

## PENGENALAN DAN PEMAHAMAN CABANG OLAHRAGA PANAHAN PADA ANGGOTA KARANG TARUNA JAPOS, TANGERANG SELATAN

Nadya Dwi Oktafiranda, Kuswahyudi, Yuliasih Fakultas  
Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta  
nadyadwioktafiranda@gmail.com

### **Abstrak**

*Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi anggota karang taruna Japos tentang cabang olahraga panahan. Karang taruna Japos merupakan salah satu karang taruna yang ada di wilayah Tangerang Selatan yang tujuan didirikannya untuk memberikan pembinaan dan pemberdayaan kepada para remaja. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 18 September 2021 di komplek Japos, Tangerang Selatan. Karang taruna Japos merupakan wadah pengembangan generasi muda yang tumbuh atas dasar kesadaran dan rasa tanggung jawab sosial dari, oleh dan untuk masyarakat. Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka tidak jarang olahraga menjadi salah satu kegiatan yang ada dalam program karang taruna. Olahraga panahan belum banyak dijadikan kegiatan olahraga di masyarakat khususnya pada organisasi karang taruna yang ada di Tangerang Selatan. Kurangnya informasi terkait olahraga panahan menjadi kendala olahraga ini untuk digemari. Kegiatan pengenalan dan pemahaman cabang olahraga panahan pada anggota karang taruna Japos sebagai langkah awal sebelum akhirnya dapat mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga panahan. Tim pengabdian mengenalkan olahraga panahan dan memberikan informasi kepada anggota karang taruna bahwa olahraga panahan dapat dijadikan olahraga yang digemari baik dengan tujuan rekreasi, kesehatan bahkan prestasi. Adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai upaya percontohan diadakannya kegiatan memanah di karang taruna, sehingga kedepannya karang taruna lainnya yang ada di Tangerang Selatan memiliki kegiatan memanah.*

**Kata Kunci:** Olahraga panahan, karang taruna

### **Abstract**

*This community service activity to educate members youth organizations Japos about sport of archery. Youth organization Japos is one of the youth organizations in the South Tangerang area whose purpose it was established to provide guidance and empowerment to young people. This activity was carried out on September 18, 2021 at the Japos, South Tangerang. Youth organization Japos is a forum for the development of the younger generation that grows on the basis of awareness and a sense of social responsibility from, by and for the community. Sport is one of the means to improve the quality of human resources, so it is not uncommon for sports to be one of the activities in the youth program. Archery has not been widely used as a sporting activity in the community, especially in youth organizations in South Tangerang. The lack of information related to archery is an obstacle for this sport to be popular. For this reason, the introduction and understanding of the sport of archery among members of the Japos youth group is the first step before finally being able to encourage and mobilize the community to better understand and live directly the nature and benefits of archery. Team introduced the sport of archery and provided information to members of the youth organization that archery could be a popular sport for recreation, health and even achievement. The existence of this community service activity is an effort to pilot archery activities at the youth organizations, so that in the future each youth organization in South Tangerang will have archery activity.*

**Keyword :** Archery, youth organization

## 1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Generasi muda sebagai manusia biasa tentunya tidak dapat hidup tanpa bersinggungan dengan generasi muda lainnya atau masyarakat pada umumnya. Kepedulian akan perkumpulan remaja saat ini sangat miris keberadaannya. Media sosial yang makin canggih, tidak jarang membuat para remaja lupa akan pentingnya berolahraga. Selaku pemuda yang dituntut aktif dalam kegiatan – kegiatan masyarakat, sosialisasi dengan warga sekitar dan pemuda lainnya diharapkan dapat menyokong perubahan dan pembaharuan serta dijadikan contoh untuk pemuda dan masyarakat lainnya. Karang Taruna adalah organisasi kepemudaan di Indonesia, pengenalan dan pemahaman cabang olahraga panahan pada anggota karang taruna japos menjadi langkah awal agar cabang olahraga panahan dapat lebih dikenal oleh masyarakat.

Karang Taruna JAPOS merupakan salah satu Karang Taruna yang ada di wilayah Tangerang Selatan yang tujuan didirikan karang taruna tersebut ialah memberikan pembinaan dan pemberdayaan kepada para remaja, dalam bidang olahraga. Minimnya pengetahuan dan informasi terbaru mengenai olahraga panahan menjadi hambatan untuk para anggota membuat kegiatan berlatih panahan di wilayah JAPOS. Pengenalan dan pemahaman cabang olahraga kepada anggota karang taruna diharapkan menjadi langkah awal sebelum akhirnya dapat mendorong dan menggerakkan masyarakat agar lebih memahami dan menghayati langsung hakikat dan manfaat olahraga khususnya olahraga panahan. Oleh sebab itu pengenalan dan pemahaman cabang olahraga panahan dirasa perlu dilakukan mengingat salah satu tujuan karang taruna, khususnya karang taruna Japos, Tangerang Selatan.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Komite Olahraga Internasional (IOC) sejak tahun 1983 telah mempromosikan program yang disebut *Sport for All*, olahraga bagi seluruh masyarakat. Program ini bertujuan mendorong terwujudnya suatu kondisi dimana aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat, tanpa mengenal batas usia, perbedaan jenis kelamin, maupun kondisi sosial ekonomi. (Soegiyando KS, 2013). Menurut Rusli Lutan (dalam Adiska, 2016) Olahraga pada hakekatnya bersifat netral, namun masyarakatlah yang membentuk kegiatannya dan memberi arti. Seperti di Indonesia sesuai fungsi dan tujuannya dikenal beberapa kegiatan olahraga seperti; (1) olahraga Pendidikan yang mempunyai tujuan yang bersifat mendidik, (2) olahraga rekreasi yang memiliki tujuan yang bersifat rekreatif, (3) olahraga kesehatan bertujuan untuk pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitasi bertujuan untuk rehabilitasi, (5) olahraga kompetitif (prestasi) bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

**Panahan** merupakan suatu kegiatan menggunakan busur untuk melepaskan anak panah, awalnya busur dan anak panah digunakan untuk berburu dan kemudian berkembang sebagai senjata dalam pertempuran dan kemudian sebagai olahraga ketepatan (akurasi). Dalam olahraga panahan, seseorang harus mengenal tahapan – tahapan memanah mulai dari gerakan tanpa alat, dengan media alat bantu (rubber) dan menggunakan busur. Hal tersebut sebagai upaya adaptasi pemanah pada gerak memanah. 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 Pelana 2017).

a. *Stance*

*Stance* adalah sikap atau posisi kaki pemanah pada lantai atau tanah yang berjarak kurang lebih 3 – 4 kepalan tangan orang dewasa atau sekitar 30 cm, dengan posisi tubuh tegak serta titik berat badan bertumpu pada kedua kaki secara seimbang. *Stance* memegang peranan penting dalam cabang olahraga panahan. perubahan dalam sikap atau posisi kaki (*stance*) akan mengakibatkan perubahan dalam sikap tubuh dan kepala. Walaupun perubahan dalam sikap atau posisi kaki tidak terlalu mencolok dala hasil perkenaan, namun dalam cabang olahraga panahan perbedaan angka satu saja pada satu kali penembakan sering kali menentukan kalah menang seseorang.

b. *Nocking*

Gerakan menempatkan atau memasukan ekor anak panah yaitu *nock* ke tempat anak panah yang tersedia pada tali yaitu *nocking point* serta disandarkan pada sandaran anak panah (*arrow rest*) yang berada pada *riser* atau *handle*.

c. *Set – up*

Gerak tarikan awal yang dilakukan oleh seorang pemanah sebelum melakukan tarikan (*Drawing*). Posisi ini dilakukan oleh pemanah pada saat melakukan penembakan, sikap tersebut harus dilakukan selalu sama atau tak berubah – ubah, baik pada posisi kaki, tubuh, tangan, dan kepala selama penembakan berlangsung.

d. *Drawing*

Gerakan menarik tali busur atau *String* menggunakan otot tricep sampai menyentuh bagian dagu, bibir, atau hidung seorang pemanah.

e. *Anchoring*

Gerakan menjangkarkan tangan penarik tali busur / *string* pada bagian dagu atau rahang pemanah.

f. *Tighten*

Keadaan dimana seorang pemanah mentransfer sedikit energinya serta menahan sikap memanah untuk beberapa saat setelah *anchoring* dan sebelum melepas anak panah. Pada tahapan ini seorang pemanah berada dalam posisi tarikan penuh atau *full draw*. Otot-otot lengan penahan busur dan lengan penarik tali saling berkontraksi. Saat pemanah berada pada posisi *tighten*, pemanah harus mampu merasakan energi yang ada pada *pivot point* dan lengan penarik (otot *tricep*) adalah seimbang, sehingga sikap memanah mencapai keselarasan terbaik.

g. *Aiming*

Gerakan seorang pemanah untuk mengarahkan atau menempatkan titik alat pembidik (*visir*) pada titik sasaran yaitu *face target*. Sikap memanah harus tetap dipertahankan, baik pada posisi tubuh, kepala, tangan pemegang busur dan penarik tali busur, *touching point* hingga fokus penglihatan karena sedikit pergerakan menyimpang dapat mempengaruhi fokus seorang pemanah. Pada tahapan ini yang sulit adalah pemanah cenderung terfokus pada sasaran sehingga mengabaikan posisi

tubuhnya (tahapan-tahapan teknik yang dilakukan).

*h. Release*

Gerakan melepaskan tali busur secara halus dengan merilekskan jari-jari penarik tali, setelah tali busur dilepas, maka anak panah akan terlontar ke depan. Gerakan *Release* harus dilakukan selalu sama pada tiap penembakan karena akan mempengaruhi terbangnya anak panah.

*i. After hold (Follow Through)*

Posisi menahan sesaat (beberapa detik) setelah anak panah meninggalkan busur, bertujuan untuk memudahkan pengontrolan gerak memanah yang dilakukan.

**Karang Taruna** merupakan wadah pengembangan generasi muda nonpartisan, yang tumbuh atas dasar kesadaran dan rasa tanggung jawab sosial dari, oleh dan untuk masyarakat khususnya generasi muda di wilayah Desa atau Kelurahan atau komunitas sosial sederajat, yang terutama bergerak dibidang kesejahteraan sosial. (Wikipedia, 2020). Kesejahteraan social meliputi bidang ekonomi, olahraga, keterampilan, keagamaan dan kesenian sesuai dengan tujuan didirikannya karang taruna untuk memberikan pembinaan dan pemberdayaan kepada para remaja yang ada di dalam suatu desa atau wilayah itu sendirim misalnya dalam bidang keorganisasian, ekonomi, olahraga, keterampilan, advokasi, keagamaan dan kesenian. Sebagai organisasi sosial kepemudaan, karang taruna merupakan wadah atau tempat pembinaan dan pengembangan dalam upaya mengembangkan kegiatan ekonomi, social, budaya dengan pemanfaatan semua potensi yang ada di lingkungan masyarakatm baik sumber daya manusia dan sumber daya alam itu sendiri yang telah tersedia (Dedy P, Erick P W, 2020). Karang taruna beranggotakan pemuda dan pemudi yang berusia mulai dari 11 – 45 tahun dan Batasan sebagai pengurus adalah 17-35 tahun.

### 3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang telah dilakukan Tim Pengabdi dalam pemberian (penyampaian) materi sosialisasi adalah: 1. (Ceramah), 2. (Demonstrasi), 3. (Praktek). Langkah-langkah yang dilakukan Tim Pengabdi untuk memperlancar kegiatan pengenalan dan pemahaman cabang olahraga panahan adalah sebagai berikut;

- a. Pada awal kegiatan dibuka oleh Ketua Karang Taruna Japos dan Tim PPM- PKMF, lalu dilanjutkan tentang materi olahraga panahan.
- b. Materi pengetahuan tentang peralatan panahan, Teknik dasar panahan, praktek memanah, serta latihan fisik dalam cabang olahraga panahan dalam kegiatan ini diisi oleh Tim PPM-PKMF dan dibantu oleh *Coach* yang memiliki kompetensi dalam olahraga panahan.
- c. Materi praktek yang diberikan yaitu tahapan – tahapan memanah mulai dari tanpa alat, dengan media alat sederhana lalu dengan busur standart bow, serta pengarahan mengenai apa saja yang perlu diperhatikan demi keamanan pada saat memanah.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Kegiatan ini memberikan informasi tentang cabang olahraga panahan pada anggota karang taruna Japos. Dalam kegiatan ini peserta diberikan kesempatan untuk bertanya apapun mengenai cabang olahraga panahan, selain itu peserta juga dapat mempraktekan gerakan memanah seperti penjelasan pada sesi materi pengetahuan. Hasil kegiatan ini akan di informasikan melalui media online; Youtube dan media massa.



Gambar 1. Penjelasan tentang olahraga panahan



Gambar 2. Praktek memanah

Adapun capaian target pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah;

- Anggota Karang Taruna Japos lebih mengenal peralatan memanah
- Anggota Karang Taruna Japos memahami cabang olahraga Panahan baik Teknik memanah, standar keamanan dan hal lainnya.
- Seluruh peserta mendapatkan informasi tentang manfaat olahraga panahan
- Anggota Karang Taruna Japos dapat mengembangkan olahraga Panahan di lingkungannya
- Karang Taruna Japos menjadi percontohan bagi Karang Taruna lainnya untuk mengadakan kegiatan memanah di masyarakat / warga setempat.



## 5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

### Kesimpulan

Peserta yang merupakan anggota karang taruna Japos dapat berkerjasama dengan baik dan menjalin komunikasi untuk dapat melaksanakan kegiatan lanjutan terkait mengembangkan olahraga panahan di karang taruna. Hasil dari kegiatan ini ialah Peserta mendapatkan pengetahuan mengenai cabang olahraga panahan mulai dari penjelasan tentang teknik, equipment / perlengkapan olahraga panahan, standar keamanan latihan, serta latihan fisik pada cabang panahan dengan tujuan agar anggota karang taruna Japos lebih memahami tentang tahapan – tahapan yang harus dilakukan oleh setiap pemula. Dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa pengenalan dan pemahaman cabang olahraga panahan pada anggota Karang Taruna Japos, Tangerang Selatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangatlah penting untuk menambah informasi mengenai cabang olahraga panahan yang harapannya karang taruna Japos bisa dijadikan percontohan oleh karang taruna lainnya untuk melakukan kegiatan memanah.

### Saran

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan maka disarankan:

- a. Ada kegiatan lanjutan terkait dengan olahraga panahan
- b. *Coaching clinic* atau pelatihan yang lebih intens tentang olahraga panahan
- c. Adanya kegiatan yang dapat memotivasi masyarakat untuk mengikuti kegiatan memanah.
- d. Adanya kordinasi antara karang taruna di Tangerang Selatan untuk mengadakan kegiatan memanah di tempatnya.

## 6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Adiska Rani Ditya Candra, Rumini. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*. Vol. 5 (2).  
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>

Dedy Putranto, Erick Prayogo Walton. (2020). Pemberdayaan Pemuda Karang Taruna melalui Manajemen dan Organisasi Olahraga di Desa Jada Bahrin Kabupaten Bangka. *Abdimas Galuh*, Vol 2 (1).

Ramdan Pelana, Nadya Dwi Oktafiranda. (2016). *Teknik Dasar Olahraga Panahan*.

Depok: PT. RajaGrafindo Persada.

Soegiyanto KS. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol 3 (1).  
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>.

[https://id.wikipedia.org/wiki/Karang\\_Taruna](https://id.wikipedia.org/wiki/Karang_Taruna) (25 oktober 2020 pukul 03.32), diakses 07 februari 2021.