

**DESKRIPSI MATA KULIAH PELATIHAN
CABANG OLAHRAGA PANAHAN
(Teori dan Praktek)**

**OLEH :
Komarudin, S.Pd. M.Pd., dkk**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG**

DESKRIPSI MATA KULIAH PELATIHAN CABOR PANAHAN (Teori dan Praktek)

PL411. Pelatihan Cabang Olahraga Panahan: S1 2 sks Semester 5

Mata kuliah ini merupakan salah satu mata kuliah pilihan yang ditawarkan pada Program Studi SI Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Selesai perkuliahan ini mahasiswa diharapkan mampu memahami dan mendeskripsikan mengenai sejarah singkat panahan di dunia dan di Indonesia. Mampu mendemonstrasikan sikap dan teknik dasar memanah yang meliputi sikap *stance(square stance, open stance, close stance, and oblique stance) nocking, extend, set up/drawing, anchoring, tighten, aiming, release, dan after hold*), dalam suatu rangkaian gerak memanah pada jarak tertentu, selain itu diharapkan mampu memahami berbagai peraturan dalam perlombaan panahan, sehingga mahasiswa mampu memimpin perlombaan dan sekaligus menyelenggarakan lomba panahan pada tingkat-tingkat tertentu. Karena mahasiswa sudah dibekali dengan berbagai keterampilan panahan baik panahan dalam ronde tradisional, nasional, FITA, dan panahan indoor. Pelaksanaan perkuliahan menggunakan pendekatan ekspositori dan inkuiri dalam bentuk ceramah, tanya jawab, presentasi dan diskusi, yang dilengkapi dengan media OHP, Power point, CD lomba panahan. Evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui tingkat penguasaan mahasiswa dilakukan pada beberapa aspek yaitu kehadiran, keaktifan, UTS, dan UAS. Sedangkan buku sumber yang digunakan adalah: **Buku Utama:** Kisik Lee (2005). *Total Archery*. Australian Institute of Sport (AIS). Campbell, D.W. (1993). *Archery Instruction Manual* (4 Edition). Dubuque: Kendall/Hunt. Schulz Dietrich (2002). *Constitution and Rules*. Switzerland: FITA Headquarters. Ledeboer, S. (1996). *A Basic Guide to Archery*. Glendale, CA: Griffin. Muchtamadji (1990). *Peraturan Lomba Panahan*. FPOK IKIP Bandung. Muchtamadji (1990). *Teknik Dasar Panahan*. FPOK IKIP Bandung. **Referensi:** Henderson, A. (1994). *Peak Performance Archery*. Blue-J Publishing, Inc. -----(2000). *Olympic Solidarity Programme*. Jakarta: IOC, KONI, Perpani.

**SILABUS MATA KULIAH PELATIHAN
CABANG OLAHRAGA PANAHAN
(Teori dan Praktek)**

**OLEH :
Komarudin, S.Pd. M.Pd., dkk**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG 2007**

SILABUS MATA KULIAH PELATIHAN CABOR PANAHAN (Teori dan Praktek)

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Pelatihan Cabang Olahraga Panahan*
Nomor Kode	: PL 411
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 5
Kelompok Mata Kuliah	: MKPP
Program Studi/Program	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S-I
Status Mata Kuliah	: Mata Kuliah Pilihan
Dosen	: Komarudin, S.Pd. M.Pd., dkk

2. Tujuan

Setelah mengikuti mata kuliah ini, mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam cabang olahraga panahan, dan mampu menguasai berbagai peraturan perlombaan panahan dalam ronde FITA, nasional, tradisional dan nomor panahan indoor.

3. Deskripsi isi

Dalam perkuliahan ini akan dibahas mengenai sejarah singkat panahan di dunia dan di Indonesia. Sikap dan teknik dasar memanah yang meliputi sikap *stance(square stance, open stance, close stance, and oblique stance) nocking, extend, set up/drawing, anchoring, tighten, aiming, release, dan after hold*). Rangkaian kesembilan teknik dasar memanah tersebut dilakukan dalam satu kesatuan gerak yang dilakukan dengan sikap ajeg, dan dukungan kedua axis (poros). Di samping itu, diberikan juga peraturan lomba panahan baik ronde tradisional, ronde nasional, dan ronde FITA dan panahan indoor.

4. Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan dalam pembelajaran mata kuliah ini adalah pendekatan ekspositori dan inkuiri dengan menggunakan metoda: ceramah, tanya jawab, diskusi, dan pemecahan masalah. Tugas: Mengeksplorasi peraturan lomba panahan, penyajian dan diskusi. Media pembelajaran: OHP/ Power Point/ elastic rubber, dan CD lomba panahan ronde FITA pada Olympiade, USA, 1996).

5. Evaluasi

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan mahasiswa dalam proses perkuliahan ini, ada beberapa aspek yang dievaluasi yaitu:

- a. Kehadiran
- b. Tugas makalah
- c. UTS
- e. UAS (baik yang bersifat teoritis maupun praktis/scoring).

6. Rincian Materi Perkuliahan Setiap Pertemuan

- Pertemuan 1: Pengantar dan rencana perkuliahan.
- Pertemuan 2: Sejarah singkat panahan di Dunia dan di Indonesia.
- Pertemuan 3: Perkenalan dan pemeliharaan alat panahan.
- Pertemuan 4: Sikap memanah dan body position.
- Pertemuan 5: Teknik dasar panahan
- Pertemuan 6: Extend, drawing, anchoring tanpa busur (modifikasi alat).
- Pertemuan 7: Extend, drawing, anchoring dengan busur.
- Pertemuan 8: Anchoring, release, dengan penekanan pada poros (axis).
- Pertemuan 9: Koordinasi teknik memanah dan shooting jarak 5 meter.
- Pertemuan 10: Shooting jarak 10 meter, dengan menerapkan teknik dan aturan lomba.
- Pertemuan 11: UTS (Penguasaan teknik dasar dan skoring).
- Pertemuan 12: Peraturan perlombaan ronde FITA dan Perpani.
- Pertemuan 13: Shooting jarak 20 meter.
- Pertemuan 14: Shooting jarak 18 meter dengan target face indoor.
- Pertemuan 15: Shooting jarak 30 meter
- Pertemuan 16: UAS (Shooting jarak 30 meter).

7. Daftar Buku

- Barret, Jean, A. (1990). *Olahraga Panahan: Pedoman, Teknik dan Analisa*. Semarang: Dahar Prize.
- Campbell, D.W. (1993). *Archery Instruction Manual* (4 Edition). Dubuque: Kendall/Hunt.
- Furqon, H. (2003). *Analisis Kebutuhan Fisik dan Implikasi Latihan dalam Olahraga Panahan*. Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 5, Nomor 2, Mei 2003.
- Henderson, A. (1994). *Peak Performance Archery*. Blue-J Publishing, Inc.
- Henderson, A. (2000). *Olympic Solidarity Programme*. Jakarta: IOC, KONI, Perpani.
- Kisik Lee (2005). *Total Archery*. Australian Institute of Sport (AIS).
- Ledeboer, S. (1996). *A Basic Guide to Archery*. Glendale, CA: Griffin.
- Muchtamadji, A. (1990). *Peraturan Lomba Panahan*. FPOK IKIP Bandung.
- Muchtamadji, A. (1990). *Teknik Dasar Panahan*. FPOK IKIP Bandung.
- Schulz Dietrich (2002). *Constitution and Rules*. Switzerland: FITA Headquarters.