

1) Identitas Mata Kuliah

| | |
|-------------------------------------|---|
| Nama Mata Kuliah | : Panahan |
| Nomor kode/jumlah sks | : JK 410 / 2 sks |
| Jurusan/Program Studi | : POR/PJKR |
| Pra syarat (<i>pre requisite</i>) | : - |
| Nama dosen/asisten | : 1. Drs. Tjetjep Habibudin, M.Pd 2. Didin Budiman, S.Pd, M.Pd |

2) Tujuan Pembelajaran (umum):

Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan dapat mengerti, memahami, mampu menjelaskan dan mampu melaksanakan teknik dasar panahan (*stance, nocking, extend, drawing, anchoring, aiming, tighten, release, dan after hold*), menerapkan peraturan perlombaan panahan ronde FITA, nasional, tradisional, dan nomor panahan *in door*, mampu memilih, memelihara dan memperbaiki prasarana, sarana dan fasilitas panahan (busur, anak panah, bantalan, *face target*, dan *acesoris* panahan lainnya), serta mampu membuat rencana pengajaran panahan dan menerapkannya dalam proses didaktik metodik pengajaran panahan serta mampu memodifikasi peralatan panahan.

3) Deskripsi singkat mata kuliah panahan:

Mata kuliah panahan berisi konsep keterampilan/teknik dasar memanah (*stance, nocking, extend, drawing, anchoring, aiming, tighten, release, dan after hold*), peraturan perlombaan panahan ronde FITA, nasional, tradisional, dan nomor panahan *in door*, baik nomor perorangan maupun beregu, serta tata cara pemilihan, pemeliharaan, dan perbaikan prasarana, sarana, dan fasilitas panahan. Mata kuliah ini juga membekali mahasiswa dengan kemampuan membuat rencana pengajaran panahan beserta didaktik metodiknya. Mahasiswa juga dibekali kemampuan untuk menjadi panitia penyelenggara kejuaraan panahan.

4) Pendekatan, metode, dan kegiatan perkuliahan:

Ceramah, tanya jawab, diskusi, penugasan, *drilling*, *peer teching*, pemecahan masalah, dan simulasi menyelenggarakan perlombaan panahan.

Rangkaian kegiatan perkuliahan sebagai berikut:

Pertemuan ke 1 : Sejarah dan karakteristik umum olahraga panahan.

Pertemuan ke 2 : Latihan kondisi fisik untuk pemanah.

Pertemuan ke 3 : Sikap dasar memanah dan didaktik metodik pengajaran sikap dasar memanah.

Pertemuan ke 4 : Sikap dasar memanah menggunakan alat bantu.

Pertemuan ke 5 : Sikap memanah menggunakan busur dan memilih busur dan anak panah yang baik.

Pertemuan ke 6 : Memanah jarak 15 meter.

Pertemuan ke 7 : Memanah sampai jarak 18 meter nomor *indoor*.

Pertemuan ke 8 : Ujian Tengah Semester (UTS) Tes Teori dan Praktek.

Pertemuan ke 9 : Memanah jarak 30 meter dan didaktik metodik pengajaran panahan.

Pertemuan ke 10 : Memanah jarak 30 meter.

Pertemuan ke 11 : Memanah pada jarak 30 meter dan jarak 40 meter.

Pertemuan ke 12 : Memanah jarak 40 meter perseorangan dan beregu.

Pertemuan ke 13 : Memanah jarak 50 meter.

Pertemuan ke 14 : Memanah jarak 30 m, 40 m, dan 50 m serta memahami peraturan perlombaan panahan ronde nasional, tradisional, dan FITA.

Pertemuan ke 15 : Memanah jarak 30 m, 40 m, dan 50 m serta memahami peraturan perlombaan panahan ronde nasional, tradisional, dan FITA.

Pertemuan ke 16 : Ujian Akhir Semester (UAS) Tes Teori dan Praktek.

5) Media dan sumber pembelajaran:

- a. Busur
- b. Anak panah
- c. Bantalan dan *target face*
- d. OHV/LCD
- e. VCD panahan (teknik dasar, panahan ronde FITA di olimpiade USA).

6) Tugas dan latihan:

- a. Resume konsep dasar memanah dan peraturan lomba panahan.
- b. Latihan kondisi fisik khusus panahan.
- c. Latihan memanah semua jarak ronde nasional dan panahan indoor.
- d. Membuat rencana pengajaran panahan (RPP).

7) Evaluasi:

- a. Kehadiran
- b. Hasil resume
- c. Tugas rencana pengajaran panahan (RPP).
- d. UTS
- e. UAS

8) Buku sumber:

Utama: Harsono (2003). Panahan Untuk Pemula (Diktat)

Rujukan: 1. Achmad Damiri (1990). Diktat Panahan. FPOK IKIP Bandung.

2. Peraturan Perlombaan Panahan FITA dan PB Perpani.

SILABUS
MATA KULIAH PANAHAN
(JK 410 / 2 sks)



Oleh

Tim Pengajar Mata Kuliah Panahan

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