



**Sosialisasi Olahraga Panahan Untuk Guru PJOK Sekolah Dasar
Se-Kecamatan Saguling Bandung Barat**

**Sony Hasmarita¹, Veny Juniarni Hardi², Deswita Supriyatni³, Papat Yunisal⁴,
Yopi Meirizal⁵, Gugun Gunawan⁶**

¹²³⁴⁵⁶ **STKIP Pasundan**

Abstrak. Pengabdian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas sosialisasi olahraga panahan bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar se-Kecamatan Saguling, Bandung Barat. Sosialisasi ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman guru mengenai olahraga panahan sebagai alternatif kegiatan olahraga yang dapat diterapkan di sekolah dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif dengan teknik pelatihan langsung dan simulasi, diikuti dengan diskusi dan tanya jawab. Populasi pada penelitian ini sebanyak 35 guru olahraga, teknik sampling menggunakan total sampling, jadi sample pada penelitian ini sebanyak 35 orang guru olahraga, instrumen penelitian ini dengan menggunakan tes keterampilan memanah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan guru mengenai teknik dasar panahan, peralatan yang digunakan, serta pentingnya aspek keamanan dalam olahraga panahan. Tes awal di dapat nilai rata-rata sebesar 6,71 atau 44,76%. Kemudian tes akhir diperoleh hasil sebesar 8,71 atau 58 %. Maka dari itu di peroleh selisih atau peningkatan antara tes awal dan tes akhir sebesar 13 atau 13,43%. Sehingga dapat di simpulkan Sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan guru PJOK tentang olahraga panahan, para guru memperoleh keterampilan dasar yang diperlukan dalam panahan.

Kata kunci : Sosialisasi olahraga panahan, Guru PJOK, Sekolah Dasar, Teknik dasar panahan

Pendahuluan

Sosialisasi olahraga panahan untuk guru PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Saguling Bandung Barat bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan penerapan olahraga panahan di sekolah-sekolah dasar di daerah tersebut. Tujuan utama dari sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan guru PJOK mengenai olahraga panahan, termasuk teknik dasar, aturan main, dan manfaat olahraga panahan sebagai bagian dari pendidikan jasmani di sekolah dasar. Guru PJOK diharapkan dapat memahami olahraga panahan sebagai salah satu alternatif olahraga yang dapat diterapkan di sekolah dasar. Kemudian ntuk mengedukasi guru PJOK tentang bagaimana olahraga panahan dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan fisik siswa, khususnya dalam hal konsentrasi, koordinasi, kekuatan tangan, dan ketelitian. Panahan melibatkan latihan fokus dan keseimbangan, yang dapat bermanfaat bagi perkembangan fisik dan mental anak-anak, terutama di usia sekolah dasar.

Panahan adalah olahraga atau kegiatan yang melibatkan penggunaan busur untuk menembakkan anak panah ke arah target tertentu. Olahraga ini telah ada sejak zaman kuno dan awalnya digunakan sebagai alat berburu atau senjata perang. Seiring berjalannya waktu, panahan berkembang menjadi sebuah olahraga kompetitif yang populer di berbagai belahan dunia. Kekuatan otot lengan mempunyai pengaruh langsung terhadap teknik memanah, (2) Panjang tarikan memiliki pengaruh langsung terhadap teknik memanah (Humaid 2025). Kemampuan teknik yang tinggi sangat membantu dalam membidik sasaran target pada olahraga panahan (Susanto 2015). Ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak - gerak bebas terhadap suatu sasaran, Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal (Milham 2014). Dalam olahraga panahan diperlukan juga konsentrasi sebagaimana konsentrasi yang dijelaskan oleh (Peper 2016). menjelaskan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas dengan tidak terganggu dan terpengaruhi oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal (Komarudin 2016). Adapun 9 teknik dasar pada cabang olahraga panahan ialah; 1) Stance, 2) Nocking, 3) Set- up, 4) Drawing, 5) Anchoring, 6) Tighten, 7) Aiming, 8) Release, 9) After hold (Follow Through) (Ramdan and Nadya 2016).

Panahan merupakan olahraga yang melatih fokus, kesabaran, dan ketenangan (R. Vincentius And C. O. P 2020). Olahraga panahan adalah kegiatan olahraga individu yang kegiatannya membutuhkan busur dan anak panah dengan tujuan menembakkan anak panah ke target tertentu. Olahraga panahan memiliki berbagai teknik dasar yaitu *stance*, *nocking*, *set up*, *drawing*, *anchoring*, *tighten*, *aiming*, dan *release*. Itu adalah teknik – teknik yang harus dimiliki seseorang sebelum melakukan olahraga memanah (Marzuki, Rihatno, and Subandi 2019). Prestasi panahan dapat ditingkatkan dengan dukungan sarana dan prasarana yang layak, dan dalam olahraga panahan juga mengharuskan seorang atlet untuk menguasai serta mengerti kemampuan teknik mendasar dari (Deviyanti, M. H. S. Nugraha, and Primayanti 2022). Karena menggunakan media tersebut dapat memudahkan pemula untuk melakukan teknik dasar panahan. Perlunya media atau alat bantu yaitu untuk menunjang keberhasilan teknik dasar (A. Rizkiyansyah and Mulyana 2019). Media yang bisa digunakan salah satunya adalah karet ban. Karet ban cenderung memiliki sifat elastisitas yang mirip atau menyerupai *elastic band* tetapi lebih ekonomis dan mudah didapat. Elastisitas itu sendiri adalah kemampuan suatu benda (karet) untuk kembali ke bentuk awalnya segera setelah gaya luar yang diberikan kepada benda tersebut dihilangkan (Pranata, Yarmani, and Sugihartono 2019). Teknik yang sempurna. Namun, seorang atlet panahan sangat dituntut untuk memiliki ketepatan tembakan yang baik dan didukung dengan teknik memanah (A. Z. Ardiyanto 2022). Dengan teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan gerakan teknik memanah yang konsisten yang jika dilakukan secara terus menerus maka akan mendapatkan prestasi yang tinggi (R. O. Klau 2015). Menurut Ferry Yohannes Wattimena dalam penelitiannya mengatakan bahwa dalam olahraga panahan, seorang pemanah harus dapat menerapkan teknik yang baik dan benar (A. Z. Ardiyanto 2022). Teknik yang baik dan benar akan membantu meningkatkan efektifitas dan efisiensi penggunaan energi. Semakin sempurna tekniknya, semakin sedikit pula energi yang perlu dikeluarkan untuk melakukan teknik tersebut (Harsono 2016). Dapat menguasai teknik dasar secara terampil, harus lebih banyak berlatih (M. Tahapary and Syaranamual 2020).

Teknik Dasar dalam Panahan Posisi Awal (Stance) Berdiri dengan kaki selebar bahu, tubuh menghadap ke target. Posisi kaki sedikit miring untuk memberi stabilitas dan keseimbangan. Memegang Busur (Grip) Pegang busur dengan tangan kiri (untuk pemanah tangan kanan) atau tangan kanan (untuk pemanah tangan kiri) dengan cengkraman yang tidak terlalu kencang agar busur tidak bergerak. Menggunakan Anak Panah (Nocking) Pasang anak panah ke tali busur dengan bagian belakang anak panah yang memiliki notch (tempat pengait) terpasang pada tali busur. Tarik Tali (Drawing) Tarik tali busur ke belakang dengan tangan yang memegang tali. Posisi tangan harus sejajar dengan wajah dan dagu, dan siku tangan yang menarik busur harus membentuk sudut 90 derajat. Bidikan dan Fokus (Aiming) Setelah menarik tali, pastikan mata tetap fokus pada sasaran. Beberapa pemanah menggunakan tanda atau markah di busur sebagai panduan arah anak panah.

Melepaskan Tali (Release) Lepaskan tali busur dengan lembut, tanpa gerakan yang tiba-tiba, untuk memastikan anak panah terlepas dengan halus dan tepat. Follow Through Setelah melepaskan anak panah, tetap pertahankan posisi tubuh dan tangan untuk menjaga keseimbangan dan akurasi. Panahan adalah olahraga yang mengajarkan keterampilan fisik dan mental yang sangat berguna bagi perkembangan anak-anak, terutama dalam hal fokus, keseimbangan, dan keterampilan motorik. Dengan mengajarkan olahraga panahan di sekolah, kita tidak hanya memperkenalkan olahraga yang menyenangkan, tetapi juga menanamkan nilai-nilai positif yang dapat membentuk karakter siswa secara keseluruhan.

Sosialisasi olahraga panahan untuk guru PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) di sekolah dasar se-Kecamatan Saguling Bandung Barat memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dan olahraga di tingkat sekolah dasar. Sosialisasi ini tidak hanya bertujuan untuk memperkenalkan olahraga panahan sebagai bagian dari kurikulum pendidikan, tetapi juga untuk memberi pemahaman mendalam kepada para guru tentang cara efektif mengajarkan olahraga ini kepada siswa. Sosialisasi olahraga panahan untuk guru PJOK di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Saguling Bandung Barat sangat penting untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar. Dengan memberikan pemahaman, keterampilan praktis, serta wawasan tentang keselamatan dan manfaat olahraga panahan, sosialisasi ini tidak hanya akan memperkaya pilihan olahraga yang dapat diajarkan kepada siswa, tetapi juga membekali guru dengan kemampuan untuk mengembangkan keterampilan fisik dan mental siswa secara lebih optimal. Selain itu, sosialisasi ini juga berpotensi menumbuhkan minat dan bakat olahraga panahan pada siswa, yang bisa berlanjut hingga ke tingkat yang lebih tinggi.

Sosialisasi olahraga panahan untuk guru PJOK di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Saguling Bandung Barat membawa beberapa kebaruan atau inovasi yang dapat memberikan dampak positif bagi pengembangan pendidikan jasmani, khususnya dalam pengajaran olahraga di tingkat sekolah dasar. Berikut adalah beberapa kebaruan yang dihadirkan melalui kegiatan sosialisasi ini: 1. Pengenalan Olahraga Panahan sebagai Cabang Olahraga yang Belum Umum Diajarkan di Sekolah Dasar. Meskipun olahraga panahan merupakan olahraga yang populer di banyak tempat, di sekolah dasar, panahan jarang diajarkan secara terstruktur. Kebaruan pertama dari sosialisasi ini adalah memperkenalkan panahan sebagai cabang olahraga yang belum banyak ditemukan dalam kurikulum PJOK di sekolah dasar, khususnya di daerah Kecamatan Saguling. Sosialisasi ini membuka peluang bagi guru PJOK untuk mengeksplorasi olahraga yang lebih beragam dalam pendidikan jasmani, sehingga siswa bisa mendapat pengalaman belajar yang lebih bervariasi. 2. Integrasi Teknologi dalam Pembelajaran Panahan. Sebagai bagian dari kebaruan, sosialisasi ini juga dapat mencakup penggunaan teknologi dalam mempelajari olahraga panahan. Misalnya, penggunaan aplikasi atau video animasi yang menunjukkan teknik dasar panahan, rekaman video dari latihan, atau bahkan teknologi simulasi panahan yang dapat membantu siswa memahami teknik sebelum mereka benar-benar berlatih di lapangan. Ini adalah pendekatan yang lebih modern dan inovatif dalam mengajarkan olahraga yang selama ini lebih bersifat tradisional. 3. Pendekatan Pembelajaran yang Lebih Inklusif. Kebaruan lain dari sosialisasi ini adalah adanya pendekatan yang lebih inklusif dan adaptif dalam pengajaran olahraga panahan, yang dapat disesuaikan dengan berbagai karakteristik siswa, termasuk yang memiliki kebutuhan khusus. Olahraga panahan, dengan prinsip dasar keseimbangan, fokus, dan ketelitian, bisa disesuaikan dengan kemampuan fisik siswa. Sosialisasi ini memungkinkan guru PJOK untuk lebih kreatif dalam mengembangkan pembelajaran yang menyeluruh bagi semua siswa, termasuk mereka yang memiliki keterbatasan fisik atau mental. 4. Pemberian Pengetahuan tentang Aspek Keselamatan yang Mendalam. Panahan, sebagai olahraga yang melibatkan penggunaan alat tajam (anak panah dan busur), memerlukan pemahaman mendalam tentang keselamatan. Kebaruan dari sosialisasi ini adalah pemberian informasi dan pelatihan keselamatan yang terperinci, seperti pengaturan jarak aman, cara penggunaan peralatan yang benar, dan cara menghindari cedera.

Meskipun keselamatan sudah sering dibahas dalam olahraga lainnya, penekanan pada aspek keselamatan dalam panahan memerlukan perhatian khusus mengingat risiko yang mungkin timbul. 5. Pemberdayaan Guru untuk Menjadi Pelatih Panahan Sosialisasi ini bukan hanya memberikan pengetahuan dasar, tetapi juga bertujuan untuk memberdayakan guru PJOK agar bisa

menjadi pelatih panahan yang terampil. Salah satu kebaruan dari program ini adalah memberikan keterampilan praktis langsung kepada guru, seperti cara mengajarkan teknik dasar panahan (tarik busur, arahkan anak panah, dan rilis), serta bagaimana menyusun program latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Dengan keterampilan ini, guru dapat mengembangkan program latihan panahan di sekolah dasar, yang sebelumnya tidak banyak diterapkan. 6. Pengembangan Potensi Prestasi Siswa dalam Olahraga Panahan. Kebaruan lainnya adalah upaya untuk mengidentifikasi potensi bakat di bidang olahraga panahan pada siswa sejak dini. Melalui sosialisasi ini, guru PJOK diajarkan untuk dapat mengenali bakat panahan pada siswa yang mungkin tidak terlihat dalam olahraga lain. Hal ini membuka peluang bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan mereka dalam cabang olahraga yang jarang diajarkan di sekolah dasar, dan berpotensi membawa mereka untuk berprestasi dalam kompetisi olahraga panahan.

Berdasarkan permasalahan di atas mencakup berbagai aspek penting dalam sosialisasi olahraga panahan untuk guru PJOK di sekolah dasar. Melalui identifikasi masalah-masalah ini, kegiatan sosialisasi dapat dirancang dengan lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru, serta memastikan olahraga panahan dapat diterapkan dengan baik di sekolah dasar, aman, dan menyenangkan bagi siswa.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif dengan teknik pelatihan langsung dan simulasi, diikuti dengan diskusi dan tanya jawab. Kemudian Presentasi dan Diskusi. Deskripsi: Menggunakan presentasi untuk menjelaskan teori dasar olahraga panahan, termasuk sejarah, manfaat bagi anak-anak, dan teknik-teknik dasar. Diskusi terbuka setelah presentasi juga memungkinkan para guru untuk bertanya dan berbagi pengalaman. Tujuan: Memberikan pemahaman dasar mengenai panahan dan menjawab pertanyaan yang mungkin dimiliki para guru tentang penerapan olahraga ini di sekolah. Demonstrasi Langsung Teknik Dasar Panahan. Deskripsi: Mengadakan demonstrasi langsung oleh instruktur atau atlet panahan yang berpengalaman. Demonstrasi ini mencakup teknik memegang busur, memasang anak panah, membidik, dan melepaskan anak panah dengan benar. Tujuan: Memperlihatkan teknik yang benar dalam olahraga panahan, sehingga guru PJOK dapat mempelajarinya secara visual dan langsung melihat bagaimana gerakan-gerakan dasar dilakukan dengan benar. Latihan Praktik dan Simulasi Deskripsi: Memberikan kesempatan kepada para guru untuk mencoba sendiri teknik-teknik dasar panahan di bawah bimbingan instruktur. Latihan ini bisa dilakukan secara bergiliran dalam kelompok kecil agar setiap peserta mendapatkan perhatian khusus dari pelatih. Tujuan: Membantu guru PJOK menguasai keterampilan dasar panahan sehingga mereka merasa lebih percaya diri dalam mengajarkannya kepada siswa di sekolah.

Tim pengabdian terdiri dari 6 orang dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. peserta dalam kegiatan ini berjumlah 35 peserta guru Sekolah Dasar sekecamatan. 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 guru se kecamatan saguling. (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 guru PJOK di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Saguling Bandung Barat. Dan melaksanakan tes awal untuk mengetahui teknik dasar panahan sebelum dilaksanakan sosialisasi, dosen memberikan arahan terlebih dahulu kepada seluruh peserta untuk terkait dengan teknis pelaksanaan dilapangan. Pengarahan di berikan oleh team pengabdi dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan SDN cipangeran. Saat memberikan arahan, guru sangat antusias hal ini juga

sangat terlihat pada keaktifan seluruh peserta dengan memberikan respon dan pertanyaan tentang kegiatan sosialisasi teknik dasar panahan ini. Dosen menjelaskan seluruh rangkaian kegiatan sosialisasi 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 satance pada teknik dasar panahan. Hal ini bisa dilihat pada gambar di bawah:

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, berikut adalah hasil tes keterampilan panahan guru PJOK secematan bandung barat , tes awal dan tes akhir.

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

NO	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
	TES	TES
20	5	8
21	8	8
22	7	6
23	6	11
24	8	9
25	6	8
26	7	10
27	9	8
28	6	9
29	8	8
30	7	6
31	4	11
32	8	9
33	6	8
34	4	10
35	8	8
Rata Rata	6,71	8,71
Presentase	44,76%	58%
Selisih	13	13,43%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan guru mengenai teknik dasar panahan, peralatan yang digunakan, serta pentingnya aspek keamanan dalam olahraga panahan. Tes awal di dapat nilai rata-rata sebesar 6,71 atau 44,76%. Kemudian tes akhir diperoleh hasil sebesar 8,71 atau 58 %. Maka dari itu di peroleh selisih atau peningkatan atara tes awal dan tes akhir sebesar 13 atau 13,43%.

Pembahasan

Berdasarkan Penelitian mengenai sosialisasi olahraga panahan untuk guru PJOK di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Saguling Bandung Barat bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan pengetahuan guru dalam mengajarkan olahraga panahan kepada siswa di sekolah dasar. Pembahasan ini akan mencakup berbagai aspek yang terkait dengan sosialisasi, implementasi, tantangan, serta hasil yang diharapkan dari kegiatan ini. 1. Pengenalan Olahraga Panahan untuk Guru PJOK. Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang mengandalkan keterampilan motorik halus, konsentrasi, serta keseimbangan tubuh. Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar, olahraga panahan sering kali tidak diperkenalkan secara mendalam. Oleh karena itu, sosialisasi ini bertujuan untuk memperkenalkan olahraga panahan sebagai alternatif cabang olahraga yang bisa diajarkan kepada siswa, selain cabang-cabang yang lebih umum seperti sepak bola, bola basket, atau atletik. Para guru PJOK yang terlibat dalam sosialisasi akan diberikan pemahaman dasar mengenai sejarah panahan, tujuan olahraga panahan, serta manfaat yang dapat diperoleh siswa dari olahraga ini, seperti peningkatan fokus, disiplin, dan keterampilan motorik halus. 2. Peningkatan Keterampilan Guru PJOK dalam Mengajarkan Panahan. Salah satu tujuan utama dari sosialisasi ini adalah untuk meningkatkan keterampilan praktis guru dalam mengajarkan teknik dasar panahan kepada siswa. Dalam kegiatan sosialisasi, guru PJOK akan diajarkan tentang: Teknik dasar panahan, yang meliputi posisi tubuh, pegangan busur, cara menarik busur, dan cara melepaskan anak panah dengan benar. Penggunaan peralatan panahan, seperti busur dan anak panah, serta cara merawat dan menjaga keselamatan dalam menggunakan alat tersebut. Metode pengajaran yang tepat, mulai dari teknik pengajaran langkah demi langkah yang mudah dipahami oleh siswa hingga cara menciptakan suasana yang menyenangkan saat berlatih. Melalui latihan praktis dan demonstrasi langsung oleh instruktur atau pelatih yang berpengalaman, diharapkan guru PJOK dapat menguasai teknik-teknik dasar panahan dan siap mengajarkan olahraga ini dengan baik kepada siswa. 3. Adaptasi Pembelajaran Panahan untuk Siswa Sekolah Dasar. Olahraga panahan, meskipun sederhana, membutuhkan keterampilan motorik halus yang memadai, konsentrasi tinggi, dan ketelitian. Dalam hal ini, para guru PJOK perlu memahami cara-cara untuk menyesuaikan pengajaran panahan dengan usia dan tingkat kemampuan siswa di sekolah dasar. Beberapa aspek yang perlu diperhatikan antara lain: Usia dan perkembangan fisik siswa: Pada usia 10-12 tahun, siswa masih dalam tahap perkembangan motorik kasar dan halus. Oleh karena itu, latihan panahan harus dilakukan secara bertahap, dengan mempertimbangkan kemampuan fisik dan mental siswa.

Sosialisasi ini harus memberikan pemahaman kepada guru tentang pentingnya pendekatan yang berfokus pada proses daripada hanya hasil. Keamanan dan pengawasan: Mengingat panahan melibatkan alat tajam, penting bagi guru PJOK untuk mengajarkan aspek keselamatan dengan sangat hati-hati. Ini mencakup pengawasan ketat selama latihan, penentuan zona aman saat latihan, serta penggunaan alat pelindung yang sesuai. 4. Manfaat Sosialisasi Olahraga Panahan bagi Guru dan Siswa. Bagi Guru: Sosialisasi ini memberikan guru PJOK keterampilan baru dalam mengajarkan olahraga yang berbeda dari kebanyakan olahraga yang sudah biasa mereka ajarkan. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik, guru dapat membuat pembelajaran lebih variatif, mengembangkan kreativitas dalam mengajar, serta meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah dasar. Bagi Siswa: Panahan dapat menjadi olahraga yang mengembangkan keterampilan motorik halus, fokus, dan disiplin. Selain itu, olahraga ini juga menumbuhkan rasa percaya diri siswa, terutama ketika mereka berhasil menguasai teknik dasar panahan dan mencapai hasil yang baik. Sosialisasi ini membuka peluang bagi siswa untuk mendapatkan pengalaman baru dan mengembangkan bakat mereka dalam olahraga yang mungkin belum pernah mereka coba sebelumnya. 5. Tantangan dalam Implementasi Olahraga Panahan di Sekolah Dasar. Beberapa tantangan yang mungkin dihadapi dalam implementasi olahraga panahan di sekolah dasar antara lain: Keterbatasan fasilitas dan peralatan: Tidak semua sekolah memiliki fasilitas yang memadai untuk mengajarkan olahraga panahan, seperti lapangan yang cukup luas dan peralatan yang aman. Oleh karena itu, sosialisasi ini perlu mencakup cara untuk memanfaatkan sumber daya yang ada atau mencari alternatif peralatan yang lebih terjangkau. Waktu pelajaran yang terbatas: Dengan jadwal pelajaran yang terbatas, mungkin sulit untuk mengalokasikan waktu yang cukup untuk berlatih

panahan.

Guru harus dapat mengoptimalkan waktu yang ada dengan memberikan latihan yang efisien dan tidak memerlukan peralatan yang banyak. Kesiapan siswa: Tidak semua siswa akan tertarik atau dapat langsung menguasai olahraga panahan. Beberapa siswa mungkin merasa kesulitan dengan teknik dasar, atau merasa olahraga ini terlalu sulit dibandingkan olahraga lainnya. Guru perlu memiliki strategi untuk menjaga motivasi siswa dan menyarankan latihan yang menyenangkan. 6. Pengembangan Ekstrakurikuler Panahan di Sekolah. Salah satu tujuan jangka panjang dari sosialisasi ini adalah untuk mengembangkan ekstrakurikuler panahan di sekolah-sekolah dasar. Dengan adanya guru yang terlatih, siswa dapat diarahkan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini, yang memungkinkan mereka untuk mengasah keterampilan lebih lanjut dalam olahraga panahan. Sosialisasi ini juga dapat membuka peluang bagi kompetisi antarsekolah di tingkat kecamatan atau kabupaten, yang akan semakin memotivasi siswa untuk berpartisipasi

Simpulan

Dari pengabdian yang dilakukan kesimpulan dapat ditarik terkait efektivitas dan manfaat sosialisasi olahraga panahan bagi guru PJOK Sekolah Dasar di Kecamatan Saguling, Bandung Barat:

1. Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman Guru PJOK

Sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan guru PJOK tentang olahraga panahan. Guru-guru yang mengikuti kegiatan ini menjadi lebih memahami teknik dasar, aturan, serta aspek keamanan dalam olahraga panahan. Hal ini diharapkan dapat membantu mereka dalam menyampaikan materi panahan dengan lebih baik kepada siswa.

2. Peningkatan Keterampilan Dasar Panahan bagi Guru

Melalui pelatihan langsung dan simulasi, para guru memperoleh keterampilan dasar yang diperlukan dalam panahan. Mereka mampu mempraktikkan teknik dasar, seperti cara memegang busur, menarik tali, dan membidik target. Keterampilan ini sangat penting bagi guru untuk melatih siswa dengan cara yang benar dan aman.

Daftar Pusaka

- . M. Tahapary, and J. Syaranamual. 2020. "Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil Renang Gaya Bebas." *Jargaria Sprint J. Sci. Sport Heal* 1(1):30–38. doi: Doi: 10.30598/Jargariasprintvol1issue1page30- 38.
- A. Rizkiyansyah, and B. Mulyana. 2019. "Pengaruh Media Papan Luncur Dan Pull Buoy Pola Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas." *J. Kepeleatihan Olahraga* 11(1). doi: Doi: 10.17509/Jko- Upi.V11i2.20311.
- A. Z. Ardiyanto. 2022. "Pengaruh Latihan Teknik Dasar Menggunakan Tali Karet Terhadap Ketepatan Memanah Pada Anak Usia Dini Club Win Archery."
- Deviyanti, M. R., I. M. Muliarta M. H. S. Nugraha, and I. D. A. I. D. Primayanti. 2022. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Ketepatan Memanah Ronde Nasional Pada Atlet Panahan Di Denpasar Dan Badung." *Maj. Ilm. Fisioter. Indonesia* 10(1):33. doi: Doi: 10.24843/Mifi.2022.V10.I01.P07.
- Harsono. 2016. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Rosda.
- Humaid, Hidayat. 2025. "Influence of Arm Muscle Strength , Draw Length and Archery Technique on Archery Achievement." 10(5):28–34. doi: 10.5539/ass.v10n5p28.
- Komarudin. 2016. *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung.: Remaja Rosda Karya.
- Marzuki, Kurnia, Taufik Rihatno, and Oman Unju Subandi. 2019. "Peningkatan Keterampilan Mememanah Menggunakan Metode Latihan Menggunakan Busur Buatan." *Prod. Ind. Dan Arsit* 1(2):63–69.
- Milham. 2014. "HUBUNGAN KONSENTRASI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN TANGAN DENGAN KETEPATAN MEMANAH." *Jurnal Sport Pedagogy* 4(2):19–29.
- Peper, Erik. 2016. "Training Strategies for Concentration." *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performanc* 5(5):404–22.

- Pranata, L. D., Y. Yarmani, and T. Sugihartono. 2019. "Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu." *Kinestetik* 3(1). doi: Doi: 10.33369/Jk.V3i1.8811.
- R. O. Klau. 2015. "Analisis Kinesiologi Teknik Cabang Olahraga Panahan." *Ekp* 13(6):70–75.
- R. Vincentius And C. O. P. 2020. "Desain Sarana Bawa Peralatan Panahan Untuk Keperluan Latihan Rutin." *J. Kreat. Desain Prod. Ind. Dan Arsit* 4(2):22–32. doi: Doi: 10.46964/Jkdpia.V4i2.68.
- Ramdan, Pelana, and Dwi Oktafiranda Nadya. 2016. *Teknik Dasar Olahraga Panahan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Susanto. 2015. "Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Ketepatan Membidik Panahan Pada Anak Usia Dini." *TA'ALLUM* 03(02):185–99.