

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)
MATA KULIAH PELATIHAN CABOR PANAHAN
(Teori dan Praktek)**

Oleh:

Drs. Komarudin, S.Pd., M.Pd, dkk

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

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : Pengantar dan rencana perkuliahan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami berbagai aturan pelaksanaan perkuliahan, dan dapat mempersiapkan berbagai peralatan yang dibutuhkan dalam perkuliahan khususnya peralatan panahan secara individu.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
1	Para siswa dapat memahami berbagai aturan pelaksanaan perkuliahan, dan dapat mempersiapkan berbagai peralatan yang dibutuhkan dalam perkuliahan khususnya peralatan panahan secara individu.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aturan perkuliahan diantaranya absensi 80 %. 2. Peralatan yang dibutuhkan dan harus dibawa mahasiswa. 	Menyimak berbagai informasi dari dosen, Tanya jawab, diskusi.	Mencari beberapa peralatan yang dibutuhkan dalam perkuliahan, misalnya tab, arm guard, elastic rubber, lilin, katek, paku 10 cm, dan lain-lain.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power point dan OHP. 2. Model arm guard, tab, dan elastic rubber. 3. Muchtamadji, A. (1990).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
Topik Bahasan : Konsep dan sejarah olahraga panahan di Indonesia dan Dunia
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami, mendeskripsikan, dan menjelaskan konsep dasar olahraga panahan dan sejarah olahraga panahan di Indonesia dan di Dunia.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
2	Mahasiswa dapat memahami, mendeskripsikan dan menjelaskan konsep dasar olahraga panahan dan sejarah olahraga panahan di Indonesia dan di Dunia.	<ol style="list-style-type: none">1. Konsep dasar olahraga panahan.2. Asal mula olahraga panahan.3. Perkembangan olahraga panahan di Indonesia dan di Dunia.	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab, diskusi, dan mengerjakan tugas.	Mengeksplorasi beberapa referensi yang berkenaan dengan sejarah olahraga panahan di Indonesia dan di dunia.	<ol style="list-style-type: none">1. Power point dan OHP.2. Kisik Lee (2005).3. Muchtamadji, A. (1990).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : Perkenalan dan pemeliharaan alat panahan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami berbagai peralatan dalam olahraga panahan dan dapat menggunakan peralatan tersebut sesuai dengan kebutuhan dalam perkuliahan.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
3	Mahasiswa dapat memahami berbagai peralatan dalam olahraga panahan dan dapat menggunakan peralatan tersebut sesuai dengan kebutuhan dalam perkuliahan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan busur dan aksesorisnya. 2. Perkenalan mengenai anak panah. 3. Pemeliharaan busur dan aksesorisnya. 4. Pemeliharaan anak panah dan perbaikan anak panah yang rusak. 	Menyimak kuliah dari dosen, bertanya jawab, diskusi, dan menyebutkannya dengan sesama temannya dalam kelompok.	Mencari referensi lain berkenaan dengan peralatan panahan terutama busur, anak panah dan aksesorisnya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Busur standar yang lengkap dengan aksesorisnya a. 2. Kisik Lee (2005). 3. Muchtamadji, A. (1990).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : Sikap memanah dan body position
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan sikap memanah dengan benar dan dapat memilih posisi tubuh yang tepat pada saat memanah.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
4	Mahasiswa dapat mengetahui, memahami dan mempraktekkan sikap memanah dengan benar dan dapat memilih posisi tubuh yang tepat pada saat memanah.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap berdiri (Stance) sesuai dengan struktur anatomis. 2. Mempraktikkan sikap stance dalam kelompok dengan memperhatikan posisi tubuh pada saat memanah. 	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab, diskusi, dan mempraktikkan dengan sesama temannya dalam kelompok.	Menuliskan kembali berbagai macam sikap memanah terutama yang berkaitan dengan sikap stance dan body position.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gambar posisi stance dan struktur anatomi lengan. 2. Kisik Lee (2005). 3. Muchtamadji, A. (1990). 4. Barret, Jean, A. (1990).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : Teknik dasar panahan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan teknik dasar panahan dengan benar, sesuai dengan prinsip mekanika.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
5	Mahasiswa dapat mengetahui, memahami dan mempraktikkan teknik dasar panahan dengan benar sesuai dengan prinsip mekanika.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stance. 2. Nocking. 3. Extend. 4. Drawing. 5. Anchoring. 6. Tighten. 7. Aiming. 8. Release. 9. After hold. 	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab, diskusi, dan mempraktikkan dengan sesama temannya dalam kelompok.	Mencari model teknik dasar panahan menurut para ahli.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gambar teknik dasar memanah. 2. Kisik Lee (2005). 3. Barret, Jean, A. (1990). 4. Muchtamadj i, A. (1990). 5. Campbell, D.W. (1993).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : Extend, drawing, tanpa busur (modifikasi alat).
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan teknik dasar panahan terutama yang berkenaan dengan extend, drawing tanpa busur dengan menggunakan elastic rubber (modifikasi).
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
6	Mahasiswa dapat mengetahui, memahami dan mempraktekkan teknik dasar panahan terutama yang berkenaan dengan extend, drawing tanpa busur dengan menggunakan elastic rubber (modifikasi).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Extend. 2. Drawing (primary draw dan secondary draw). 3. Anchoring. 	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab, diskusi, dan mempraktikkan dengan komando dari temannya dalam kelompok.	Meningkatkan kemampuan menarik dan memperbaiki teknik dasar panahan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elastic rubber. 2. Kisik Lee (2005). 3. Muchtamadji, A. (1990). 4. Barret, Jean, A. (1990). 5. Furqon, H (2003). 6. LedeborS (1996).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
Topik Bahasan : Extend, drawing, anchoring dengan menggunakan busur.
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan teknik dasar panahan terutama yang berkenaan dengan extend, drawing tanpa busur dengan menggunakan elastic rubber (modifikasi).

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
7	Mahasiswa dapat mengetahui, memahami dan mempraktekkan teknik dasar panahan terutama yang berkenaan dengan extend, drawing tanpa busur dengan menggunakan elastic rubber (modifikasi).	4. Extend. 5. Drawing (primary draw dan secondary draw). 6. Anchoring.	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab, diskusi, dan mempraktekkan dengan komando dari teman dalam kelompoknya.	Meningkatkan kemampuan menarik dan memperbaiki teknik dasar panahan.	1. Busur standar. 2. Kisik Lee (2005). 3. Muchtamadj i, A. (1990). 4. Furqon, H. (2003). 5. LedeborS (1996).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : Anchoring, release, dengan penekanan pada poros (axis).
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan sikap anchoring dan release dengan benar dengan penekanan pada poros gerak (axis).

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
8	Mahasiswa mengetahui, memahami dan mempraktekkan sikap anchoring dan release dengan benar dengan penekanan pada poros gerak (axis).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anchoring. 2. Release 	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab, diskusi, dan mempraktekkan dengan komando dari teman dalam kelompoknya.	Meningkatkan kemampuan anchoring dan release (pasif release).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Busur standar. 2. Kisik Lee (2005). 3. Muchtamadj i, A. (1990). 4. Henderson, A. (1994). 5. LedeborS (1996).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : Koordinasi teknik memanah dan shoting jarak 5 meter.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan koordinasi teknik memanah pada shoting jarak 5 meter

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
9	Mahasiswa dapat mempraktekkan koordinasi teknik memanah pada shoting jarak 5 meter	1. Stance. 2. Nocking. 3. Extend. 4. Drawing. 5. Anchoring. 6. Tighten. 7. Aiming. 8. Release. 9. After hold.	Shoting pada jarak 5 meter. Diskusi kesalahan gerak shoting.	Meningkatkan keterampilan teknik dasar memanah	1. Busur standar. 2. Kisik Lee (2005). 3. Muchtamadj i, A. (1990). 4. Barret, Jean, A. (1990). 5. Henderson, A. (1994).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : Shoting jarak 10 meter, dengan menerapkan teknik dan aturan lomba.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu mempraktikkan koordinasi teknik memanah pada shoting jarak 10 meter dan mengetahui aturan lomba sederhana.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
10	: Mahasiswa dapat mempraktikkan koordinasi teknik memanah pada shoting jarak 10 meter dan mengetahui aturan lomba sederhana.	10.Stance. 11.Nocking. 12.Extend. 13.Drawing. 14.Anchoring. 15.Tighten. 16.Aiming. 17.Release. 18.After hold.	Shoting pada jarak 10 meter. Diskusi kesalahan gerak shoting.	Meningkatkan keterampilan teknik memanah dan keterpatan dalam sasaran (target face).	1. Busur standard dan karet elastis. 2. Kisik Lee (2005). 3. Muchtamadj i, A. (1990). 4. Barret, Jean, A. (1990).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : UTS (Penguasaan teknik dasar dan skoring).
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu mempraktikkan kemampuan memanah setelah setengah semester menempuh perkuliahan (shoting jarak 10 meter).
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
11	Mahasiswa dapat mempraktikkan koordinasi teknik memanah pada shoting jarak 10 meter dan mengetahui aturan lomba sederhana.	Tes shoting jarak 10 meter (scoring) sebanyak 12 rambahan.	Shoting pada jarak 10 meter 12 rambahan. Diskusi kesalahan gerak shoting.	Mengetahui kemampuan mahasiswa selama pertengahan perkuliahan, dan mengetahui kemampuan skor mahasiswa.	1. Busur. 2. Target face. 3. Bantalan. 4. score sheet

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : Peraturan perlombaan ronde FITA dan Perpani.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan peraturan perlombaan ronde FITA dan ronde nasional (PERPANI)
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
12	Mahasiswa dapat memahami dan menerapkan peraturan perlombaan ronde FITA dan ronde nasional (PERPANI)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peraturan perlombaan ronde FITA. 2. Peraturan ronde Nasional 	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab, diskusi, dan mempraktikkan dengan komando dari teman dalam kelompoknya	Meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai peraturan lomba panahan, dan mencari serta membuat resume mengenai peraturan perlombaan ronde FITA dan Nasiona.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Muchtamadj i, A. (1990). 2. Schulz Dietrich (2002). 3. Henderson, A. (1994).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : Shoting jarak 20 meter.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu mendemonstrasikan kemampuan menembak pada jarak 20 meter.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
13	Mahasiswa dapat mendemonstrasikan kemampuan menembak pada jarak 20 meter.	Shoting jarak 20 meter	Shoting pada jarak 20 meter 12 rambahan. Diskusi kesalahan gerak shoting.	Meningkatkan keterampilan teknik memanah dan ketepatan dalam sasaran (target face)	1. Busur. 2. Target face. 3. Bantalan 4. Karet elastis 5. Muchtamadj i, A. (1990). 6. Schulz Dietrich (2002). 7. Henderson, A. (1994)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : Shoting jarak 18 meter indoor.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu mendemonstrasikan kemampuan menembak pada jarak 18 meter indoor.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
14	Mahasiswa dapat mendemonstrasikan kemampuan menembak pada jarak 18 meter indoor.	Shoting jarak 18 meter indoor	Shoting pada jarak 18 meter. Diskusi kesalahan gerak shoting.	Meningkatkan keterampilan memanah indoor dengan target face yang berbeda yang menekankan pada ketepatan sasaran.	1. Busur. 2. Target face. 3. Bantalan 4. Karet elastis 5. Muchtamadj i, A. (1990). 6. Schulz Dietrich (2002). 7. Henderson, A. (1994)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : Shoting jarak 30 meter
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu mendemonstrasikan kemampuan menembak pada jarak 30 meter.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
15	Mahasiswa dapat mendemonstrasikan kemampuan menembak pada jarak 30 meter.	Shoting jarak 30 meter	Shoting pada jarak 30 meter. Diskusi kesalahan gerak shoting.	Meningkatkan keterampilan memanah jarak 30 meter yang menekankan pada ketepatan sasaran.	1. Busur. 2. Target face. 3. Bantalan 4. Karet elastis 5. Muchtamadj i, A. (1990). 6. Schulz Dietrich (2002). 7. Henderson, A. (1994)

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 411 Pelatihan Cabang Olahraga Panahan (teori dan praktek), s1, 2 SKS
 Topik Bahasan : UAS (Shoting jarak 30 meter).
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu mendemonstrasikan kemampuan menembak setelah selesai perkuliahan pada jarak 30 meter.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
16	Mahasiswa dapat mendemonstrasikan kemampuan menembak pada jarak 30 meter.	UAS (Shoting jarak 30 meter)	Shoting pada jarak 30 meter.	Mengetahui kemampuan akhir mahasiswa setelah mengikuti perkuliahan panahan yang dilihat pada kemampuan memanah jarak 30 meter.	1. Target face 2. Bantalan 3. Busur 4. score sheet