



Coaching Clinic Teknik Dasar Panahan Pada Siswa Sekolah Dasar

Veny Juniarni Hardi¹, Deswita Supriyatni², Papat Yunisal³, Bangbang Syamsudar⁴,
M. Yusuf Nursyamsi⁵, Gugun Gunawan⁶, Sutiswo⁷, Muchamad Ishak⁸, Hendya
Alif Junanda⁹, Ani Pristiawati¹⁰, Giri Verianti¹¹, Aldy Prasetyo Putra¹², Robby
Ramadhan Sulistyo¹³, Muhamad Zidan Maulana¹⁴

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸⁹¹⁰ STKIP Pasundan

¹¹ Sistem Informasi, Universitas Nusa Putra

venyjuniardi@gmail.com

Abstrak. Latar belakang kegiatan Pengabdian ini bahwa siswa di SDN Cimahi mandiri 1 belum mengetahui tentang model latihan coaching clinic panahan dan juga belum terorganisir pola latihan yang baik sehingga siswa melaksanakan latihan hanya sebatas hobi tanpa adanya bimbingan dari seorang ahli maupun pelatih. Coaching Clinic panahan merupakan salah satu program yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang benar kepada para siswa sehingga dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar panahan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini berupa demonstrasi dan latihan. Peserta yang mengikuti kegiatan merupakan siswa peserta ekstrakurikuler panahan yang berjumlah 20 orang. Instrumen pada pengabdian kali ini dengan menggunakan tes keterampilan panahan. Hasil Pengabdian ini bahwa siswa di SDN Cimahi mandiri 1 tentang Coaching Clinic Teknik Dasar Panahan dengan rata rata tes awal sebesar 6,65 atau dengan presente sebesar 41,56% setelah tim pengabdian melaksanakan pengabdian Coaching Clinic Teknik Dasar Panahan ada perubahan menjadi tes akhir 8,6 atau dengan presente sebesar 55%. Maka dari itu hasil pengabdian Coaching Clinic Teknik Dasar Panahan memberika pengaruh bisa di lihat dari selisih anantara tes awal dan tes kahir sebesar 2,5 atau dengan presentase 13,43%. simpulkan Selain itu para siswa juga semakin memahami tentang cara melakukan teknik dasar panahan seperti cara berdiri, posisi tarikan, membidik dan melepas anak panah ke target sasaran

Kata kunci : Coaching Clinic, Panahan, Sekolah Dasar

Pendahuluan

Kehidupan bermasyarakat di situ sangat banyak yang menyukai dansenang melakukan aktivitas fisik yang bisa dikatakan merupakan aktivitas untuk meningkatkan kesehatan, bersenang-senang, kebugaran maupuns ebagai olahraga prestasi (Dwyer et al., 2019). Aktivitas fisik ini juga memiliki ciri khas masing-masing seperti permainan dan pertandingan target yang membutuhkan ketepatan (Clemente et al., 2016). Salah satu olahraga target adalah panahan, panahan ini disenangi dan digemari dari macam-macam kalangan yaitu dari bawah sampai ke atas, anak-anak, remaja, dewasa, dansudah tua/lansia (Yachsie et al., 2021). Panahan yaitu olahraga sudah ada pada zaman dahulu kala (World Archery, 2020). Olahraga panahan ini merupakan olahraga sasaran dengan hitungan poin, poin terbesar 10 dan terendah 5, jika anak panah melenceng dari sasaran mendapat point (Yachsie & Billy, 2019). Di sini atlet harus melihat kondisi dimana atlet harus tepat mengambil keputusan dimana setiap kali akan melepaskan anak panah agar berdampak saat melepaskan anak panah dan meningkatkan konsentrasi, seperti membayangkan dari gerakan memasang anak panah kemudian menarik busur, melihat sasaran, membidik dan melepas anak panah.

Panahan disebut olahraga karena menggunakan otot-otot fungsional, seperti trapezius, tricep dan deltoid dan juga membutuhkan ketahanan fisik. Disebut seni karena membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan dan ketahanan mental (Nawir, 2011). Olahraga ini termasuk salah satu olahraga terukur. Ketepatan mengenai sasaran adalah hal yang paling mutlak untuk seorang pemanah (Hardi, 2019). Dalam permainan ini, setiap pemain harus mampu menembakkan anak panahnya mengenai sasaran yang telah ditentukan (Kim et al., 2019).

Latar belakang kegiatan Pengabdian ini bahwa siswa di SDN Cimahi Mandiri 1 belum mengetahui tentang model latihan *coaching clinic* panahan dan juga belum terorganisir pola latihan yang baik sehingga siswa melaksanakan latihan hanya sebatas hobi tanpa adanya bimbingan dari seorang ahli maupun pelatih. *Coaching Clinic* panahan merupakan salah satu program yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang benar kepada para siswa sehingga dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar panahan.

Metode

Metode merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan (Sugiono, 2014). Metode pelaksanaan dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dikerjakan dengan cara tertentu demi tercapainya target yang telah ditentukan sebelumnya (Evasari et al., 2019). Metode yang akan dilakukan dalam untuk mendukung realisasi program ini berupa *coaching clinic* teknik dasar panahan. Tim pengabdian terdiri dari 9 orang dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dan 1 dosen dari sistem informasi dan peserta dalam kegiatan ini berjumlah 20 peserta siswa Sekolah Dasar Negeri Cimahi Mandiri 1. Kegiatan ini guna meningkatkan sumber daya manusia pada cabang olahraga panahan yang akan ditransfer ke mitra diuraikan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) *hardskill* mitra: mengadakan *coaching clinic* pada SD Negeri Cimahi mandiri 1. (2) manajemen: merencanakan kegiatan *coaching clinic* kepada mitra, mengaktualisasi kegiatan dengan baik dan lancar, mengontrol kegiatan *coaching clinic*. Alat ukur yang digunakan pada pengabdian kali ini menggunakan tes keterampilan panahan. Untuk teknis analisis data yang di gunakan menggunakan presentase dari hasil tes kemudian dirata-ratakan dan di presentasikan anatar tes awal dan tes akhir.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan pengabdian dilakukan untuk mendukung realisasi program ini berupa *coaching clinic* teknik dasar panahan. Secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut: Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan mengumpulkan seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler panahan di SDN cimahi mandiri 1. Dan melaksanakan tes awal untuk mengetahui teknik dasar panahan sebelum dilaksanakan *coaching clinic*, berikut dokumentasi pengabdian:



Gambar 1. Pengarahan kepada peserta didik dan tes awal

Sebelum kegiatan dimulai, dosen memberikan arahan terlebih dahulu kepada seluruh peserta untuk terkait dengan teknis pelaksanaan dilapangan. Pengarahan di berikan oleh team pengabdi dosen

Veny Juniarni Hardi¹, Deswita Supriyatni², Papat Yunisal³, Bangbang Syamsudar⁴, M. Yusuf Nursyamsi⁵, Gugun Gunawan⁶, Sutiswo⁷, Muchamad Ishak⁸, Hendya Alif Junanda⁹, Ani Pristiawati¹⁰ Giri Verianti¹¹

pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan olahraga SDN cimahi mandiri 1. Saat memberikan arahan, siswa sangat antusias hal ini juga sangat terlihat pada keaktifan seluruh peserta dengan memberikan respon dan pertanyaan tentang kegiatan *coaching clinic* teknik dasar panahan ini. Dosen menjelaskan seluruh rangkaian kegiatan *coaching clinic* lebih ditekankan pada teknik dasar panahan yaitu seperti cara berdiri, posisi tarikan, membidik dan melepas anak panah ke target sasaran. Kegiatan ini hanya dibatasi pada 4 teknik dasar tersebut dikarenakan mengingat keterbatasan waktu dan biaya pelaksanaan. Setelah selesai memberikan arahan kemudian peserta di arahkan untuk melakukan teknik dasar yang pertama yakni cara berdiri atau stance pada teknik dasar panahan. Hal ini bisa dilihat pada gambar di bawah:



Gambar 2. Peserta melakukan gerakan teknik posisi kaki

Materi yang pertama diberikan yaitu stance. Sebelum peserta melakukan dan mempraktikkan gerakan tarikan busur, narasumber terlebih dahulu menjelaskan bagaimana cara melakukan tarikan busur yang benar sesuai dengan teori atau langkah-langkah melakukan teknik tarikan busur panahan. Narasumber juga memberikan contoh terlebih dahulu dengan mempraktikkan gerakan tarikan. Setelah peserta diberikan contoh kemudian seluruh peserta langsung dibagi menjadi kelompok sesuai dengan Instruksi peserta melakukan gerakan tarikan. Tahapan berikutnya peserta mempraktikkan gerakan membidik dan melepas anak panah ke target sasaran yang bisa dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Peserta melakukan gerakan membidik dan melepas anak panah ke target sasaran

Hasil Pengabdian ini bahwa siswa di SDN Cimahi mandiri 1 tentang *Coaching Clinic* Teknik Dasar Panahan Pada Siswa Sekolah Dasar dengan rata rata tes awal sebesar 6,65 atau dengan presente sebesar 41,56% setelah tim peneliti melaksanakan pengabdian *Coaching Clinic* Teknik Dasar Panahan

Veny Juniarni Hardi¹, Deswita Supriyatni², Papat Yunisal³, Bangbang Syamsudar⁴, M. Yusuf Nursyamsi⁵, Gugun Gunawan⁶, Sutiswo⁷, Muchamad Ishak⁸, Hendya Alif Junanda⁹, Ani Pristiawati¹⁰ Giri Verianti¹¹

ada perubahan menjadi tes akhir 8,6 atau dengan presentase sebesar 55% .Maka dari itu hasil pengabdian *Coaching Clinic* Teknik Dasar Panahan memberika pengaruh bisa di lihat dari selisih anantara tes awal dan tes kahir sebesar 2,5 atau dengan presentase 13,43%. berikut hasil pretest dan posttest Teknik Dasar Panahan Pada Siswa Sekolah Dasar cimahi mandiri 1 tentang teknik dasar panahan:

Tabel 1 . Hasil *pretest* dan *posttest*

NO	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
	TES	TES
1	6	8
2	7	9
3	7	9
4	9	11
5	4	7
6	8	10
7	6	8
8	4	6
9	8	11
10	7	9
11	6	8
12	8	10
13	6	8
14	7	9
15	9	10
16	6	8
17	8	10
18	7	9
19	5	8
20	5	8
Rata Rata	6,65	8,8
Presentase	41,56%	55%
Selisih	2,15	13,43%

Tabel 2. Skor Rata Rata Dan Simpangan Baku Tes Awal Dan Tes Akhir

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum coaching	6.6500	20	1.46089	.32667
	Sesudah Coaching	8.8000	20	1.28145	.28654

Tabel 3. Koefisien korelasi

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum coaching & Sesudah Coaching	20	.945	.000

Tabel 4. Uji Signifikasi (Uji T)

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Sebelum coaching - Sesudah Coaching	-2.15000	.48936	.10942	-2.37903	-1.92097	-19.648	19	.000

Pembahasan

Berdasarkan dari kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Pasundan cimahi khususnya Proram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi untuk *Coaching Clinic* Teknik Dasar Panahan Pada Siswa Sekolah Dasar Cimahi Mandiri 1 tahun 2024 telah didapatkan beberapa hasil dari kegiatan tersebut. Tercapainya pemahaman masyarakat/para siswa Sekolah Dasar cimahi mandiri 1 mengenai teknik dasar panahan. Terlaksananya penyuluhan dan *Coaching Clinic* Teknik Dasar Panahan Pada Siswa Sekolah Dasar cimahi mandiri 1 tahun 2024 dilihat dari hasil pengabdian. Selaras dengan penelitiina sebelumnya bahwa pelakuan dapat meningkatkan teknik dasar. Dengan dikuasainya teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan keajegan (consistency) gerakan memanah baik dalam latihan maupun kompetisi (Yudik, 2019).

Simpulan

Berdasarkan hasil *Coaching Clinic* dan evaluasi dapat di simpulkan bahwa Dari pelaksanaan pengabdian berupa kegiatan *Coaching Clinic* Teknik Dasar Panahan Pada Siswa Sekolah Dasar Cimahi Mandiri 1 Tahun 2024 peserta sangat senang adapun kesimpulan dari hasil pengabdian ini adalah sebagai berikut :

1. Tercapainya pemahaman masyarakat/para siswa Sekolah Dasar cimahi mandiri 1 mengenai teknik dasar panahan.
2. Terlaksananya penyuluhan dan *Coaching Clinic* Teknik Dasar Panahan Pada Siswa Sekolah Dasar cimahi mandiri 1 tahun 2024 dilihat dari hasil pengabdian.

Daftar Pusaka

- Clemente, F. M., Couceiro, M. S., & Mendes, R. (2016). Study of theHeartRate and Accuracy Performance of Archers SEE PROFILE. *Efsupit*, 2(2), 19–30. <https://10.0.30.72/jpes.2020.s1048>
- Dwyer, D. B., Bellesini, K., Gatin, P., Kremer, P., & Dawson, A. (2019). TheAustralian high performance and sport science workforce: Anationalprofile. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(2), 227–231. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.07.017>
- Evasari, A. D., Utomo, Y. B., & Ambarwati, D. (2019). Pelatihan Dan Pemanfaatan E-Commerce Sebagai Media Pemasaran Produk UMKM Di Desa Tales Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri. *Cendekia. Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 75–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.32503/cendekia.v1i2.603>
- Hardi, V. J. (2019). Frekuensi Latihan Pliometrik (Push Up dan Pull Up) terhadap Prestasi Memanah. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.93>
- Kim, J. T., Kim, S. Y., & Oh, D. W. (2019). An 8-week scapular stabilization exercise program in an elite archer with scapular dyskinesis presenting joint noise: A case report with one-year follow-up. *Physiotherapy Theory and Practice*, 35(2), 183–189. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09593985.2018.1442538>
- Nawir, N. (2011). Kontribusi Kekuatan Otot Tangan Dan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Kemampuan Memanah Jarak 30 Meter Pada Atlet Panahan Sulawesi Selatan. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan*

Veny Juniarni Hardi¹, Deswita Supriyatni², Papat Yunisal³, Bangbang Syamsudar⁴, M. Yusuf Nursyamsi⁵, Gugun Gunawan⁶, Sutiswo⁷, Muchamad Ishak⁸, Hendya Alif Junanda⁹, Ani Pristiawati¹⁰ Giri Verianti¹¹
Olahraga, 2(3), 122–132.

- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta Bandung.
- World Archery. (2020). Target Archery. Maison du Sport International. *Avenue de Rhodanie*, 5(4), 10–17.
- Yachsie, & Billy, B. T. P. W. (2019). Pengaruh Latihan Dumbell-Thera Band Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Dan Akurasi Memanah Pada Atlet Panahan. *Medikora*, 19(2), 79–85.
- Yachsie, Billy, B. T. P. W., Prasetyo, Y., & Hita, I. P. A. D. (2021). The relation between confidence level towards archery ability at 50 meters distance on archery athletes. *MEDIKORA*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.35916>
- Yudik, P. (2019). TEKNIK-TEKNIK DASAR BAGI ATLET PEMULA PANAHAHAN. *FIK UNY*, 2(1), 1–10. <https://staffnew.uny.ac.id/>