



**SURVEI PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER PANAHAN DI
SMA SE-KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2019**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Ahmad Miftahuz Zamani
6101415079

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Ahmad Miftahuz Zamani. 2019. **Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Panahan di SMA Se-Kabupaten Banyumas Tahun 2019**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Pembinaan, Ekstrakurikuler, Panahan

Ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2019 memiliki minat awal mengikuti ekstrakurikuler panahan yang bagus, seiring berjalannya waktu peserta ekstrakurikuler mengalami penurunan. Penurunan peserta ekstrakurikuler panahan tidak terlepas dari terkendalanya kelengkapan sarana dan prasarana, serta ketertarikan terhadap ekstrakurikuler lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pembinaan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2019.

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian diadakan di SMA se-Kabupaten Banyumas, yaitu SMA Negeri 1 Rawalo, SMA Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto dan SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto. Sasaran penelitian adalah pelatih/pembina ekstrakurikuler panahan, kepala sekolah dan peserta ekstrakurikuler panahan. Teknik pengambilan data dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data melalui reduksi data, menyajikan data dan menyimpulkan hasil.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2019 berjalan dengan baik dengan mengacu pada tiga tahapan pembinaan yaitu pemassalan, pembibitan, dan pemanduan bakat.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, simpulan yang diperoleh bahwa pelaksanaan pembinaan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas sudah berjalan dengan baik. Saran untuk pelaksanaan pembinaan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas hendaknya melengkapi sarana dan prasarana.

ABSTRACT

Ahmad Miftahuz Zamani. 2019. **Survey of Archery Extracurricular Development at Senior High Schools in Banyumas Regency 2019**. Research Department of Health Physical Education, Sport, Health and Recreation at the Faculty of Sports Sciences, Semarang State University. Advisor: Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.

Keywords : Coaching, Extracurricular, Archery

Archery extracurricular guidance in secondary schools throughout Banyumas Regency in 2019 has good achievements in archery. The initial interest in participating in archery extracurricular participants experienced a decline due to the process of natural selection. The decline in archery extracurricular participants was also inseparable from the constraints of facilities and infrastructure owned by the school due to the high cost of archery purchase and maintenance. The purpose of this study was to determine archery extracurricular guidelines in secondary schools throughout Banyumas Regency in 2019.

This type of research is survey research using a qualitative descriptive approach. The location of this research was held in secondary schools throughout Banyumas which held archery extracurricular activities, namely Senior High School 1 Rawalo, Senior High School Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto and Senior High School Muhammadiyah 1 Purwokerto. The target of this research is archery extracurricular activities. Data collection techniques by observation, interviews, and documentation. Analysis data through reduction data, presentation data and concluding results.

The results showed that archery extracurricular guidance in secondary schools throughout Banyumas Regency in 2019 went well with reference to three training stages, namely dating, nursery, and talent search.

Based on the results of the above research, it was concluded that the implementation of archery extracurricular guidance in secondary schools throughout Banyumas Regency must complement facilities and infrastructure.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Ahmad Miftahuz Zamani

NIM : 6101415079

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : SURVEI PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER PANAHAN DI SMA
SE-KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya orang lain, baik seluruh maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 16 Mei 2019

Yang menyatakan,



Ahmad Miftahuz Zamani

NIM. 6101415079

PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Ahmad Miftahuz Zamani

NIM : 6101415079

Judul : SURVEI PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER PANAHAN DI SMA
SE-KABUPATEN BANYUMAS TAHUN 2019

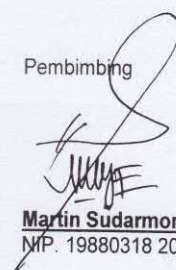
Pada hari :

Tanggal :

Menyetujui,
Ketua Jurusan PJKR


Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002


Pembimbing


Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19880318 201404 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ahmad Miftahuz Zamani, NIM. 6101415079 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul dengan "Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Panahan di SMA Se-Kabupaten Banyumas Tahun 2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Jumias tanggal 5 Jul 2019

Panitia Ujian :


Ketua
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320 198403 2 001


Sekretaris
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

Dewan Penguji

1. **Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd.**
NIP. 19730202 200604 1 001

(Penguji I)

2. **Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.**
NIP. 19750825 200812 1 001

(Penguji II)

3. **Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd.**
NIP. 19880318 201404 1 001

(Penguji III)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Ketika masalahmu jadi terlalu berat untuk ditangani, beristirahatlah dan hitung berkah yang sudah kau dapatkan”. (Anonim)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Universitas Negeri Semarang
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan Rizki-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi Mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Martin Sudarmono, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Karyawan Tata Usaha FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kantor BAPPEDALITBANG, Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik, dan jajaran Dinas Perhubungan Kabupaten Banyumas yang telah memberikan izin kepada penulis untuk meneliti kegiatan pembinaan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas.
7. Pihak SMA se-Kabupaten Banyumas yang telah banyak membantu dalam melakukan penelitian dan pengambilan data.

8. Pihak keluarga terutama Bapak Muslichun dan Ibu Manisah yang selalu mensupport saya dalam hal apapun sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi yang mengasyikan ini.
9. Calon teman hidup Berly Maryam Sartono yang selalu memotivasi saya dalam mengerjakan skripsi dan selalu ada di setiap susah dan bahagia.
10. Teman-teman PJKR angkatan 2015 yang banyak membantu dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Teman kost dan teman SMA Negeri Sumpiuh selalu mendo'akan dan yang selalu mengajak MABAR sehingga sedikit menghambat dalam skripsi ini.
12. Teman-teman Grab Semarang Bersatu yang membantu saya mendapat pengalaman mencari rezeki di jalan.
13. Semua pedagang makanan yang ada di UNNES yang memberikan kehidupan.
14. Semua pihak yang turut membantu dan mendoakan penyusun dalam menyusun skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan penulis, demi perbaikan dan kemajuan langkah penyusun di masa yang akan datang, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Harapan penyusun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, dan saran bagi pembaca sangat diperlukan.

Semarang, 16 Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERSETUJUAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Masalah	9
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Survei	11
2.2 Pembinaan.....	12
2.2.1 Pembinaan Olahraga.....	14
2.2.1.1 Pembinaan dan Pengembangan Olahraga	14
2.2.1.2 Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan.....	14
2.2.2 Ruang Lingkup Olahraga	16
2.3 Ekstrakurikuler	17
2.3.1 Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler	19
2.3.2 Kegiatan Ekstrakurikuler	19
2.3.3 Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler	20
2.3.4 Lingkungan Kegiatan Ekstrakurikuler	20
2.3.5 Mekanisme Kegiatan Ekstrakurikuler	20
2.3.6 Tujuan Ekstrakurikuler	22
2.4 Panahan	22
2.4.1 Sejarah Singkat Panahan Dunia	22
2.4.2 Sejarah Panahan di Indonesia	23
2.4.3 Pengertian Panahan	24
2.4.4 Peraturan Panahan.....	27
2.4.5 Teknik Dalam Panahan.....	28
2.5 Program Latihan	37
2.6 Pendanaan	37
2.6.1 BOS.....	38
2.7 Sarana dan Prasarana.....	39
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Pendekatan Penelitian	44
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian.....	45
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	45
3.2.2 Sasaran Penelitian.....	45

3.3	Instrumen dan Metode Pengambilan Data	45
3.3.1	Instrumen Penelitian	45
3.3.2	Metode Pengumpulan Data	46
3.3.2.1	Observasi	47
3.3.2.2	Wawancara.....	48
3.3.2.3	Dokumentasi	53
3.4	Pemeriksaan Keabsahan Data	54
3.5	Analisis Data.....	54
3.5.1	Data Reduksi	54
3.5.2	Penyajian Data	55
3.5.3	Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi.....	55
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
4.1	Hasil Penelitian	56
4.2	Pembahasan	69
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	76
5.1	Simpulan.....	76
5.2	Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....		78
LAMPIRAN.....		81

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Prestasi Kejuaraan Panahan tiga SMA di Kabupaten Banyumas tahun 2017-2018.....	3
1.2 Ketersediaan Sarana dan Prasaran Ekstrakurikuler Panahan di SMA Se-Kabupaten Banyumas tahun 2018.....	6
1.3 Daftar Nama Peserta Ekstrakurikuler Panahan tiga SMA di Kabupaten Banyumas tahun 2018	7
3.1 Pengambilan Data	47
3.2 Pedoman Pengamatan/Observasi	48
3.4 Kisi-Kisi Wawancara Kepala Sekolah	49
3.5 Kisi-Kisi Wawancara Pembina/Pelatih Ekstrakurikuler Panahan	50
3.6 Kisi-Kisi Wawancara Peserta Ekstrakurikuler Panahan.....	51
3.7 Dokumentasi.....	53
4.1 Prestasi Kejuaraan Panahan SMA Negeri 1 Rawalo.....	60
4.2 Prestasi Kejuaraan Panahan SMA Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto ..	64
4.3 Prestasi Kejuaraan Panahan SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Siklus Pembinaan Olahraga Berkelanjutan.....	12
2.4 Skema Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga.....	18
2.5 <i>Square stand, Open Stand</i>	29
2.6 <i>Close Stand, Oblique Stand</i>	29
2.7 <i>Nocking</i>	30
2.8 <i>Extend</i>	30
2.9 <i>Drawing</i>	31
2.10 <i>Anchoring</i>	31
2.11 <i>Tighten</i>	32
2.12 <i>Aiming</i>	32
2.13 <i>Release</i>	33
2.14 <i>After Hold</i>	33
2.15 <i>Hooking and gripping bow</i>	34
2.16 <i>Set Up</i>	35
2.17 <i>Transfer</i>	35
2.18 <i>Follow Trough</i>	36
2.19 <i>Relaksi dan Feed Back</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi	83
2. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing	84
3. Pengesahan Proposal.....	85
4. Surat Ijin Penelitian	86
5. Surat Ijin Penelitian BAPEDDALITBANG Banyumas	89
6. Surat Ijin Penelitian KESBANGPOL Banyumas.....	90
7. Surat Ijin Penelitian Dinas Pendidikan Banyumas.....	91
8. Jadwal Kegiatan Penelitian	92
9. Surat Balasan Penelitian DPMPTSP Banyumas.....	93
10. Surat Rekomendasi Ijin Penelitian KESBANGPOL Banyumas.....	94
11. Surat Keterangan Penelitian	95
12. Daftar Nama Responden	98
13. Jadwal Latihan.....	99
14. Hasil Wawancara.....	100
15. Arsip Kejuaraan	121
16. Gambar Sarana dan Prasarana BAB II	122
17. Dokumentasi Penelitian	125

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan diri, masyarakat, bangsa dan negara. Tujuan diselenggarakannya pendidikan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi yang ada dalam diri peserta didik ini adalah kunci penting dari diselenggarakannya sebuah proses pendidikan yang membebaskan. Potensi diri peserta didik sungguh perlu untuk dikembangkan agar ia mempunyai kekuatan spiritual keagamaan (UU SINDIKNAS No. 20 tahun 2003).

Pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia, diarahkan pada peningkatan kesegaran jasmani, mental, dan rohani masyarakat, pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat meningkatkan kebanggaan nasional. Pembinaan terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai diperlukan untuk mencapai prestasi maksimal atlet (Sustiyo Wandu, 2013:526). Pembinaan olahraga secara sadar memberikan peran yang sangat baik di sekolah untuk memfasilitasi siswa dalam cabang olahraga yang ditekuninya sesuai dengan bakat dan minat yang dimiliki, salah satunya dalam menekuni salah satu cabang olahraga yaitu panahan.

Program ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah dengan tujuan untuk lebih mengembangkan

keterampilan pada satu cabang olahraga sesuai dengan pilihannya bakat dan kesenangannya (Said Junaidi, 2003:63). Dalam kegiatan ekstrakurikuler perlu adanya penanggung jawab dalam setiap bidang atau cabang olahraga yang dinamakan guru pembina atau pendamping ekstrakurikuler. Guru pembina ekstrakurikuler adalah guru atau petugas khusus yang ditunjuk kepala sekolah untuk membina kegiatan ekstrakurikuler yang berfungsi sebagai pemberi pengarahan dan pembinaan kepada siswa agar kegiatan ekstrakurikuler tersebut berjalan dengan baik dan tidak mengganggu ataupun merugikan aktivitas akademis (Suryosubroto, 2002:289). Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki siswa di setiap sekolah untuk nantinya dapat berprestasi sesuai minat terhadap bidangnya.

Minat terhadap ekstrakurikuler olahraga dapat diikuti siswa pada cabang olahraga yang diminatinya tidak terkecuali minat siswa terhadap cabang olahraga panahan. Panahan atau memanah adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Olahraga panahan adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan busur panah dan anak panah dalam mengaplikasikannya, dimana anak panah dilepaskan melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu (Yuesdianto, 2016:25). Olahraga panahan berkaitan erat dengan ketepatan sasaran, karena tujuan akhir dari memanah adalah menembakkan anak panah ke muka sasaran (*target face*) setepat mungkin. Sehingga salah satu faktor yang diperlukan dalam gerakan memanah adalah keajegan (*consistency*), yang harus dilakukan terus menerus selama latihan dan selama berlangsungnya kompetisi. Faktor-faktor yang mempengaruhi didalam olahraga panahan adalah faktor fisik, teknik, mental, dan lingkungan (Munawar, dkk 2010:2).

Di Kabupaten Banyumas mempunyai banyak Sekolah Menengah Atas (SMA) dan memiliki berbagai kegiatan ekstrakurikuler misalnya bola voli, sepak bola, bola basket, futsal DLL. Akan tetapi, untuk ekstrakurikuler panahan di Kabupaten Banyumas hanya tiga SMA yang ada ekstrakurikuler panahan. SMA penyelenggara ekstrakurikuler panahan yaitu SMA Negeri 1 Rawalo, SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto dan SMA Al-Irsyad Al-Islamiyyah Purwokerto. Ketiga SMA tersebut memiliki perkembangan minat terhadap ekstrakurikuler panahan yang meningkat di tahun 2018.

Peneliti melakukan observasi awal pada tanggal 21 Agustus - 21 November 2018. Hasil observasi awal peneliti memperoleh data terkait prestasi, ketersediaan sarana prasana dan minat siswa terhadap ekstrakurikuler panahan. Ekstrakurikuler panahan SMA di Kabupaten Banyumas mulai diminati dikarenakan munculnya prestasi di cabang olahraga panahan sehingga semakin memperbanyak rasa keingintahuan siswa terhadap olahraga panahan. Ada beberapa siswa dari ketiga SMA tersebut yang mengikuti *training camp* untuk persiapan PORPROV tahun 2018. Dari ketiga SMA tersebut mempunyai prestasi pada tingkat daerah maupun kejuaraan open lainnya. Berikut bukti prestasi ke tiga SMA di Kabupaten Banyumas dalam kurun waktu dua tahun terakhir.

Tabel 1.1 Prestasi Kejuaraan Panahan tiga SMA di Kabupaten Banyumas tahun 2018

No.	Nama Sekolah	Tahun	Keterangan
1.	SMA Negeri 1 Rawalo	2017	1. Juara 1 Panahan Jogja Open Tingkat Nasional 2. Juara 2 Panahan Beregu Divisi Rescue Kulon Progo 3. Juara 2 Panahan Beregu Putra Kebumen Open 4. Juara 1 dan 2 Panahan Individu dan Yonif 407 Open Tingkat Nasional

		2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juara Panahan POPDA Kabupaten Banyumas 2. Juara 2 Panahan UI Open 3. Juara 2 Panahan Gombong Open 4. Juara 3 Panahan POPDA Kabupaten Banyumas 5. Juara 1 Panahan Beregu Putri POPDA Kabupaten Banyumas 6. Juara 2 Panahan Total Jarak POPDA Kabupaten Banyumas 7. Juara 1 POPDA Panahan Beregu Putra Kabupaten Banyumas
2.	SMA Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto	2017	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juara 2 Panahan Beregu Putri POPDA Kabupaten Banyumas 2. Juara 3 Panahan Ronde Nasional total jarak POPDA Kabupaten Banyumas 3. Juara 3 Panahan Ronde Recurve 70 meter Putri POPDA Kabupaten Banyumas 4. Juara 2 Panahan Ronde Nasional 50 meter Putri POPDA Kabupaten Banyumas 5. Juara 2 Panahan beregu putri KEJURKAB 6. Juara 1 Panahan Beregu Putri tingkat SMA KEJURKAB
		2018	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juara 2 Panahan POPDA Kabupaten Banyumas 2. Juara 1 Panahan Putri POPDA Kabupaten Banyumas
3.	SMA Muhammadiyah 01 Purwokerto	2017	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juara 2 Panahan Putra Bupati Cup

			2. Juara 2 Panahan Putri Bupati Cup
			3. Juara 3 Panahan Putra Bupati Cup
			4. Juara 3 Panahan Beregu Putri Bupati Cup
			5. Juara 3 Beregu Putra POPDA Kabupaten Banyumas
		2018	1. Juara 3 Panahan Putri POPDA Kabupaten Banyumas
			2. Juara 3 Panahan Putri POPDA Kabupaten Banyumas
			3. Juara 3 Panahan Beregu Putri POPDA Kabupaten BVanyumas
			4. Juara 3 Panahan Putra POPDA Kabupaten Banyumas
			5. Juara 3 Panahan Beregu Putra POPDA Kabupaten Banyumas

Sumber : Data prestasi panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2018

Dari prestasi yang pernah diraih tiga sekolah tersebut pasti mempunyai faktor penunjang prestasi tersebut seperti sarana dan prasarana ekstrakurikuler panahan. Kabupaten Banyumas merupakan daerah yang mempunyai prestasi yang baik di cabang olahraga panahan, namun sarana dan prasarana serta pembina yang professional dibidang panahan masih sedikit. Sekolah masih sedikit menyediakan sarana dan prasarana panahan dikarenakan alat panah dan perlengkapan panahan yang mahal. Peneliti juga melakukan studi pendahuluan (survei awal) tentang ketersediaan sarana dan prasarana ekstrakurikuler panahan di Kabupaten Banyumas. Adapun hasil observasi tentang ketersediaan sarana dan prasarana adalah sebagai berikut :

Tabel 1.2 Ketersediaan Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler Panahan di SMA Se-Kabupaten Banyumas tahun 2018

No.	Nama Sekolah	Sarana dan Prsarana	Jumlah	Keterangan
1.	SMA Negeri 1 Rawalo	1. Busur	6	4 (baik) dan 2 (buruk)
		2. Anak panah	36	25 (baik) dan 11 (buruk)
		3. Jagrak	3	3 Jagrak kondisi baik
		4. Bantalan	3	3 Bantalan kondisi baik
		5. Lapangan panahan		Lapangan sepak bola desa Bayeman, Rawalo
2.	SMA Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto	1. Busur	5	4 (baik) dan 1 (buruk)
		2. Anak panah	48	35 (baik) dan 13 (patah)
		3. Jagrak	5	4 (baik) dan 1 (patah)
		4. Bantalan	5	5 bantalan kondisi baik
		5. Lapangan panahan		Lapangan khusus panahan SMA Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto
3.	SMA Muhammadiyah 01 Purwokerto	1. Busur	5	3 (baik) dan 2 (buruk)
		2. Anak panah	36	28 (baik) dan 8 (patah)
		3. Jagrak	3	2 (baik) dan 1 (buruk)
		4. Bantalan	3	3 bantalan kondisi baik
		5. Lapangan panahan		Lapangan upacara SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto

Sumber : Data sarana dan prasarana ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2018

Dilihat dari sarana dan prasarana tentunya perlu tahu tentang proses berjalannya kegiatan ekstrakurikuler panahan di tiga SMA tersebut. Berjalannya ekstrakurikuler panahan juga dipengaruhi dari minat siswa. Minat siswa di tiga SMA tersebut pada tahun pelajaran 2018/2019 memiliki perkembangan yang meningkat. Hal tersebut dipengaruhi dari segi prestasi yang pernah di raih serta rasa ingin tahu siswa terhadap olahraga panahan sehingga minat siswa semakin meningkat khususnya cabang olahraga panahan. Berikut daftar nama siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panahan di tiga SMA Kabupaten Banyumas tahun 2018:

Tabel 1.3 Daftar Nama Peserta Ekstrakurikuler Panahan tiga SMA di Kabupaten Banyumas tahun 2018

No.	Nama Sekolah	Nama Siswa	Kelas
1.	SMA Negeri 1 Rawalo	1. Arif Syamsul Rizal	X
		2. Ardiansyah	X
		3. Arista Wiji	X
		4. Diah Nur	X
		5. Dora Rifaldi	X
		6. Firgiawan Listanto	X
		7. Haikal Tri	X
		8. Arista Wiji	X
		9. Liana Nur	X
		10. Lili Setyawati	X
		11. Day Hardian	X
		12. Pradika Surya	X
		13. Rizki Candra	X
		14. Rizki Fiar	X
		15. Riko Pamungkas	X
		16. Sevietin	X
		17. Galih	X
		18. Jeni Prihastuti	X
		19. Marcel Dwianto	X
		20. Zaenal Arifin	X
		21. Ales Mujiono	X
		22. Zakia Amalia	XI
		23. Falena Ika	XII
		24. Rindi Riyanti	XII
		25. Satria Dwi	XII
2.	SMA Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto	1. Adhifa Putra	X
		2. Nasywa Fauziya	X
		3. Faiqoh Khairunnisa	X
		4. Inaz Avrilliana	X
		5. Hanifah Nur	X
		6. Aqila Nasyitha	XI
		7. Ashfiya Khairunnisa	XI
		8. Nada Laela	XI
		9. Syifa Adzka	XI
		10. Pradana Ali	XI
		11. Sofwan Alam	XI
		12. Rangga Firdauz	XI
3.	SMA Muhammadiyah 01 Purwokerto	1. Ivo imtiana	X
		2. Adisty Anggra	X
		3. Yussy Laksmi	X

	4. Diva Rahma	X
	5. Annisa D	X
	6. Tasyaina M	X
	7. Aksana Zachri	X
	8. Fais Okta	X
	9. Zakti R	X
	10. Anick	X
	11. Azwi Ananta	X
	12. Jantri Rizki	X
	13. Ava Anis	X
	14. Athifa Putri	X
	15. Ovi Tri	X
	16. Dita W	X
	17. Farel Arya	X
	18. Wasmiamita Andila	XI
	19. Haning Ananda	XI
	20. Dhesto	XI
	21. M. Fikri	XI
	22. Erick	XII

Sumber : Data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2018

Dari data tiga SMA di Kabupaten Banyumas yang memiliki ekstrakurikuler panahan memiliki permasalahan atau kendala yang berbeda-beda dalam segi pembinaan ekstrakurikuler panahan. Peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh bagaimana pembinaan ekstrakurikuler panahan di tiga SMA tersebut. Hal tersebut didasari bahwa SMA tersebut memiliki prestasi yang baik di cabang olahraga panahan namun memiliki kendala yang paling utama di sarana dan prasarananya. Faktor lainnya adalah minat dari siswa yang mempunyai perkembangan yang meningkat terhadap ekstrakurikuler panahan di tahun 2018.

Dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pembinaan ekstrakurikuler panahan pada tiga SMA di Kabupaten Banyumas yaitu SMA Negeri 1 Rawalo, SMA Al-Irsyad Al Islamiyyah Purwokerto dan SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto dengan mengambil judul **“Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Panahan di SMA Se-Kabupaten Banyumas Tahun 2019”** yang diharapkan

dapat memberikan manfaat guna menunjang pembinaan serta prestasi panahan yang lebih baik pada SMA di Kabupaten Banyumas.

1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti memfokuskan penelitian pada “Pembinaan Estrakurikuler Panahan di SMA Se-Kabupaten Banyumas Tahun 2019”

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1) Bagaimana pembinaan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2019?
- 2) Bagaimana sarana dan prasarana ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2019?
- 3) Bagaimana sumber daya manusia pada kegiatan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2019?
- 4) Bagaimana dukungan pada kegiatan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2019?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pernyataan penelitian, maka tujuan yang ingin dicapai :

- 1) Mendeskripsikan pembinaan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2019.
- 2) Mendeskripsikan sarana dan prasarana ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2019.
- 3) Mendeskripsikan sumber daya manusia pada kegiatan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2019.
- 4) Mendeskripsikan dukungan pada kegiatan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas tahun 2019.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan pembinaan ekstrakurikuler di sekolah khususnya SMA dan menjadi inspirasi khususnya dibidang panahan bagi SMA yang memiliki ekstrakurikuler panahan di Kabupaten Banyumas sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan prestasi olahraga panahan di kalangan pelajar. Bagi peneliti untuk mengetahui dan menambah wawasan tentang pembinaan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas dan juga sebagai syarat kelulusan. Sedangkan bagi pembaca dapat dijadikan referensi yang dapat menambah wawasan dan pemahaman tentang pembinaan ekstrakurikuler panahan di intsansi terkait.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Konsep Survei

Secara harafiah, survei adalah teknik riset yang bertujuan untuk mengadakan penelitian, peninjauan, pemeriksaan dan penyelidikan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2002:1010). Survei adalah cara mengumpulkan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu atau jangka waktu yang bersamaan (Arikunto dalam Sari Mukti Laksana, 2016:21).

Nana Syaodih Sukmadinata (2005:82) mengatakan survei digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang populasi yang lebih besar dengan menggunakan *sample* yang relatif kecil. Lebih lanjut ia mengatakan ada tiga karakteristik utama dari survei, yaitu : 1) Informasi dikumpulkan dari sekelompok besar orang untuk mendeskripsikan beberapa aspek atau karakteristik tertentu seperti : kemampuan, sikap, kepercayaan, pengetahuan, kondisi dari populasi, 2) Informasi dikumpulkan melalui pengajuan pertanyaan, 3) Informasi diperoleh dari sampel, bukan dari populasi.

Dalam penelitian ini, survei diartikan sebagai alat atau metode dalam memperoleh data dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi yang dilakukan berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap kegiatan pembinaan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas. Wawancara yang dilakukan berdasarkan panduan wawancara yang telah dibuat untuk mengetahui kegiatan pembinaan ekstrakurikuler panahan yang ada di SMA se-Kabupaten Banyumas. Dokumentasi penelitian ini berisi tentang kegiatan-kegiatan dalam pembinaan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas. Sasaran penelitiannya yaitu: SMA Negeri 1 Rawalo, SMA Al-Irsyad Al Islamiyah Purwokerto dan SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto.

2.2 Pembinaan

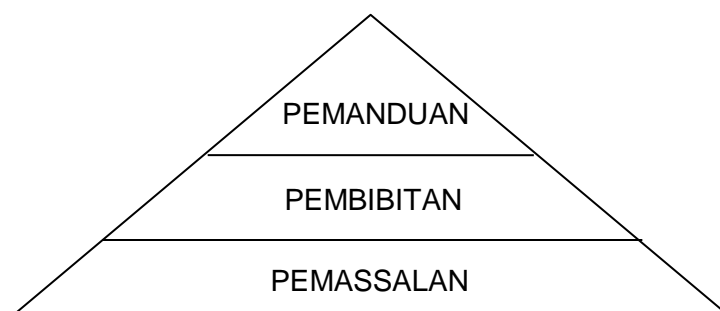
Pembinaan adalah usaha yang dilakukan secara berdaya guna untuk meningkatkan atau memperoleh hasil yang lebih baik. Dengan adanya pembinaan maka pencapaian prestasi bisa dicapai bila latihan dilakukan secara intensif, bermutu, dan berkualitas (Sustiyo Wandu, 2013:528).

Dalam Undang-Undang tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 23 (2006:13) menyebutkan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional, 2015: pasal 25 ayat 6) menyebutkan tentang pembinaan dan pengembangan olahraga dilaksanakan dengan memperlihatkan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Sistem pembinaan olahraga berlandaskan pada (1) pendidikan jasmani dan organisasi olahraga nasional, yang di dalam mencakup program pendidikan di sekolah, rekreasi dan klub-klub olahraga, dan struktur organisasi dalam pemerintahan, dan (2) sistem latihan olahraga (Rusli Lutan, dkk 2000:11). Sistem olahraga nasional harus memperhatikan nilai-nilai, kondisi iklim, kekhasan cabang olahraga, terutama bagi atlet-atlet muda (Rusli Lutan, dkk 2000:11-12).

Menurut Said Junaidi, (2000:49) siklus pembinaan terbagi menjadi tiga yaitu pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat. Berikut gambar siklus pembinaan

:



Gambar 2.1 Siklus Pembinaan Olahraga Berkelanjutan

Pemassalan menurut Said Junaidi, (2003:49) pemassalan merupakan upaya menggerakkan anak untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh. Tahapan pembinaan yang mempunyai tujuan mendorong dan menggerakkan masyarakatnya agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga sebagai kebutuhan hidup

Menurut Omer Kaynar, (2018:46) banyak parameter kinerja seperti komposisi tubuh fisik, mental, fisiologis, antropometrik, dan somatotipe telah digunakan untuk menentukan atlet berbakat untuk pemilihan bakat. Menurut Said Junaidi, (2000:50) pembibitan merupakan suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Aspek-aspek penting untuk memperoleh bibit atlet yang diantaranya :

- a) Bakat dan potensi tinggi dibawa sejak lahir mempunyai andil yang dominan dibandingkan dengan proses pembinaan penunjang lainnya. Jadi pencarian bibit atlet berpotensi sangat penting dan harus selektif
- b) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan atlet apabila yang dibina telah memiliki potensi unggul atau tinggi yang dibawa sejak lahir.
- c) Perlunya di Indonesia digerakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini

Pemanduan bakat merupakan usaha pemilihan atlet berbakat untuk mendapatkan hasil dalam menjalani latihan sehingga mencapai prestasi puncak. Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncaknya (Said Junaidi, 2003:51). Penerapan tes fisik, mental, fisiologis, komposisi tubuh dan genetika secara bersamaan sambil menentukan pemilihan bakat dalam olahraga akan menjadi metode yang paling efektif untuk mendeteksi atlet yang berbakat (Omer Kaynar, 2018:47). Menurut Said Junaidi, 2003:51) bakat merupakan kemampuan

sejak lahir, yang berarti kemampuan yang sudah dibawa yang dimiliki seseorang sebagai dasar dari kemampuan nyatanya dan pemanduan bakat itu sendiri memiliki 3 arti yaitu: 1) Identifikasi bakat, 2) Seleksi bakat, 3) Pengembangan bakat

2.2.1 Pembinaan Olahraga

Pembinaan olahraga merupakan faktor yang sangat berperan dalam perkembangan dunia olahraga sekarang ini, baik pembinaan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun tingkat daerah, nasional, bahkan internasional (Sustiyo Wandu, 2013:526).

2.2.1.1 Pembinaan dan Pengembangan Olahraga

Menurut Dalam Undang-Undang tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 ayat 1-4 bahwa :

- (1) Pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya.
- (2) Pembinaan dan pengembangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta penghargaan keolahragaan.
- (3) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.
- (4) Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

2.2.1.2 Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Pendidikan

Dalam Undang-Undang tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 25 ayat 1-8 (2005:14) menyebutkan bahwa :

- (1) Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistemis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional.
- (2) Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai.
- (3) Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat.
- (4) Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.
- (5) Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (3) dilakukan secara teratur, bertahap, dan berkesinambungan dengan memperhatikan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.
- (6) Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.
- (7) Unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, atau sekolah olahraga sebagaimana dimaksud pada ayat (6) disertai pelatih atau pembimbing olahraga yang memiliki sertifikat kompetensi dari induk organisasi cabang olahraga yang bersangkutan dan/atau instansi pemerintah.

- (8) Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dapat memanfaatkan olahraga rekreasi yang bersifat tradisional sebagai bagian dari aktivitas pembelajaran.

2.2.2 Ruang Lingkup Olahraga

Dalam Undang-Undang tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 25 ayat 1-9 (2005:10) menyebutkan bahwa :

- (1) Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan.
- (2) Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler.
- (3) Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini.
- (4) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan.
- (5) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan nonformal dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang.
- (6) Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dan ayat (5) dibimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan oleh setiap satuan pendidikan.
- (7) Setiap satuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (6) berkewajiban menyiapkan prasarana dan sarana olahraga pendidikan sesuai dengan tingkat kebutuhan.
- (8) Setiap satuan pendidikan dapat melakukan kejuaraan olahraga sesuai dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara berkala antarsatuan pendidikan yang setingkat.
- (9) Kejuaraan olahraga antarsatuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (8) dapat dilanjutkan pada tingkat daerah, wilayah, nasional, dan internasional.

2.3 Ekstrakurikuler

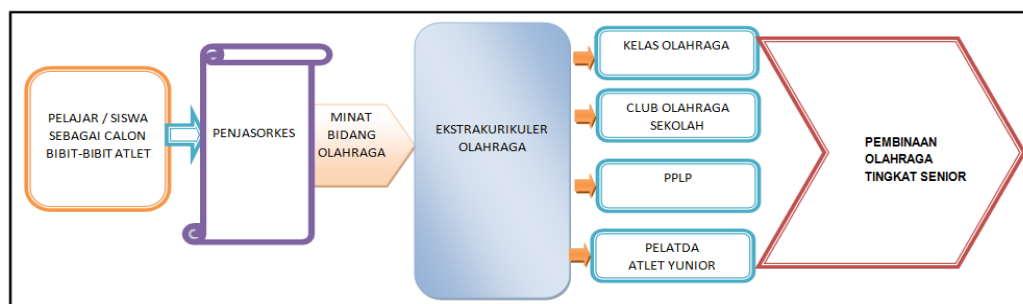
Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan sarana gerak atau aktivitas jasmani dalam mencapai perkembangan siswa. Tujuan yang ingin dicapai meliputi perkembangan dalam ranah psikomotor, kognitif, dan afektif (Kemendikbud, 2014: 2). Tiga ranah yang menjadi fokus tujuan pada pendidikan jasmani menjadi sulit untuk dicapai manakala alokasi waktu yang digunakan dalam pembelajaran terlalu singkat. Salah satu cara untuk menjembatani kekurangan jam dalam proses pembelajaran diluar jam belajar wajib yang disebut dengan ekstrakurikuler. Tambahan materi dalam pendidikan jasmani bisa dilakukan dalam pembelajaran ekstrakurikuler olahraga. Ekstrakurikuler pendidikan jasmani atau olahraga merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan diluar jam belajar sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan potensi bakat dan minat siswa pada bidang olahraga (Shaquila Awalia Fajri dan Yudik Prastyo, 2005: 89).

Ekstrakurikuler menjadi wadah pembinaan di sekolah dalam mengembangkan bakat dibidang olahraga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah terdiri dari kegiatan ekstrakurikuler non-olahraga dan ekstrakurikuler dibidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga meliputi sepak bola, bola basket, bola voli dan futsal yang saat ini lebih populer dan menarik minat siswa sehingga dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga hampir setiap sekolah ada baik tingkat SMP maupun SMA.

Program ekstrakurikuler merupakan kelanjutan dari program intrakurikuler, dimana gerak dasar dan keterampilan dasar cabang olahraga tertentu diajarkan, dengan demikian pengembangan kegiatan ekstrakurikuler harus berdasarkan minat, bakat dan potensi siswa, namun dalam pengorganisasian operasionalnya merupakan program terpisah, sehingga perlu mendapatkan perhatian masalah

pembiayaan, tenaga guru/pelatih, sarana dan prasarana. Bentuk kegiatannya sudah harus dimasukkan dalam kegiatan kompetisi, pertandingan/perlombaan berjenjang (Sugiyono, 2000: 70-84).

Usaha yang dilakukan dalam pembinaan olahraga pendidikan berupa pemassalan dan pembibitan dengan pengoptimalan pelaksanaan intrakurikuler dan ekstrakurikuler olahraga di sekolah serta kejuaraan antar sekolah, dengan pemassalan melalui sekolah, diharapkan minat siswa akan meningkat. Ujungnya upaya pencarian bakat atau bibit-bibit muda potensial lebih mudah dilakukan (Wibisono, 2011:14). Berikut adalah gambaran ekstrakurikuler sebagai dasar pembinaan olahraga pelajar.



Gambar 2.4 Skema Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga, Rasyono 2016. Jurnal Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar

Pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah yang memiliki pedoman khusus mengenai kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan sebagai acuan bagi kepala sekolah sebagai penanggung jawab kegiatan ekstrakurikuler panahan di satuan pendidikan, tenaga pendidik, tenaga kependidikan, dan instruktur sebagai pengembangan dan pembina serta komite sekolah/madrasah sebagai mitra sekolah yang mewakili orang tua peserta didik dalam pengembangan program dan dukungan

pelaksanaan program ekstrakurikuler. Dalam pedoman kegiatan ekstrakurikuler menjelaskan tentang :

2.3.1 Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Dalam kategori kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi kegiatan ekstrakurikuler wajib dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan. Perbedaan ekstrakurikuler wajib diikuti oleh seluruh peserta didik sedangkan ekstrakurikuler pilihan diikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing (Permendikbud, 2014:2)

2.3.2 Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat dalam Permendikbud, (2014:3) disebutkan bahwa bentuk kegiatan ekstrakurikuler berupa :

- 1) Krida, misalnya : Kepramukaan, Latihan Kepemimpinan Siswa (LKS), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra) dan lainnya.
- 2) Karya Ilmiah, misalnya : Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya.
- 3) Latihan olah-bakat dan latihan olah-minat, misalnya : pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, teknologi informasi dan komunikasi, rekayasa, dan lainnya.

2.3.3 Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip : partisipasi aktif yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh sesuai dengan minat dan pilihan masing-masing dan menyenangkan yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dalam suasana yang menggembirakan bagi peserta didik (Permendikbud, 2014:3).

2.3.4 Lingkup Kegiatan Ekstrakurikuler

Lingkup kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat dalam Permendikbud, (2014:2) disebutkan bahwa lingkup kegiatan Ekstrakurikuler meliputi :

- 1) Individual, yakni kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta didik secara perorangan
- 2) Berkelompok, yakni kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta didik secara berkelompok dalam satu kelas (klasikal), berkelompok dalam kelas parallel, berkelompok antar kelas.

2.3.5 Mekanisme Kegiatan Ekstrakurikuler

Mekanisme kegiatan ekstrakurikuler yang terdapat dalam Permendikbud, (2014:3-6) disebutkan bahwa mekanisme kegiatan ekstrakurikuler yaitu :

- 1) Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler

Pengembangan dapat dilakukan melalui tahapan : analisis sumber daya yang diperlukan dalam menyelenggarakan ekstrakurikuler, identifikasi kebutuhan potensi minat peserta didik, menetapkan bentuk kegiatan yang diselenggarakan, mengupayakan sumber daya sesuai pilihan peserta didik atau menyalurkan ke satuan pendidikan atau lembaga lainnya, dan menyusun program kegiatan ekstrakurikuler. Kemudian dikembangkan dengan mempertimbangkan penggunaan sumber daya bersama yang tersedia pada gugus/klaster sekolah.

2) Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler

Penjadwalan kegiatan ekstrakurikuler dirancang di awal tahun pelajaran oleh pembina di bawah bimbingan kepala sekolah/madrasah atau wakil kepala sekolah/madrasah. Jadwal diatur agar tidak menghambat pelaksanaan kegiatan intra dan kurikuler.

3) Penilaian Kegiatan Ekstrakurikuler

Kinerja peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler perlu mendapatkan penilaian dan dideskripsikan dalam raport. Kriteria keberhasilan meliputi proses dan pencapaian kompetensi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dipilihnya. Penilaian dilakukan secara kualitatif.

4) Evaluasi Kegiatan Ekstrakurikuler

Evaluasi kegiatan ekstrakurikuler dilakukan untuk mengukur ketercapaian tujuan pada setiap indikator yang telah ditetapkan dalam perencanaan satuan pendidikan. Satuan pendidikan hendaknya mengevaluasi setiap indikator yang sudah tercapai maupun yang belum tercapai. Berdasarkan hasil evaluasi, satuan pendidikan dapat melakukan perbaikan rencana tindak lanjut untuk siklus kegiatan berikutnya.

5) Daya Dukung Kegiatan Ekstrakurikuler

Daya dukung pengembangan dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler meliputi : kebijakan satuan pendidikan sebagai kewenangan dan tanggung jawab penuh dari satuan pendidikan, ketersediaan sarana dan prasarana satuan pendidikan sebagai segala bentuk fisik, sosial, dan kultural yang diperlukan untuk mewujudkan proses pendidikan pada satuan pendidikan.

2.3.6 Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah mengembangkan bakat dan minat siswa menuju tercapainya prestasi olahraga (Fathan Nurcahyo, 2013:102).

Dari uraian tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa ekstrakurikuler memiliki peranan penting sebagai dasar pembinaan olahraga dikalangan pelajar . Peneliti tertarik untuk meneliti pembinaan ekstrakurikuler panahan di satuan pendidikan yang ada di Kabupaten Banyumas khususnya cabang olahraga panahan. Pentingnya ekstrakurikuler panahan merupakan buah pemikiran yang sangat logis dan membutuhkan dukungan dari pihak yang terlibat program ekstrakurikuler untuk merumuskan kebijakan yang tertuang dalam perundang-undangan. Hal tersebut menjadi dasar pemikiran peneliti untuk membuat konsep tentang pembinaan ekstrakurikuler di sekolah sebagai sesuatu yang harus dikaji yaitu tentang pembinaan ekstrakurikuler dan *outputnya* sebagai bibit-bibit generasi muda yang berprestasi untuk Indonesia.

2.4 Panahan

2.4.1 Sejarah Singkat Panahan Dunia

Panahan merupakan senjata paling tua yang digunakan oleh manusia lebih dari 50.000 tahun yang lalu. Para arkeologi memperkirakan dari lukisan di gua-gua yang sudah berumur kurang lebih 500.000 tahun. Selama ribuan tahun, umat manusia memakai panah untuk melindungi dirinya dari binatang-binatang liar. Dalam waktu bersamaan, keahlian memanah merupakan suatu syarat dalam mencari makanan. Panah merupakan simbol kekuatan dan kekuasaan, sehingga memberikan status tertentu pada pemiliknya (Ahmad Said, 2008:1).

Menurut kitab suci Bible, orang-orang Israel dan Mesir dikenal sebagai pemanah-pemanah handal. Hal itu dapat dibuktikan dengan berbagai pertempuran yang mengubah jalannya sejarah. Busur dikembangkan untuk perlengkapan pasukan *kavaleri* (Ahmad Said, 2008:2).

Henry VIII, seorang pemanah Inggris mengembangkan olahraga panahan sebagai pertandingan kompetisi, sehingga klub-klub panahan mulai berdiri di

Inggris sejak 350 tahun yang lalu, diantaranya adalah *Toxophilite Society*, *Richmond Archer*, *The Royal Edinbrough Archery*, dan *Finsbury Archer* (Ahmad Said, 2008: 3). *National Collegiate Archery Conches Association*, sering mempertemukan berbagai klub dan menjadi sponsor dalam kejuaraan panahan nasional. Jumlah peserta telah bertambah dari 1,7 juta orang pada tahun 1946, menjadi lebih dari 8 juta orang pada tahun 1970 sehingga panahan telah menjadi olahraga modern (Yuesdianto, 2016:25).

2.4.2 Sejarah Panahan di Indonesia

Seperti halnya sejarah panahan di dunia, tidak seorangpun yang dapat memastikan sejak kapan manusia di Indonesia mulai menggunakan busur dan anak panah dalam kehidupannya. Di Indonesia organisasi panahan resmi terbentuk pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta atas prakarsa Sri Paku Alam VIII dengan nama PERPANI (Persatuan Panahan Indonesia). Setelah terbentuk PERPANI, pada tahun 1959, Indonesia diterima sebagai anggota FITA (*Federation International de Tir A L'arc*) dalam kongres di Oslo, Norwegia.. PERPANI dalam perkembangannya selalu berusaha dan berhasil mengikuti kejuaraan dunia karena pemanah Indonesia selalu melatih teknik panahannya. Kejuaraan nasional pertama sebagai perlombaan yang terorganisir di Indonesia, baru diselenggarakan pada tahun 1959 di Surabaya (I Wayan Artanayasa, 2014:2).

Indonesia memiliki putra terbaiknya dalam dunia olahraga panahan yaitu Donald Djatunas Pandingan, lahir di Sidikalang, 12 Desember 1945. Donal Djatnus Pandingan adalah seorang legendaris atlet olahraga panahan Indonesia, sehingga mendapat julukan Robin Hood. Donald Djatnus Pandingan, pemegang gelar juara pada empat kali pelaksanaan Sea Games dan juara nasional dari tahun 1975 hingga 1983. Pada saat menjadi pelatih panahan Donald Djatnus Pandiangan

berhasil mengantarkan Indonesia meraih medali perak pada Olimpiade 1988 di Seoul melalui anak didiknya, trio Srikandi Indonesia : Lilies Handayani, Nufitriyana Saima Lantang dan Kusumawardhani (Yuesdianto, 2016:26).

2.4.3 Pengertian Panahan

Panahan adalah olahraga peralatan yang membutuhkan perilaku yang saling terkait secara teknis dan harmonis serta olahraga peralatan berdasarkan teknik dan aturan seperti tembakan, lempar lembing, dan lempar cakram (Sireya Yonca Sezer, 2017:14). Panahan merupakan cabang olahraga statis yang membutuhkan kondisi fisik yang baik diantaranya kekuatan dan daya tahan khususnya pada otot tubuh bagian atas (Dony Dwi Sukma Yulianto, 2013:28). Panahan atau memanah adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Dilihat dari karakteristiknya olahraga panahan adalah melepaskan panah melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu. Apabila diperbandingkan dengan olahraga yang memerlukan gerak yang statis atau suatu keterampilan tertutup lainnya seperti cabang olahraga menembak. Perbedaan panahan dengan menembak terletak pada jenis kekuatan dorongannya. Pada menembak, kekuatan di peroleh dari ledakan alat itu sendiri sedangkan panahan kekuatan dorongan sangat tergantung pada tenaga yang timbul karena tarikan terhadap busur, dimana energi yang diperoleh dari tarikan diubah menjadi daya dorong pada waktu anak panah dilepaskan (Ridho Purnomo Hadi, 2018: 3).

Munawar (2013:5) mengemukakan bahwa panahan adalah olahraga yang memerlukan koordinasi gerak visual (ketepatan), rasa gerak (*feeling/sense of kinesthetic*) daya tahan otot, kapasitas aerobik, panjang tarikan, konsentrasi, dan keseimbangan emosi. Dilihat dari karakteristiknya olahraga panahan adalah melepaskan anak panah melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak tertentu. Munawar (2013:5) olahraga panahan yang dikenal di Indonesia terbagi

menjadi tiga nomor, berdasarkan jenis busur yang digunakan. Ini merupakan akomodasi dari peraturan yang dikeluarkan oleh FITA terhadap kondisi Indonesia. Ketiganya mewakili jenis busur yang banyak terdapat di Indonesia saat ini, berikut nomor-nomor yang ada di Indonesia saat ini :

1) Nomor tradisional.

Busur terbuat dari kayu utuh. Olahraga yang dilakukan panahan *outdoor*. Dilakukan dalam posisi duduk, target menyesuaikan (Munawar, 2013:5).

2) Nomor Nasional

Busur terbuat dari kayu dan bambu, peraturan lainnya sama dengan nomor Internasional (Munawar, 2013:5).

3) Nomor Internasional

Busur terbuat dari bahan sintesis, selanjutnya dibedakan lagi menurut jenis lapangannya yaitu *Indoor* atau *Outdoor*. Pada nomor Internasional dibedakan lagi menurut jenis busurnya yaitu *recurve* dan nomor *compound* (Munawar, 2013:5).

4) Busur *Recurve* modern

Busur ini terdiri atas empat bagian utama yang dapat dibongkar pasang. *Handle*, yaitu bagian tengah biasanya terbuat dari kayu keras atau aluminium. *Limb*, yaitu daun busur, terdapat dua yaitu atas dan bawah. Terbuat dari bahan elastis yaitu bamboo atau serat karbon. Terakhir yaitu *string* terbuat dari serat yang tahan atas regangan. Seluruh bagian ini dapat dibongkar dengan mudah untuk memudahkan transportasi. Pada umumnya busur ini memiliki kekuatan (energi yang disimpan) setara dengan beban 36-40 pon pada nomor Nasional dan 40-44 pon pada nomor Internasional (Munawar, 2013:5).

5) Anak panah

Anak panah yang digunakan umumnya terbuat bahan utamanya dari kayu atau bambu. Anak panah dari bambu umumnya lebih tahan lama karena sifat

elastisitasnya. Di ujung belakangnya terdapat *nock* yang berfungsi memegang tali busur (*string*) (Munawar, 2013:5).

6) Sasaran

Sasaran yang ada di sesuaikan dengan nomor olahraga panahan yang dilakukan. Pada nomor *outdoor* ukuran targetnya berdiameter 80 cm sedang pada nomor *indoor* ukuran targetnya 40 cm atau 60 cm. Pada nomor *outdoor* jaraknya adalah 80 meter sedangkan *indoor* hanya 25 meter (Munawar, 2013:5).

7) Lapangan Panahan

Lapangan panahan melibatkan pemotretan diberbagai sasaran jarak, sering di daerah berhutan dan daerah kasar. Salah satu tujuan dari lapangan panahan adalah untuk meningkatkan teknik dan kemampuan yang diperlukan untuk *bow hunting* yang lebih realistis di luar pengaturan. Seperti golf, kelelahan bis menjadi masalah karena atlet berjalan jarak antara sasaran didaerah terkadang kasar (Munawar, 2013:6)

Menurut Munawar (2013:6) untuk kategori yang dilombakan di Indonesia ada empat ronde, dan klasifikasinnya berdasarkan alat :

1) *Recurve*

Panah buatan Amerika dan Korea ini dipakai untuk standar pertandingan Internasional. Bahannya terbuat dari campuran fiber dan karbon. Jarak dilombakan itu 90 meter, 70 meter, dan 30 meter. Beratnya sekitar hamper 5 kilogram (Munawar, 2013:6).

2) *Compound*

Sama seperti *Recurve*, hanya saja mempunyai roda pada sisi-sisi busur, jadi saat ditarik itu punya nilai nol dan tidak ada beban campuran fiber dan

karbon. Jarak 90 meter, 70 meter, 50 meter dan 30 meter. Beratnya hampir 5 kilogram (Munawar, 2013:6).

3) Nasional/*Standart Bow*

Ini hanya untuk di Indonesia, dan jarak yang diperlombakan 50 meter, 40 meter, dan 30 meter. Pemula disarankan memakai yang ini. Lebih ringan dibanding *Recurve* dan *Compound* (Munawar, 2013:6).

4) Tradisional (tanpa asesoris)

Biasanya atlet menembak dengan cara duduk bersila, namun sekarang sudah jarang di Kejuaraan Nasional Indonesia (Munawar, 2013:6).

2.4.4 Peraturan Panahan

Peraturan-peraturan dan ketentuan-ketentuan yang berlaku pada pertandingan panahan pada dasarnya mengacu pada peraturan *Constitutional and Rules* FITA (FITTA, 2008:128). Adapun nomor-nomor yang dipertandingkan diantaranya sebagai berikut :

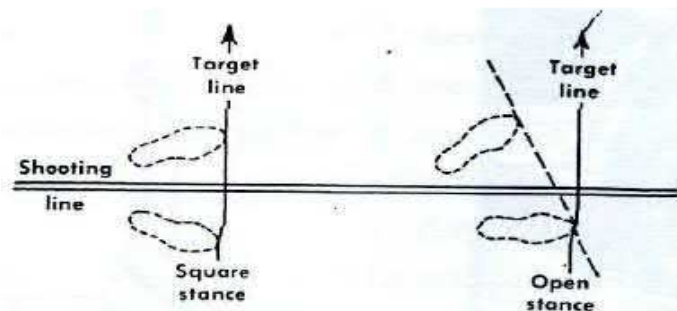
- 1) Ronde FITA *Recurve* dapat dilaksanakan dengan cara ronde tunggal, ronde ganda, ronde versi *Olympic* perorangan dan ronde versi *Olympic* beregu (Munawar, 2013:7)
- 2) Ronde FITA *Recurve* tunggal terdiri dari 36 anak panah yang ditembakkan ke setiap jarak berikut ini secara berurutan untuk Putra : 90m, 70m, 50m, 30m, dan Putri : 70m, 60m, 50m, 30m (Munawar, 2013:7).
- 3) Ronde FITA *Recurve* ganda, terdiri dari dua sesi pertandingan pada jarak 70m (Munawar, 2013:7).
- 4) Ronde Nasional dapat dilaksanakan dengan cara ronde tunggal, ronde versi *Olympic* perorangan, dan ronde versi *Olympic* beregu (Munawar, 2013:7).

- 5) Ronde Nasional tunggal terdiri dari 36 anak panah yang ditembakkan ke setiap jarak berikut ini secara berurutan untuk putra dan putri : 50m, 40m, dan 30m. Dalam pertandingannya. Ronde Nasional sendiri mempunyai 3 sesi jarak memanah, dengan spesifikasi jarak 50 meter, 40 meter, dan 30 meter. Setiap sesi berisi 6 seri, dan setiap serinya pemanah harus menembakkan anak panah sebanyak 6 buah dalam waktu 4 menit. Jadi dalam pertandingan panahan ronde nasional, total anak panah yang harus ditembakkan berjumlah 108 anak panah (Munawar, 2013:7)

2.4.4 Teknik Dalam Panahan

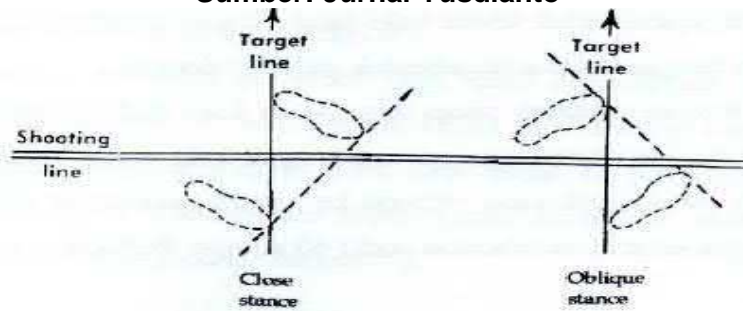
Dalam olahraga panahan terdapat teknik dasar, antara lain :

- a. *Stand* (sikap berdiri), terdapat empat *stand* dalam panahan yaitu *open stand*, adalah sikap atau posisi kaki pada lantai secara terbuka kaki belakang dan titik tengah kaki depan menyentuh garis lurus/hayal yang menuju ketengah sasaran, posisi dada dengan sasara membentuk sudut 60 derajat. *Square stand*, adalah sikap atau posisi kaki pada lantai sejajar, letak kedua kaki lurus dengan sasaran dan posisi dada dengan sasaran membentuk sudut 90 derajat. *Close stand*, adalah sikap atau posisi kaki pada lantai secara tertutup tumit kaki depan ada ujung ibu jari kaki belakang menyentuh garis lurus/hayal yang menuju ke tengah sasaran, posisi dada dengan sasaran membentuk sudut 120 derajat. *Oblique stand*, adalah sikap atau posisi kaki pada lantai serong tumit kaki belakang dan ujung ibu jari kaki depan menyentuh garis lurus/hayal yang menuju ke tengah sasaran, posisi dada dengan sasaran membentuk sudut 45 derajat (I Wayan, 2014:34 dalam Yusdianto, 2016:28).



Gambar 2.5 *Square stand, Open stand*

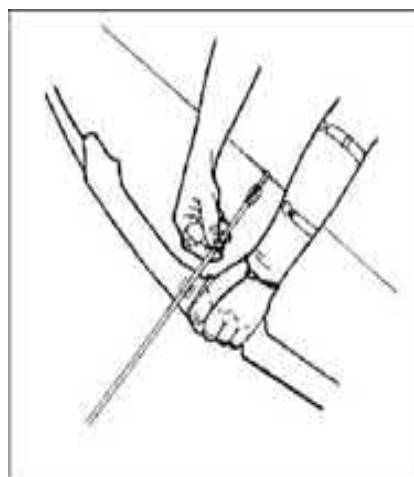
Sumber: Jurnal Yusdianto



Gambar 2.6 *Close stand, Oblique Stand*

Sumber: Jurnal Yusdianto

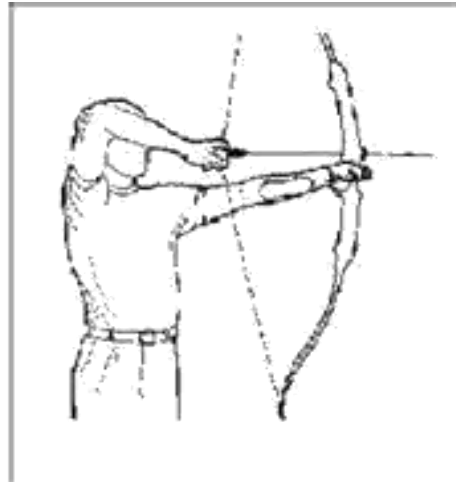
- b. *Nocking* (memasang ekor panahan), merupakan gerakan menempatkan ekor panah pada tali tempat anak panah dimasukan pada tali busur. *Nocking point* harus benar-benar pas dengan *nock*, jika terlalu besar atau longgar akan mengganggu anak panah (I Wayan, 2014:35 dalam Yusdianto, 2016:29).



Gambar 2.7 *Nocking*

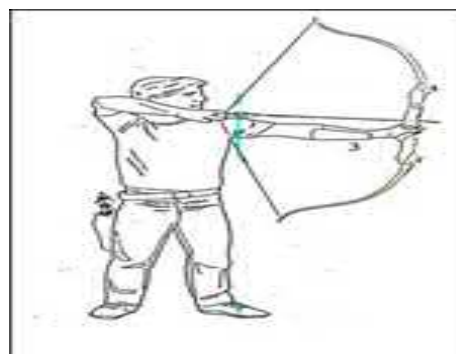
Sumber: Jurnal Yusdianto

- c. *Extend* (mengangkat busur), merupakan gerakan mengangkat busur dan bersikap menarik tali busur sejajar dengan bahu (Mikanda, 2014 dalam Yusdianto, 2016: 29).



Gambar 2.8 *Extend*
Sumber: Jurnal Yusdianto

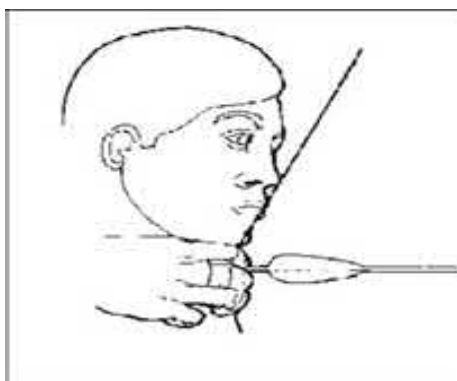
- d. *Drawing* (menarik tali busur), merupakan gerakan menarik tali busur sampai menyentuh bagian dagu, bibir, atau hidung. Tali ditarik oleh tiga jari, yaitu jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis (I Wayan, 2014:36 dalam Yusdianto 2016:30).



Gambar 2.9 *Drawing*
Sumber: Jurnal Yusdianto

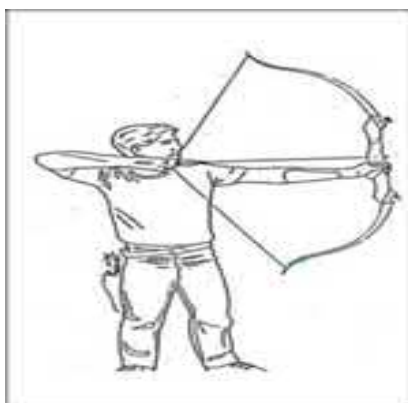
- e. *Anchoring* (menjangkarkan atau menempatkan lengan penarik), merupakan gerakan menempatkan tangan yang digunakan untuk menarik, semua jari berada tepat di bawah dagu. Pandangan harus tetap fokus, tidak terganggu

oleh busur atau apapun. Ada dua cara dalam menjangkarkan lengan. Ada penjangkaran di tengah, yaitu tali menyentuh pada bagian tengah hidung, bibir, dan dagu. Ada juga penjangkaran di samping yaitu tali menyentuh bagian samping hidung, bibir, dan dagu (I Wayan, 2014:37 dalam Yusdianto, 2016:31).



Gambar 2.10 Anchoring
Sumber: Jurnal Yusdianto

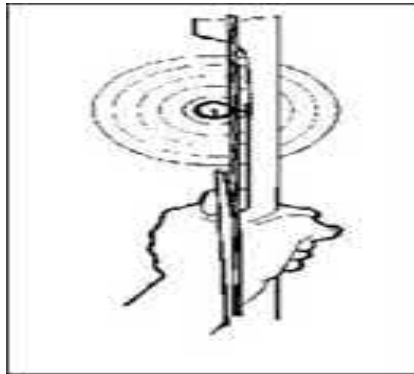
- f. *Tighten* (menahan sikap memanah), merupakan gerakan menahan sikap memanah beberapa setelah *anchoring* sebelum melepaskan anak panah. Dibutuhkan kekuatan otot yang bagus agar dapat menjaga posisi ini sampai fokus pada sasaran (Mikanda, 2014 dalam Yusdianto, 2016:31).



Gambar 2.11 Tighten
Sumber: Jurnal Yusdianto

- g. *Aiming* (membidik), merupakan gerakan mengarahkan pandangan pada titik alat pembidik pada titik sasaran. Pada saat melakukan *aiming* pemanah harus terbebas dari perasaan cemas, karena mengganggu dalam proses

penembakkan anak panah. Keseimbangan dalam posisi menembak 50-50, apabila tidak seimbang berpengaruh pada perubahan titik beban badan, pemanah melakukan tarikan ke samping lebih kuat, pemanah akan miring ke belakang/menengadah dari target (I Wayan, 2014:38 dalam Yusdianto, 2016:32).



Gambar 2.12 Aiming
Sumber: Jurnal Yusdianto

- h. *Release* (melepaskan anak panah), merupakan gerakan anak panah dari tali busur. Ada dua cara untuk melepaskan anak panah, yakni *dead release* dan *active release*. *Dead release* adalah posisi ketika tangan tetap di bawah dagu setelah jari melepaskan anak panah, sedangkan *active release* adalah posisi setelah anak panah dilepaskan tangan bergerak ke belakang menelusuri leher dan dagu pemanah (I Wayan, 2014:38 dalam Yusdianto, 2016:32).



Gambar 2.13 Release

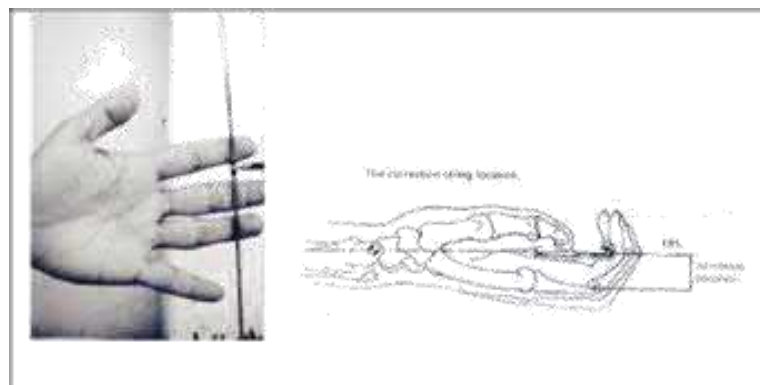
Sumber: Jurnal Yusdianto

- i. *After hold* (menahan sikap setelah memanah), merupakan suatu keadaan mempertahankan sikap memanah sesaat setelah anak panah melesat meninggalkan busur (Mikanda, 2014 dalam Yusdianto, 2016:33).



Gambar 2.14 *After hold*
Sumber: Jurnal Yusdianto

- j. *Hooking and gripping bow* adalah gerakan menempatkan atau mengarahkan jari di tali setelah anak panah terpasang. Jari harus ditempatkan pada tali, sedangkan tali harus ditempatkan di sendi pertama, tepatnya dibagian atas jari telunjuk, dibawah jari tengah, dan belakang jari manis (I Wayan, 2014:35 dalam Yusdianto, 2016:33)



Gambar 2.15 *Hooking and gripping bow*
Sumber: Jurnal Yusdianto

- k. *Mindset* (pikiran) merupakan bagian dari aspek mental pemanah yang harus menyatu dengan kondisi fisik, teknik, dan taktik. Pemanah harus melatihnya secara kontinu dalam proses latihan, sehingga pemanah lebih rilek dan fokus pada tugas-tugas yang harus dilakukan dalam sesi latihan dan pertandingan (I Wayan, 2014:35 dalam Yusdianto, 2016:34).
- l. *Set-up* merupakan istilah yang sama dengan *pre-draw* yaitu gerak tarikan awal. Tekanan jari-jari tangan pada tali saat tarikan penuh (*full draw*) kira-kira 30% pada jari telunjuk: 50-60% pada jari tengah dan 20% pada jari manis. Pada *pre-draw* jari-jari tangan tali tentu di bawah tekanan *full draw*. Tungkai lurus, rilek, berat badan ditumpu dengan kedua kaki 60-70% pada bola kaki dan 30-40% pada tumit. Pada saat melakukan *set-up* kecenderungan yang terjadi untuk mengatasi berat tarikan busur yaitu badan dicondongkan kearah target, leher dan muka harus rilek, jika terlalu tegang dileher bahu akan naik dan cenderung kepala bergerak ke belakang atau menengadah selama melakukan tarikan (I Wayan, 2014:36 dalam Yusdianto, 2016:34).



Gambar 2.16 Set-up
Sumber: Jurnal Yusdianto

- m. *Transfer/Loading to Holding* posisi *holding* gerakan tulang *scapulae* lebih dipandang dengan menekan bahu panahan busur ke bawah. Gerakan ini

merupakan gerak dasar internal yang tidak terhenti, tetapi gerakan tersebut berlanjut dari gerakan eksternal ke internal (I Wayan, 2014:37 dalam Yusdianto, 2016:35).



Gambar 2.17 *Transfer/Loading to Holding*
Sumber: Jurnal Yusdianto

- n. *Follow-through* merupakan bagian yang dilakukan setelah *release*, dan bukan merupakan gerakan yang terpisah. Ketegangan di punggung dibutuhkan dan harus dikontrol 1 sampai 2 detik setelah *release*. *Follow-through* harus merupakan reaksi yang alami dan tidak berlebih-lebihan. *Follow-through* yang berlebihan merupakan sebuah indikasi adanya kesalahan pada saat *release*. (I Wayan, 2014:39 dalam Yusdianto, 2016:36).



Gambar 2.18 *Follow-through*
Sumber: Jurnal Yusdianto

- o. *Relaksi* dan *Feed back* setelah *Follow-through* fisik dan mental harus disiapkan kembali untuk melakukan tembaknya berikutnya, dan harus melepaskan ketegangan setelah melakukan tembakan (I Wayan, 2014:39 dalam Yusdianto, 2016:36).



Gambar 2.19 *Relaksi* dan *Feed back*
Sumber: Jurnal Yusdianto

2.5 Program Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari kegiatan berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Sistematis berarti latihan dilaksanakan secara teratur, metodelis, berkesinambungan dari yang mudah menuju ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali, agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan masih kaku akan menjadi lebih mudah, otomatis dan reflek gerakannya (M. Faradise Lekso, 2013:214). Latihan merupakan salah satu faktor strategis yang sangat penting dalam proses pelatihan olahraga untuk mencapai penampilan maksimal suatu cabang olahraga. Proses latihan tersebut secara langsung harus mampu mengembangkan potensi fisik dengan memperhatikan dasar-dasar fisiologis dan cabang olahraga yang dimaksud (Hasibuan dkk dalam Dwi Pujiana, 2016:17).

2.6 Pendanaan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, dana yaitu uang yang disediakan untuk keperluan. Pendanaan merupakan faktor yang penting untuk menunjang berjalannya pembinaan yang efektif dan efisien. Hal itu dikarenakan pendanaan sangat berperan dalam prestasi yang dapat diraih. Pendanaan dikelola secara efektif dan efisien maka hasil dari pembinaan yang didapat juga sesuai dengan yang diharapkan, sebaliknya apabila pendanaan pengelolaannya buruk maka hasil pembinaannya akan buruk juga.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional nomor 69 tahun 2009 tentang standar biaya operasi *nonpersonalia* tahun 2009 untuk sekolah dasar/madrasah ibtidaiyah (SD/MI), sekolah menengah pertama tsanawiyah (SMP/MTs), sekolah menengah atas/madrasah aliyah (SMA/MA), sekolah menengah kejuruan

(SMK), sekolah dasar luar biasa (SDLB), sekolah menengah pertama luar biasa (SMPLB) dan sekolah menengah atas luar biasa (SMALB) dalam pasal 1 menyebutkan standar biaya yang diperlukan untuk membiayai kegiatan operasi *nonpersonalia* selama 1 (satu) tahun untuk SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA, SMK, SDLB, SMPLB, SMALB sebagai bagian dari keseluruhan dana pendidikan agar satuan pendidikan dapat melakukan kegiatan pendidikan secara teratur dan berkelanjutan sesuai Standart Nasional Pendidikan

Biaya operasi *nonpersonalia* meliputi : biaya alat tulis sekolah (ATS), biaya bahan dan alat habis pakai (BAHP), biaya pemeliharaan dan perbaikan ringan, biaya dan jasa, biaya transportasi/perjalanan dinas, biaya konsumsi, biaya asuransi, biaya pembinaan siswa/ekstrakurikuler, biaya uji kompetensi, biaya praktek kerja industri dan biaya pelaporan.

2.6.1 Bantuan Operasional Sekolah (BOS)

BOS merupakan implementasi dari Undang Undang Nomor 20 tahun 2003 pasal 34 ayat 2 menyebutkan bahwa pemerintah dan pemerintah daerah menjamin terselenggaranya wajib belajar minimal pada jenjang pendidikan dasar tanpa memungut biaya serta wajib belajar merupakan tanggung jawab Negara yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan dari pemerintah daerah dan masyarakat.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia pada Bab V Nomor 161 Tahun 2014 Bantuan Operasional Sekolah (BOS) adalah program pemerintah yang dasarnya adalah untuk penyediaan pendanaan biaya operasi *nonpersonalia* bagian satuan pendidikan dasar sebagai pelaksanaan program wajib belajar. Dana BOS yang diterima oleh sekolah, dapat digunakan untuk membiayai komponen kegiatan-kegiatan berikut : 1) Pengembangan

perpustakaan, 2) Kegiatan dalam rangka penerimaan peserta didik baru, 3) Kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler peserta didik, 4) Kegiatan Ulangan dan Ujian, 5) Pembelian bahan-bahan habis pakai, 6) Langganan daya dan jasa, 7) Perawatan sekolah/rehab ringan dan sanitasi sekolah, 8) Pembayaran honorarium bulanan guru honorer dan tenaga kependidikan honorer, 9) Pengembangan profesi guru, 10) Membantu peserta didik miskin yang belum menerima bantuan program lain seperti KIP, 11) Pembiayaan pengelolaan BOS, 12) Pembelian dan perawatan perangkat computer, 13) Biaya lainnya jika seluruh komponen 1 sampai 12 telah terpenuhi pendanaannya dari BOS.

Untuk komponen pembiayaan kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dengan item pembiayaan untuk kegiatan 1) Ekstrakurikuler olahraga, kesenian, karya ilmiah remaja, pramuka dan palang merah remaja, 2) Pembiayaan lomba-lomba yang tidak dibiayai dari dana pemerintah/PEMDA, 3) Pembiayaan honor jam mengajar di luar kewajiban jam mengajar dan biaya transportasinya, 4) biaya transportasi dan akomodasi peserta didik/ guru dalam rangka mengikuti lomba, 5) Membeli alat olahraga, alat kesenian dan biaya pendaftaran mengikuti lomba (Sonia Arista Mega Pratiwi, 2015:34).

2.7 Sarana dan Prasarana

Penunjang pembinaan yang baik jika tersedianya sarana dan prasarana yang bisa dimanfaatkan dengan baik. Tersedianya fasilitas sarana dan prasarana merupakan faktor keberhasilan pembinaan yang efektif dan efisien. Sarana dan prasarana jika dimanfaatkan sebagai tujuan yang ingin diraih maka akan meningkatkan prestasi yang didapat sesuai bidang yang diminatinya. Menurut (Soepartono, 2000:6) istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari "*facilities*", yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan

kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Pada cabang olahraga, memiliki sarana standar yang berbeda-beda.

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan, kunci keberhasilan pembinaan olahraga adalah tersedianya dan terpeliharanya berbagai fasilitas (sarana dan prasana olahraga) yang dapat digunakan oleh masyarakat untuk berolahraga, serta yang dapat digunakan untuk pembinaan dan peningkatan prestasi baik di tingkat daerah maupun nasional (Soepartono, 2000:5).

Dengan demikian sarana dan prasarana sangat dibutuhkan karena merupakan sesuatu yang dipergunakan untuk mempermudah jalannya kegiatan didalam suatu organisasi atau satuan pendidikan. Begitu pula dalam pembinaan olahraga panahan yang membutuhkan sarana dan prasarana untuk mencapai tujuan dan mempermudah berjalannya pembinaan ekstrakurikuler khususnya cabang olahraga panahan. Sarana dan prasarana pada cabang olahraga meliputi : lapangan panahan, busur, anak panah, pelindung jari, pelindung lengan, alat pembidik, alat peredam getaran, kantong panah, sasaran. Berikut penjelasan sarana dan prasarana panahan dan gambar berada di lampiran :

a) Lapangan panahan

Menurut Feri Kurniawan (2012:49) Lapangan panahan melibatkan pemotretan diberbagai sasaran (dan sering yang tak ditandai) jarak, sering didaerah berhutan dan kasar daerah. Salah satu tujuan dari lapangan panahan adalah untuk meningkatkan teknik dan kemampuan yang diperlukan untuk *bowhunting* yang

lebih realistis di luar pengaturan. Seperti golf, kelelahan bisa menjadi masalah karena atlet berjalan jarak antara sasaran di daerah terkadang kasar.

b) Busur

Terdapat 4 jenis busur yang dikenal di Indonesia. (1) Busur Tradisional, (2) Busur Standart Bow, (3) Busur Recurve, dan (4) Busur Compound.

Bagian pegangan (*handle section/riser*), (2) Dahan busur atas (*upper limb*), (3) Dahan busur bawah (*lower limb*), (4) Tali busur (*bow-string*), (5) Lilitan tengah (*serving*), (6) Pembatas *nock*/ekor panah (*nock locator*), (7) Lilitan ujung, (8) Tempat pegangan (*grip*), (9) Alat pembidik (*visir/sighter*), (10) *Klicker*, (11) Tempat sandaran panah (*arrow rest*), (12) Stabilisator pendek, (13) *Torwue flight compensator (TFC)*, (14) Stabilisator panjang, (15) Stabilisator pendek (<http://file.upi.edu/>).

c) Anak Panah

Bagian-bagian pada anak panah adalah sebagai berikut: (1) Bedor (*arrow head/point*), (2) Gandar (*shaft*), (3) Hiasan (*cresting*), (4) Bulu (*fletching*), (5) Ekor panah (*nock*). "*Point* terbuat dari logam/ plat baja, *nock* terbuat dari palstik, dan *fletching* terbuat dari bulu unggas" (Yudik Prastyo, 2011:8).

d) Pelindung jari

Pelindung jari berfungsi melindungi jari khususnya tiga jari penarik yaitu jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. (Yudik Prasetyo, 2011:13). Pelindung jari digunakan karena jari yang digunakan untuk menarik tali busur dilakukan secara berulang-ulang sehingga menimbulkan rasa sakit. Pelindung jari terbuat dari bahan kulit sehingga memiliki tekstur yang elastis dan lentur. Selain itu juga tahan lama dan dapat digunakan secara berulang-ulang.

e) Pelindung lengan

Pelindung lengan berfungsi melindungi lengan dari gesekan tali busur ketika anak panah dilepaskan. Pelindung lengan digunakan pada lengan penahan busur, hal ini bisa dipakai pada lengan kanan atau kiri tergantung lengan mana yang dijadikan sebagai lengan penahan busur. Terdapat berbagai bentuk pada pelindung lengan dan disesuaikan dengan kebutuhan pemanah (Yudik Prasetyo, 2015:26-27).

f) Alat pembidik

Alat pembidik berfungsi sebagai alat untuk memposisikan anak panah kearah sasaran. Terdapat berbagai macam bentuk dan ukuran pada alat pembidik. Dari keempat busur yang telah disebutkan diatas, hanya busur tradisional yang tidak menggunakan alat pembidik (Yudik Prasetyo, 2015:27).

g) Alat peredam getaran

Alat peredam getaran juga tidak digunakan pada busur tradisional. Alat peredam getaran terbuat dari campuran fiber dan aluminium. Alat ini digunakan untuk mereda getaran pada busur ketika pemanah melepaskan anak panah (Yudik Prasetyo, 2015:27-28).

h) Kantong panah

Kantong panah digunakan untuk tempat meletakkan anak panah. Selain itu alat ini juga disertai kantong-kantong kecil tempat untuk menyimpan pelindung lengan, pelindung jari (Yudik Prasetyo, 2016:28).

i) Sasaran

Pada setiap warna memiliki poin yang berbeda. Warna kuning ditengah memiliki poin X nilai tinggi paling sempurna bernilai 10, warna kuning kedua bernilai 10, warna kuning ketiga bernilai 9, warna merah bernilai 8, warna merah kedua bernilai 7, warna biru bernilai 6, warna biru kedua bernilai 5. Gambar 1 adalah sasaran target untuk ronde nasional jarak 50m, 40m, 30m dan *recurve FITA* dan *recurve compound* jarak 50m dan 30 m.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa pembinaan ekstrakurikuler panahan di SMA se-Kabupaten Banyumas berjalan dengan baik dengan mengacu pada tiga tahapan pembinaan yaitu pemassalan, pembibitan, dan pemanduan bakat.

5.1.1 Pemassalan di SMA se-Kabupaten Banyumas sudah baik, dikarenakan sekolah memberikan hak terhadap setiap peserta didik untuk memilih ekstrakurikuler yang diminati terutama ekstrakurikuler panahan, namun seiring berjalannya waktu minat terhadap ekstrakurikuler panahan terjadi banyak penurunan peserta ekstrakurikuler panahan dikarenakan proses seleksi alam dan ketertarikan terhadap ekstrakurikuler lain

5.1.2 Pembibitan di SMA se-Kabupaten Banyumas sudah baik yaitu mengembangkan minat dan bakat dengan memberikan pemahaman tentang panahan, cara menggunakan alat panah dan tahapan-tahapan pembinaan panahan

5.1.3 Pemanduan bakat yang dilakukan di SMA se-Kabupaten Banyumas berjalan dengan baik yaitu mengidentifikasi bakat dan minat yang dimiliki peserta ekstrakurikuler panahan, kemudian dikembangkan menuju ke ranah prestasi dengan mengikutkan ke ajang perlombaan maupun latihan mengikuti Klub panahan.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun saran yang disampaikan penulis sebagai berikut:

5.2.1 Pembinaan ekstrakurikuler panahan sudah mengembangkan minat dan bakat peserta ekstrakurikuler panahan sehingga perlu menambah fasilitas sarana dan prasarana untuk memberikan kenyamanan dalam mengikuti ekstrakurikuler panahan

5.2.2 Pembinaan ekstrakurikuler panahan sudah mengikuti tahapan dalam pembinaan yaitu dengan peminatan, pencarian bibit unggul dan pemanduan bakat, sehingga sekolah perlu mengarahkan peserta didik untuk mengembangkan menuju ke prestasi dengan mengikuti klub panahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Said. 2008. *Panahan*. Ganeca Exact
- Dwi Pujiana. 2016. *Pembinaan Ekstrakurikuler Bola Voli Putra dan Putri di SMA N 1 Tuntang Kabupaten Semarang Tahun 2015*. Semarang : PJKR FIK UNNES
- Eva Yunida. 2016. *Manajemen Pembinaan Merdeka Basketball Club (MBBC) Pontianak Kalimantan Barat Tahun 2016*. Semarang : PJKR FIK UNNES
- Fathan Nurcahyo. 2013. *Pengelolaan dan Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman*. Yogyakarta : PJKR FIK UNNES.
- Feri Kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta
- Ginjar Yugo Kurniawan. 2013. *Survey Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah di SMP Se-Kecamatan Semarang timur Kota Semarang*. Semarang : PJKR FIK UNNES.
- Helen Purnama Sari. 2017. *Evaluasi Program Pembinaan Atlet Pekan Olahraga Nasional Cabang Bulu Tangkis Provinsi Sumatera Selatan*. Semarang : PJKR FIK UNNES.
- I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd. 2014. *Panahan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Kemendikbud, 2014*
- M. Faradise Lekso. 2013. *Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50meter Atlet Kelompok Umur IV Perkumpulan Renang Spectrum Semarang*. Semarang : PJKR FIK UNNES
- Munawar. 2013. *Prediksi Prestasi Panahan Ronde Nasional Berdasarkan Daya Tahan Otot Lengan, Ketajaman Penglihatan, dan Kecemasan pada Atlet PPLP Panahan Jawa Tengah*. Surakarta : IKOR FIK UNS
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Posdakarya.
- Kaynar, O. 2018. *Investigation of Talent Selection Methods in Different Sports Branches*. Turkey : Mus Alparslan University
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 62 tahun 2014*

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional nomor 69 tahun 2009

Pipit Pratiwi. 2014. *Pemanduan Bakat dan Minat Cabang Olahraga*. Semarang : PJKR FIK UNNES.

Rasyono. 2016. *Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar*. Semarang : PJKR FIK UNNES.

Ria Yuni Lestari. 2006. *Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik*. Serang : Unitra Civil Education Journal

Ridho Purnomo Hadi. 2018. *Minat Siswa terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Panahan di SMPIT Al Mumtaz Pontianak*. Pontianak : IKOR FIK Universitas Tanjungpura Pontianak.

Rubianto Hadi. 2011. *Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet* : IKOR FIK Universitas Negeri Semarang.

Rusli Lutan dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas.

Said Junaidi, M.Kes. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang : IKOR FIK UNNES.

Sari Mukti Laksana. 2016. *Survey Pengelolaan Kelas Olahraga SMA N 5 Kota Magelang*. Semarang : PJKR FIK UNNES.

Sezer, S. Y. 2017. *The Impact of Hand Grip Strength Exercises on the Target Shooting Accuracy Score for Archers*. Turkey : Faculty of Sport Science Firat University

Shaquila Awalia Fajri. 2015. *Pengembangan Busur dari Pralon untuk Pembelajaran Ekstrakurikuler Panahan Siswa Sekolah Dasar*. Yogyakarta : PJKR FIK UNY.

Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta : Depdiknas.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pebdekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Sustiyo Wandu. 2013. *Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang*. Semarang : PJKR FIKS UNNES

Undang-Undang tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Vera Eka Wardani. 2017. *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panahan di Wilayah Pati dan Sekitarnya*. Semarang : PJKR FIK UNNES.

Yuesdianto. 2016. *Somatotype Pemanah Kategori Pemula di Klub Panahan Gendewo Yudho Archery Kabupaten Kulon Progo*. Yogyakarta : IKOR FIK UNY.