:
- a. Istilah-istilah Bahasa dalam olahraga Panahan
  - b. Keselamatan dalam olahraga panahana
    - ✓ Aturan di lapangan panahan
    - ✓ Alat pengaman

- c. Alat panahan
- d. Pemeliharaan alat panahana
- e. Langkah-langkah memanah
- f. Penilaian
- g. Jenis lomba
- h. Memahami peraturan perlombaan panahan ronde nasional, tradisional, dan FITA.

Praktek:

- a. Persiapan mental dan pemanasan
- b. Aturan di lapangan panahan
- c. Alat-alat keselamatan dalam panahan
- d. Pemeliharaan alat memanah
- e. Cara menilai hasil tembakan
- f. Memahami peraturan perlombaan panahan ronde nasional, tradisional, dan FITA.

Untuk mendukung kurikulum Pelatih/Wasit/Administratur Perlombaan Panahan, peserta akan direkomendasikan untuk megikuti penataran pelatih dan wasit yang diselenggarakan oleh Perpani Provinsi Sumatera Utara dan Perpani Indonesia.

Pelatih, wasit dan administrator perlombaan akan melakukan simulasikan setiap bulan saat scoring atlet yang berlatih di Pusat Pembinaan dan Latihan Panahan Unimed, sehingga materi dan ilmu yang sudah didapat dapat diterapkan dan sebagai rekomendasi jika ada perlombaan panahan.

## **B. Uraian kurikulum pusat pembinaan dan pelatihan panahan Unimed**

1. Tujuan berolahraga Panahan, tujuan olahraga panahan untuk anak anak adalah sebagai berikut: a) Membiasakan kedisiplinan anak, b) Meningkatkan fokus, c) Melatih kesabaran, d) Menumbuhkan rasa percaya diri, e) Membangun kemampuan sosial, f) Memperbaiki kesehatan fisik, g) Melatih emosi, h) Melatih keseimbangan, i) Melatih kesabaran.
2. Istilah-istilah Bahasa dalam olahraga Panahan:
  - **Quiver**; Wadah tempat nara arrow/anak panah. Biasanya ditaro di pinggang. ada juga yang ditaro di punggung atau di busur. Ada juga yang ditaro di tanah, biasanya dipake buat latihan, disebutnya ground quiver.
  - **Rambahan (bahasa inggrisnya = End)**, jumlah arrow/anak panah yang ditembakkan (biasanya 3 atau 6 anak panah) sebelum dinilai dan dicabut dari bantalan. Satu ronde dibagi menjadi beberapa rambahan. Misal pada ronde kualifikasi indoor dibagi menjadi 10 rambahan, masing2 rambahan 3 anak panah. Jadi setelah nembak 3 anak panah, si pemanah jalan ke arah target buat nulis nilai dan nyabut si anak panah.

- **Recurve Bow**, busur yang bagian ujung limbsnya melengkung menjauhi si pemanah. Fungsinya supaya busur bisa jadi lebih pendek untuk menerima panjang tarikan/draw length yang panjang.
- **Reflex bow**, bentuk busur yang saat belum dipasangi string dia melengkung menjauhi si pemanah. Kebalikan dari deflex bow.
- **Release**, melepaskan string saat sudah ditarik dari busurnya. Melesatkan anak panah ke arah target.
- **Release aid**, biasa disingkat "release", alat bantu buat narik dan release string. Biasanya dipake di compound bow. Tujuannya supaya proses release lebih bersih, gak ada acara string melintir dan berbelok seperti pada release pake jari.
- **Riser**, bisa juga disebut handle. Adalah bagian tengah bow yang gak ikutan melenting, fungsinya buat pegangan. Ada yang satu kesatuan sama limbsnya, ada yang bisa dibongkar pasang (take down) kayak standard bow.
- **Safety arrow**, anak panah yang ujungnya lebar, biasa dikasih bantalan juga. Biasa dipake perang2an. Biar orang yang kena gak mati beneran.
- **Self bow**, busur yang dibuat hanya dari sebatang material, biasanya kayu. Gak dicampur bahan lain. Longbow dan flatbow biasanya adalah selfbow.
- **Self Nock**, nock anak panah yang dibikin langsung di shaft anak panah itu sendiri (biasanya anak panah bahan kayu/bambu). Bukan nock tempelan.
- **Serving**, tali pelindung yang dililit di bow string buat mencegah gesekan. Yang di ujung disebut end serving, yang ditengah disebut center serving.
- **Shaft**, badannya arrow/anak panah. Bahannya macem2 mulai dari bambu, kayu, alumunium, fiberglass, sampe karbon.
- **Shaftment**, bagian dari arrow shaft tempat nempelnya fletching.
- **Shield Cut**, fletching yang bentuknya kayak gambar dibawah ini. Bagian belakangnya dipotong.
- **Shooting Glove**, sarung tangan buat melindungi jari biar gak sakit kena string. Biasanya dipake sama pemanah tradisional. Pengganti finger tab
- **Shooting Line**, garis tempat pemanah berdiri pas memanah. Satu kaki didepan garis, satu kaki dibelakang garis
- **Sight Window**, bagian tengah riser yang dipapas, fungsinya buat ngeliat ke arah fisir atau target biar gak kehalangin riser.
- **Silencer**, benda yang dipasang di bow string yang fungsinya buat meminimalisir getaran string pas release. Getaran minim artinya gak berisik.
- **Simpul (Bahasa Inggrisnya: loop)**, bagian ujung dari string buat disangkutin ke busur. Biasanya simpul untuk bagian atas sedikit lebih gede daripada yang bawah.
- **Sinew**, tendon binatang yang biasa dipake buat bahan busur.

- **Sling**, tali yang dipasang di jari atau pergelangan tangan yang mencegah bow/busur jatuh pas abis release.
  - **Spider**, huruf X yang ada di bagian paling tengah target face. Kalo pas kena di tengah huruf Xnya suka disebut "shooting spider".
  - **Spine**, nilai kekakuan dari shaftnya arrow/anak panah.
  - **Spine Tester**, alat buat ngukur nilai spine anak panah.
  - **Stabilizer**, rod/Batang dan beban yang dipasang di riser yang berfungsi buat nyetabilin busur
  - **String Walking**, teknik membidik tanpa fisir (barebow) dengan cara memindahkan posisi jari ke atas atau ke bawah pada string tergantung jarak dengan target. Semakin dekat dengan target maka posisi jari semakin bawah, dalam batasan tertentu
  - **Takedown Bow**, busur yang bisa dibongkar pasang jadi beberapa bagian, kayak "standard bow". Memudahkan kalo mau dibawa kemana2.
  - **Target Archery**, paling ngehit jaman sekarang. Pemanah nembak dari posisi diam ke arah target yang bentuknya lingkaran, ukuran target macem2. Bisa indoor juga outdoor. Yang indoor biasanya jarak 18-25 meter, yang outdoor biasanya jarak 30-90 meteran. Waktu nembaknya dibatasin. Nembak 3 atau 6 anak panah/arrow per rambahan. Abis itu jalan ke target buat nulis skor dan nyabut anak panah/arrownya.
  - **Target face**, benda yang terbuat dari kertas atau karton yang berfungsi sebagai target.
  - **Thumb ring**, semacam cincin yang dipake di jempol buat melindungi jempol biar gak sakit kena string. Benda ini dipake kalo kamu mau pake teknik thumb draw/Mongolian draw. Bahan umumnya dari tanduk, kulit binatang, atau metal
  - **Tiller**, ukuran keseimbangan antara limbs atas dan bawah. Bisa juga dikatakan selisih jarak antara pangkal limbs atas dan bawah terhadap string.
  - **Tuning**, pengaturan pada bow/busur dan arrow/anak panah untuk hasil yang maksimal, dalam artian akurasi dan "forgiveness"
  - **Underspine**, pemakaian anak panah yang terlalu fleksibel
  - **Upshot**, tembakan terakhir dalam satu kontes panahan
  - **Vane (jamak: vanes)**, fletching yang terbuat dari bahan plastik, karet, atau bahan campuran
  - **Waiting line**, garis yang berada beberapa meter dibelakang shooting line. Pemanah yang gak lagi memanah harus ada di belakang waiting line.
3. Keselamatan dalam olahraga panahan
- Aturan di lapangan panahan
    - a. Menggunakan Pakaian Olahraga
    - b. Tidak berlari-lari saat ada latihan memanah



- c. Memanah dan mengambil anak panah dilakukan secara bersama sama dalam satu rambahan, dan tidak ada yang memegang busur atau memanah saat ada yang mengambil anak panah
- Alat pengaman, alat pengaman yang wajib di miliki oleh seorang pemanah adalah sebagai berikut:
  - a. Finger tab: Finger tab berfungsi untuk melindungi jari pemanah (khususnya jari telunjuk, jari tengah dan jari manis) dari tali busur agar tidak sakit dan lecet. Pelindung jari ini biasanya terbuat dari kulit atau sintetis
  - b. Arm Guard: Ungsi arm guard yaitu sebagai pelindung lengan dari terkenanya lecutan tali string pada saat melepaskan anak panah. Pelindung lengan ini kita pakai pada lengan kiri depan saat memegang busur. Dengan catatan: kita menggunakan teknik lengan lurus,rata,sejajar.
  - c. Chest Guard: Fungsi chest Guard sendiri adalah seperti namanya yaitu untuk melindungi dada/kaos yang dipakai pemanah dari tali busur atau string. Dengan tidak terkenanya tali busur pada dada/kaos kita ini akan membuat lesatan anak panah kita menjadi berjalan baik dan sempurna.
4. Alat panahan: Busur dan anak panah merupakan alat untuk melakukan olahraga panahan. Selain busur dan anak panah terdapat beberapa alat lain yang mendukung dalam panahan. Adapun alat-alat tersebut antara lain : busur (*bow*), panah (*arrow*), pelindung jari (*finger tab*), pelindung lengan (*arm guard*) alat pembidik (*visir/sighter/bowsight*), alat peredam getaran (*stabilizer*), kantong panah (*side quiver*). Sedangkan peralatan penunjang antara lain: sasaran yang terdiri dari bantalan (*buttress*), penopang bantalan (*standard*), keras sasaran (*target face*) dan lapangan. Berikut ini akan dijelaskan mengenai kegunaan dari setiap alat dalam panahan.

## Conclusion

Desain pengembangan model kurikulum dalam panahan dikembangkan untuk memperoleh model pembinaan yang tepat terhadap atlet. Atlet panahan dapat melaksanakan kurikulum yang dibuat dengan bantuan ilmu pengetahuan teknologi yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi panahan itu sendiri. Rancangan langkah-langkah pengembangan produk model olahraga panahan dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah yang telah dibuat.

## References

- Husni, A., Hakim, L., Gayo, M. AR, 1990. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: C.V. Mawar Gempita.
- Leroyer, P, 1993. *Biomechanical Study of the Final Push – Pull in Archery*. *Journal of Sport Sciences*. 11, 63 – 69.
- Lutan Rusli, 2002. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK UPI.

- Nishizone, A, Shibayama, H, Izuta, T & Saito, K, 1987. *Analysis of Archery Shooting Techniques by Means of EMG. International Society of Biomechanics in Sport Proceedings. Symposium V. Athens, Greece.*
- Nurhayati, F, 2011. *Panahan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Pekalski R, 1990. *Experimental and Theoretical research in Archery. Journal of Sport Sciences*. 8, 259- 279.
- Ruslan, Rosady, 2010. *Manajemen Public Relations dan Media Komunikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.