

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 410 Panahan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Sejarah dan karakteristik umum olahraga panahan.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan perkembangan sejarah panahan dan karakteristik umum olahraga panahan.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
1	1. Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan sejarah dan konsep dasar panahan.  2. Mahasiswa dapat menjelaskan karakteristik umum olahraga panahan.	1. Presentasi mata kuliah <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materi kuliah,</li> <li>• Aturan administrasi akademis,</li> <li>• Evaluasi dan penilaian,</li> <li>• Buku rujukan.</li> </ul> 2. Sejarah panahan dan gambaran umum sarana dan prasarana untuk memanah. 3. Karakteristik umum olahraga panahan ronde tradisional, nasional (Perpani), dan FITA.	Menyimak kuliah dari dosen,  Tanya-jawab, mengerjakan tugas, berdiskusi.	Mencari artikel yang berkenaan dengan sejarah perkembangan panahan di Indonesia, Asia, Eropa, dan dunia.  Kuis lisan.	OHP  Harsono (2003). Achmad Damiri (1990). PB Perpani (2002)

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 410 Panahan (2 sks)  
Topik Bahasan : Latihan kondisi fisik untuk pemanah.  
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melaksanakan berbagai bentuk latihan kondisi fisik untuk pemanah serta memahami bentuk-bentuk latihan fisik dan memahami peranan kondisi fisik bagi pemanah.  
Jumlah Pertemuan : 1 kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)</b>	<b>Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi</b>	<b>Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan Evaluasi</b>	<b>Media &amp; Buku Sumber</b>
2	1. Mahasiswa memiliki kondisi fisik yang baik untuk olahraga panahan.  2. Mahasiswa memahami bentuk-bentuk latihan kondisi fisik dan memahami peranan kondisi fisik bagi pemanah.	Latihan kondisi fisik umum dan latihan kondisi fisik khusus untuk memanah. 1. Latihan kekuatan otot lengan 2. Latihan daya tahan otot lengan 3. latihan daya tahan umum.	Menyimak kuliah dari dosen.  Melaksanakan tugas gerak (latihan).	Latihan kondisi fisik untuk pemanah.	Harsono (1988, 2002, 2003)

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 410 Panahan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Sikap dasar memanah dan didaktik metodik pengajaran sikap dasar memanah.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat melaksanakan dan menjelaskan rangkaian sikap dasar memanah.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
3	1. Mahasiswa dapat menjelaskan rangkaian gerak sikap dasar memanah. 2. Mahasiswa dapat melaksanakan sikap dasar memanah. 3. Mahasiswa memiliki pemahaman didaktik metodik pengajaran sikap dasar memanah.	Latihan teknik dasar memanah. Sikap dasar memanah: 1. <i>stance</i> 2. <i>nocking</i> 3. <i>extend</i> 4. <i>drawing</i> 5. <i>anchoring</i> 6. <i>aiming</i> 7. <i>tighten</i> 8. <i>release</i> 9. <i>after hold</i>	Menyimak kuliah dari dosen. Melaksanakan tugas gerak, dan latihan.	Berlatih sikap memanah di luar jam perkuliahan. Membawa ban dalam sepeda dan membuat busur buatan dari bambu. Tes sikap memanah di akhir perkuliahan.	Harsono (2003). Achmad Damiri (1990).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 410 Panahan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Sikap dasar memanah menggunakan alat bantu.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan rangkaian gerak dan melaksanakan sikap memanah menggunakan alat bantu.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
4	Mahasiswa dapat menjelaskan dan melakukan sikap dasar memanah menggunakan alat bantu.	Latihan sikap dasar memanah menggunakan alat bantu. 1. Melakukan rangkaian sikap dasar memanah. 2. Melakukan rangkaian gerak memanah menggunakan ban dalam sepeda bekas. 3. Menggunakan busur yang dimodifikasi yang terbuat dari bambu lengkap dengan tali/string.	Menyimak kuliah dari dosen dan melaksanakan latihan.	Latihan sikap dasar memanah menggunakan alat bantu.  Membentuk kelompok kecil (3-4 mahasiswa) untuk saling mengkoreksi ( <i>peer teaching</i> )	Busur modifikasi, karet ban dalam sepeda  Harsono (2003).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 410 Panahan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Sikap memanah menggunakan busur dan memilih busur dan anak panah yang baik.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat melakukan sikap memanah menggunakan busur dan mampu memilih busur dan anak panah yang baik dan sesuai dengan karakteristik personal mahasiswa.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)</b>	<b>Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi</b>	<b>Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan Evaluasi</b>	<b>Media &amp; Buku Sumber</b>
5	1. Mahasiswa dapat melakukan sikap memanah menggunakan busur dan memahami kesalahan umum sikap dasar memanah. 2. Mahasiswa mampu memilih busur dan anak panah yang baik. 3. Mahasiswa dapat memanah pada jarak 5-10 meter.	-Latihan sikap dasar memanah menggunakan busur. - Konsep dasar memilih busur dan anak panah yang baik. - Memanah pada jarak 5 – 10 meter.	Menyimak kuliah dari dosen. Melaksanakan tugas gerak/ latihan memanah.	Latihan sikap dasar memanah menggunakan busur. Tes sikap memanah.	Busur lengkap. Harsono (2003).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 410 Panahan (2 sks)  
Topik Bahasan : Memanah jarak 15 meter.  
Tujuan Pembelajaran Umum : Memanah jarak 15 meter.  
Jumlah Pertemuan : 1 kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)</b>	<b>Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi</b>	<b>Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan Evaluasi</b>	<b>Media &amp; Buku Sumber</b>
6	Mahasiswa dapat memanah sampai jarak 15 meter.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Latihan memanah jarak 5 meter, 10 meter, 15 meter.</li><li>- Dalam kelompok kecil dilakukan saling mengkoreksi diantara mahasiswa.</li></ul>	Menyimak kuliah dari dosen, melaksanakan tugas gerak.	Latihan memanah gabung dengan UKM Panahan.  <i>Tes performance</i> memanah.	Busur dan anak panah, bantalan, target face.  Harsono (2003). Achmad Damiri (1990).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 410 Panahan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Memanah sampai jarak 18 meter nomor *indoor*.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat memanah pada jarak 18 meter nomor *indoor* dan dapat melaksanakan UTS.  
 Jumlah Pertemuan : 2 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
7	Mahasiswa dapat memanah sampai jarak 18 m dan memahami peraturan panahan <i>in door</i> .	Latihan memanah jarak 15 meter, 18 meter dan penerapan peraturan nomor panahan <i>in door</i> .  Latihan memanah jarak 20 meter.	Menyimak kuliah dari dosen.  Berlatih memanah dalam kelompok /regu ( <i>drilling</i> ).	Latihan memanah gabung dengan UKM Panahan.  Tes performance memanah.	Busur dan anak panah, bantalan, target face.  Harsono (2003). PB Perpani (2002)
8	Mahasiswa mengetahui kemampuan memanah sampai jarak 18 m dan 20 m.	Ujian Tengah Semester (UTS) Teori dan Praktek.	Mahasiswa melaksanakan UTS teori dan praktek.		

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 410 Panahan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Memanah jarak 30 meter dan didaktik metodik pengajaran panahan.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat memanah pada jarak 30 meter dan memahami tata cara perlombaan pada jarak 30 m.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)</b>	<b>Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi</b>	<b>Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan Evaluasi</b>	<b>Media &amp; Buku Sumber</b>
9	1. Mahasiswa dapat memanah sampai jarak 30 meter. 2. Mahasiswa dapat memahami tata cara perlombaan pada jarak 30 meter. 3. Mahasiswa memiliki pemahaman didaktik metodik pengajaran panahan.	Latihan memanah jarak 20 meter dan 30 meter.  Tata cara perlombaan panahan pada jarak 30 meter.	Menyimak kuliah dari dosen.  <i>Drilling.</i>	Latihan memanah gabung dengan UKM Panahan.  Membuat rencana pengajaran panahan.  Tes performance memanah.	Busur dan anak panah, bantalan, <i>face target</i> .  Harsono (2003).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 410 Panahan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Memanah jarak 30 meter.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat memanah pada jarak 30 meter nomor aduan.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
10	1. Mahasiswa dapat memanah pada jarak 30 meter. 2. Mahasiswa dapat memanah pada jarak 30 meter nomor aduan.	Latihan memanah jarak 30 meter.  Memanah jarak 30 meter nomor aduan.	Menyimak kuliah dari dosen. <i>Drilling.</i>  Membentuk panitia perlombaan panahan nomor aduan jaran 30 meter.	Latihan memanah gabung dengan UKM Panahan.  Tes memanah jarak 30 meter satu kali rambahan (rambahan pertama).	Busur dan anak panah, bantalan, <i>face target</i> .  Harsono (2003).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah	: JK 410 Panahan (2 sks)
Topik Bahasan	: Memanah pada jarak 30 meter dan jarak 40 meter.
Tujuan Pembelajaran Umum	: Para mahasiswa dapat memanah pada jarak 30 m dan 40 m serta mampu menjelaskan kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi pada saat memanah.
Jumlah Pertemuan	: 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
11	1. Mahasiswa dapat memanah pada jarak 30 dan 40 meter. 2. Mahasiswa mampu menjelaskan kesalahan-kesalahan yang umum/biasa terjadi pada saat memanah.	Latihan memanah jarak 30 dan 40 meter.  Koreksi terhadap kesalahan sikap memanah.	Menyimak kuliah dari dosen. <i>Drilling.</i>  Diskusi dan saling mengoreksi kesalahan setiap mahasiswa dalam setiap kelompok.	Latihan memanah gabung dengan UKM Panahan.  Tes memanah jarak 30 meter rambahan ke dua.	Busur dan anak panah, bantalan, <i>face target</i> .  Harsono (2003).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 410 Panahan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Memanah jarak 40 meter perseorangan dan beregu.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat memanah pada jarak 40 meter perseorangan dan beregu.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indikator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
12	1. Mahasiswa dapat memanah pada jarak 40 meter. 2. Mahasiswa dapat memanah jarak 40 meter nomor beregu.	Latihan memanah jarak 40 meter.  Latihan memanah jarak 40 meter nomor regu.	Menyimak kuliah dari dosen,  <i>Drilling.</i>	Latihan memanah gabung dengan UKM Panahan.	Busur dan anak panah, bantalan, <i>face target</i> .  Harsono (2003).

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : JK 410 Panahan (2 sks)  
 Topik Bahasan : Memanah jarak 50 meter.  
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat memanah pada jarak 50 meter serta memahami tata cara perlombaan panahan ronde nasional.  
 Jumlah Pertemuan : 1 kali

<b>Pertemuan ke</b>	<b>Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)</b>	<b>Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi</b>	<b>Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)</b>	<b>Tugas dan Evaluasi</b>	<b>Media &amp; Buku Sumber</b>
13	1. Mahasiswa dapat memanah sampai jarak 50 meter. 2. Mahasiswa dapat memahami tata cara perlombaan panahan ronde nasional.	Latihan memanah jarak 40 meter dan 50 meter.  Simulasi perlombaan panahan ronde nasional.	Menyimak kuliah dari dosen, drilling, melaksanakan simulasi.	Latihan memanah gabung dengan UKM Panahan.  Tes memanah jarak 40 m.	Busur dan anak panah, bantalan, <i>face target</i> .  Harsono (2003). PB Perpani (2002)

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah	: JK 410 Panahan (2 sks)
Topik Bahasan	: Memanah jarak 30 m, 40 m, dan 50 m serta memahami peraturan perlombaan panahan ronde nasional, tradisional, dan FITA.
Tujuan Pembelajaran Umum	: Para mahasiswa dapat melaksanakan panahan pada jarak 30 m, 40 m, dan 50 m serta memahami peraturan perlombaan panahan ronde nasional, tradisional, dan FITA.
Jumlah Pertemuan	: 1 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
14	1. Mahasiswa dapat memanah jarak 30 m, 40 m, 50 m. 2. Mahasiswa memahami peraturan perlombaan panahan ronde nasional, tradisional, dan FITA.	Latihan memanah jarak 30 meter, 40 meter, 50 meter.  Penerapan peraturan perlombaan panahan ronde nasional, ronde tradisional, dan ronde FITA (simulasi penyelenggaraan perlombaan).	Menyimak kuliah dari dosen, <i>Drilling.</i>  Melaksanakan simulasi perlombaan.	Latihan memanah gabung dengan UKM Panahan.  Simulasi panitia kejuaraan panahan.  Tes memanah jarak 40 meter satu kali rambahan.	Busur dan anak panah, bantalan, <i>face target</i> .  Harsono (2003). PB Perpani (2002)

## SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah	: JK 410 Panahan (2 sks)
Topik Bahasan	: Memanah jarak 30 m, 40 m, dan 50 m serta memahami peraturan perlombaan panahan ronde nasional, tradisional, dan FITA.
Tujuan Pembelajaran Umum	: Mahasiswa dapat melaksanakan panahan pada jarak 30 m, 40 m, dan 50 m serta memahami peraturan perlombaan panahan ronde nasional, tradisional, dan FITA.
Jumlah Pertemuan	: 2 kali

Pertemuan ke	Tujuan Pembelajaran Khusus (Performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (kegiatan mahasiswa)	Tugas dan Evaluasi	Media & Buku Sumber
15	Mahasiswa dapat memanah jarak 30 m, 40 m, 50 m serta memahami peraturan perlombaan panahan ronde nasional, tradisional, dan FITA.	Latihan memanah jarak 30 meter, 40 meter, dan 50 meter. Meresume teknik dasar memanah, peraturan perlombaan, prasarana dan sarana serta fasilitas panahan.	Menyimak kuliah dari dosen. <i>Drilling.</i> Melaksanakan simulasi.	Latihan memanah gabung dengan UKM Panahan. Tes memanah jarak 50 m. Simulasi sebagai panitia penyelenggara kejuaraan panahan.	Busur dan anak panah, bantalan, <i>face target.</i> Harsono (2003). PB Perpani (2002)
16		Ujian Akhir Semester (UAS) Teori dan Praktek.			

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)  
MATA KULIAH PANAHAN**



**Oleh**

**Drs. Tjetjep Habibudin, M.Pd  
Didin Budiman, S.Pd, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2010