
Implementasi program ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang

Surya Eka Dwi Purba^{1*}, Samsi Haryanto²

¹ SMK Negeri 1 Sedayu. Desa Argomulyo, Kec. Sedayu, Kemusuk Lor, Bantul, Yogyakarta 55753, Indonesia

² Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa.

Jl. Kusumanegara no 157, Muja muju, Umbulharjo, Kota Yogyakarta, 55165, Indonesia

* Corresponding Author. E-mail: suryaekadwipurba@gmail.com

Received: 29 June 2020; Revised: 6 July 2020; Accepted: 12 July 2020

Tujuan penelitian ini adalah (a) Mendiskripsikan perencanaan model latihan ekstrakurikuler Panahan di SMA Negeri 4 Kota Magelang; (b) Mendiskripsikan pelaksanaan program ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Kota Magelang; (c) Mendiskripsikan hasil yang dicapai pada ekstrakurikuler Panahan di SMA Negeri 4 Kota Magelang; dan (d) Menganalisis Kendala yang dihadapi pada ekstrakurikuler Panahan di SMA Negeri 4 Kota Magelang. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*. Analisis data yang digunakan melalui beberapa tahapan yaitu tahap reduksi, tahap penyajian data dan menyimpulkan dari analisis tindakan. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (a) Perencanaan model latihan ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Kota Magelang dilakukan secara terus menerus, bertahap, penguasaan teknik dasar dan ketersediaan alat dan fasilitas, dukungan internal maupun eksternal dan sosialisasi berupa kompetisi di dalam atau di luar lingkungan sekolah; (b) Pelaksanaan model latihan ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang menggunakan teknik “*Drill Target Point*”; (c) Hasil yang di capai selama menggunakan model latihan yang dikembangkan belum mencapai hasil yang maksimal namun sudah meraih beberapa juara dalam kejuaraan POPDA Tingkat Kota Magelang; (d) Kendala yang dihadapi pada program ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Kota Magelang.

Kata Kunci: Implementasi, Program, Ekstrakurikuler Panahan.

Abstract: *The objectives of this study are (a) To describe the planning of archery extracurricular exercises in SMA Negeri 4 Magelang City; (b) To describe the implementation of archery extracurricular programs at SMA Negeri 4 Magelang City; (c) To describe the results achieved at Archery extracurricular at SMA Negeri 4 Magelang City; and (d) Analyzing the Constraints faced in Archery extracurricular at SMA Negeri 4 Magelang City. This research is a qualitative research based on the philosophy of positivism. In this research, the purpose of the supplementation is the application of a research result, or a policy that must be transformed into an action in its implementation, while the extracurricular program is an informal activity carried out by school or university students which is carried out outside of school hours. And Archery is a sport of precision target shooting that uses bows and arrows with certain rules, costumes and some tools that must be used in accordance with the standards that have been set. Based on the research it can be concluded that: 9a) Archery extracurricular training model planning in SMA Negeri 4 Magelang is carried out continuously, gradually, mastering basic techniques and the availability of tools and facilities, internal and external support and socialization in the form of competition inside or outside the school environment; (b) Implementation of archery extracurricular training models in SMA Negeri 4 Magelang using the "Drill Target Point" technique; (c) The results achieved while using the training model developed have not yet reached the maximum results but have won several championships in the Magelang Municipal Level POPDA championship; (d) Constraints faced in the archery extracurricular program at SMA Negeri 4 Magelang City*

Keywords: Implementation, program, Archery extracurricular

How to Cite: Purba, S., & Haryanto, S. (2020). Implementasi program ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 8(1), 13-21. doi:<http://dx.doi.org/10.30738/wd.v8i1.8036>



PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menghasilkan perubahan gaya hidup manusia. Mengembangkan aspek sikap sosial menjadi manusia yang kreatif merupakan tujuan dari Pendidikan Nasional (Astuti et al, 2018). Tujuan ini dapat dicapai jika proses pembelajaran yang

berlangsung di sekolah mengarahkan para siswa untuk menjadi siswa yang kreatif. Hal itu juga berimbas pada perkembangan teknologi dalam dunia olahraga, khususnya pada cabang olahraga "Panahan" (*Archery*). Perkembangan tersebut, telah mengubah manfaat dari busur yang dahulu dipakai sebagai senjata untuk mempertahankan diri dan menyerang.

Tetapi saat ini busur dan panah merupakan aktivitas olahraga dan rekreasi yang sudah populer dikalangan masyarakat modern. Negara pertama yang mulai menganggap bahwa panahan itu olahraga adalah Inggris. Dengan catatan sejarah pada tahun 1676 atas campur tangan raja Charles II yang mengadakan perlombaan panahan pada masa itu, hal ini menginspirasi negara-negara lain dan mulai sedikit merubah anggapan bahwa panahan tidak lagi untuk peperangan tapi untuk olahraga. Olahraga panahan dikatakan sebagai suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Olahraga panahan dilihat dari segi biomekanika terdapat pada klasifikasi keterampilan yaitu melontarkan objek untuk mencapai ketepatan maksimum. Kemudian, ditinjau dari segi belajar motorik (*motor learning*) panahan merupakan bagian dari keterampilan tertutup yaitu suatu keterampilan yang stimulusnya tidak dapat berubah.

Panahan atau memanah (*Archery*) adalah suatu kegiatan menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Bukti-bukti menunjukkan bahwa sejarah panahan telah dimulai sejak 5.000 tahun lalu yang awalnya digunakan untuk berburu dan kemudian berkembang sebagai senjata dalam pertempuran dan kemudian sebagai olahraga ketepatan. Tahun 1676, atas prakarsa Raja Charles II dari Inggris, panahan mulai dipandang sebagai suatu cabang olahraga. Kemudian banyak negara-negara lain yang juga menganggap panahan sebagai olahraga dan bukan lagi sebagai senjata untuk berperang.

Dalam kurun waktu 2 (dua) sampai 3 (tiga) tahun, setelah diadakannya PLOP Panahan di Kota Magelang, prestasi dari cabang olahraga panahan di SMA Negeri 4 Magelang dirasa tidak ada peningkatan, di karenakan belum mendapatkan prestasi maksimal pada cabang tersebut, dan minimal baru dapat berkontribusi mengikuti seleksi PLOP saja. Apabila di lihat dari prestasi Kota Magelang pada beberapa tahun sebelumnya cabang olahraga panahan masih jauh prestasinya dari Kota/Kabupaten lain dan belum pernah mendapatkan peringkat di Propinsi Jawa Tengah dalam even Porprov Jawa Tengah. Berdasarkan belum adanya prestasi yang dicapai SMA Negeri 4 Magelang dan Kota Magelang tersebut, Pemerintah Kota Magelang ingin kembali menggiatkan cabang olahraga panahan dan berkiprah di berbagai even dengan menjadi tuan rumah penyelenggara Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jateng Tahun 2017.

Pada even tersebut Kota Magelang mengalami peningkatan prestasi sangat tajam, dari peringkat 23 Jawa Tengah menjadi peringkat 9 Jawa Tengah. Hal tersebut sudah sangat luar biasa jika diamati dengan tahun-tahun penyelenggaraan Porprov sebelumnya. Pada waktu itu perolehan medali yang dapat mendongkrak ranking Kota Magelang dari cabang olahraga panahan, dengan menyumbang 7 emas, 2 perak dan 4 perunggu. Oleh karenanya penulis ingin menghidupkan kembali cabang olahraga panahan utamanya di lingkungan sekolah agar dapat terus bersinar dan meraih prestasi di tingkat Jawa Tengah dan Nasional.

Pada pola pembibitan atlet yang digolongkan pada batasan usia tersebut di atas, maka kebanyakan atlet berasal dari usia anak sekolah (Jenjang SD, SLTP, dan SLTA) di Kota Magelang. Dalam hal ini, SMA Negeri 4 merupakan salah satu sekolah SLTA yang mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler panahan dan aktif andil dalam kejuaraan/lomba panahan baik di dalam maupun diluar Kota Magelang. Di Kota Magelang banyak sekolah yang masih awam terhadap cabang olahraga khususnya panahan, sehingga belum meratanya cabang olahraga tersebut diminati di semua jenjang sekolah, maka cabang olahraga panahan di dominasi oleh sekolah-sekolah yang sudah mengembangkan cabang olahraga panahan tersebut dan atau secara kebetulan saja mendapatkan peserta didik dari kota/kabupaten lain yang siswa-siswi tersebut telah memiliki basic skill cabang olahraga panahan.

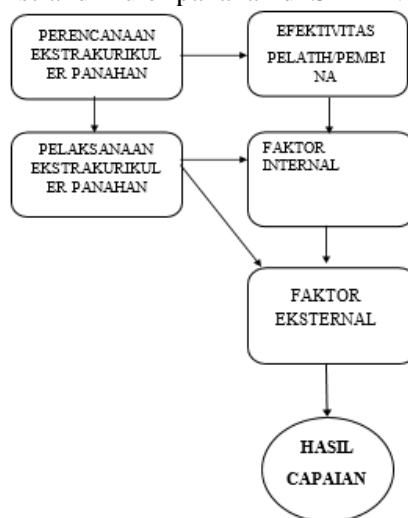
Kompetisi kejuaraan/lomba panahan tingkat pelajar di Kota Magelang juga masih minim, padahal jelas sekali bahwa cabang olahraga panahan masuk dalam daftar kejuaraan/lomba baik ditingkat pelajar daerah, provinsi, nasional, dan bahkan internasional. Kurangnya sosialisasi dan informasi dari dinas terkait tentang kejuaraan dan lomba panahan tingkat pelajar, baik di dalam maupun di luar daerah berakibat pula pada keterbatasan pengalaman dan jam terbang atlet panahan Kota Magelang dalam mengikuti even guna mengukur kemampuan dengan atlet daerah lain.

Dari program latihan panahan yang dilaksanakan di tingkat sekolah, belum bisa meningkatkan prestasi serta sangat minimnya mengikuti berbagai kejuaraan berakibat prestasi panahan Kota Magelang mengalami jalan di tempat bahkan kemunduran, atlet-atlet banyak yang mengalami

penurunan minat dan motivasi. Pada kenyataan yang dihadapi di lapangan, banyak peserta didik dan atlet yang ingin sekali berlatih dan meningkatkan prestasi cabang olahraga panahan, tetapi masih terdapat beberapa kendala. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (a) perencanaan latihan ekstrakurikuler cabang olahraga panahan yang dilaksanakan di SMA Negeri 4 Magelang; (b) pelaksanaan model latihan yang digunakan agar dapat menghasilkan prestasi ekstrakurikuler cabang olahraga panahan di SMA Negeri 4 Magelang; (c) hasil yang dicapai program ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang; (d) cara menghadapi berbagai kendala yang ada dan program ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang tetap dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti ingin menggali lebih dalam bagaimana proses pelaksanaan ekstrakurikuler panahan dapat berjalan sesuai target dan harapan. Dengan demikian akan diperoleh informasi terkait bagaimana implementasi ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang.



Gambar 1. Bagan Rancangan Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet-atlet ekstrakurikuler panahan SMA Negeri 4 Magelang hasil seleksi Popda Tingkat Kota Magelang Tahun Ajaran 2017/2018 sebanyak 7 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu Wawancara, observasi, dan catatan analisis. Uji kredibilitas dengan tahapan perpanjangan pengamatan; peningkatan Ketekunan Dalam Penelitian; dan triangulasi

Menurut Miles dan Huberman, terdapat tiga teknik analisis data kualitatif yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses ini berlangsung terus-menerus selama penelitian berlangsung, bahkan sebelum data benar-benar terkumpul. Dalam penelitian ini, akan menggunakan pola pikir induktif, yakni peneliti terjun ke lapangan, mempelajari suatu proses atau penemuan yang merupakan fakta atau peristiwa kemudian mencatatnya, menganalisis dengan pendekatan fenomenologi lalu menafsirkan dan melaporkan serta menarik kesimpulan dari proses tersebut. Tahapan yang dilakukan adalah tahap reduksi data; tahap penyajian data; dan Penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penentuan jenis ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Magelang ditentukan dengan cara berkoordinasi antara Kepala Sekolah, semua Wakil Kepala Sekolah, Guru/Karyawan dan Komite sekolah. Dalam koordinasi tersebut ditawarkan banyak jenis ekstrakurikuler yang ada dan di pilih dengan musyawarah dengan beberapa pertimbangan yang kemudian disepakati secara bersama, salah satunya adalah ekstrakurikuler panahan. Hasil penelitian implementasi program ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Perencanaan Pendidikan Keterampilan

Perencanaan pendidikan keterampilan peserta didik melalui implementasi program kegiatan ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang adalah sebagai berikut: pertama jenis kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 4 Magelang yang jumlahnya sebanyak 34 jenis menjadi kompleksitas

permasalahan dalam penyelenggaraannya dan membutuhkan pengelolaan waktu serta tempat pelaksanaan yang cukup/memadai. Kedua ketersediaan sarana dan prasarana, dukungan dana, pelatih/pembina, minat/bakat peserta didik, faktor cuaca serta perawatannya memerlukan pemikiran yang serius. Alat panahan yang dimiliki sekolah jumlahnya terbatas, maka penggunaannya bergantian, satu gendewa digunakan oleh 2-3 peserta didik. Ketiga dukungan latihan ekstrakurikuler panahan berasal dari RAPBS (Rencana Anggaran Pengadaan Belanja Sekolah), jumlahnya belum signifikan dengan kebutuhan. Peran serta, motivasi, dukungan pemerintah dan orang tua/wali masih sangat terbatas dan belum memadai. Realisasi pembangunan "Lapangan Panahan" oleh pemerintah belum terlaksana. Keempat sosialisasi cabang olahraga panahan telah dilaksanakan melalui latihan bersama, try out dan kejuaraan/lomba guna meningkatkan minat para peserta didik di SMA Negeri 4 Magelang dan sekolah-sekolah yang ada di lingkungan Kota Magelang.

Pelatih/Pembina Ekstrakurikuler Panahan.

Kelancaran dan keberhasilan latihan panahan di SMA Negeri 4 Magelang tidak lepas dari peran seorang Pelatih/Pembina yang terampil dan berpengalaman di bidangnya. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan POPDA Tingkat Karesidenan Kedu dan Tingkat Jawa Tengah, pada tahun 2017/2018 Kota Magelang baru merintis beberapa atlet pelajar untuk dikirim dalam even tersebut. Pengcab PERPANI Kota Magelang mengalami mati suri selama belasan tahun yang lalu dan baru ada aktivitas memanah sekitar tahun 2003 melalui perjuangan salah seorang tenaga pengajar honorer/guru olahraga SMA MUHI MGL yang cukup lama untuk menghidupkan kembali cabang olahraga panahan di Kota Magelang. Tahun 2015 Kota Magelang mendapatkan pelatih dari Solo dan pelaksanaan latihan dengan dibimbing pelatih dari Solo baru sebatas pengenalan saja. Dengan adanya pelatih dari luar menambah motivasi berlatih siswa-siswi SMA Negeri 4 Magelang, meskipun latihan menggunakan alat panah seadanya.

Menurut Pelana (2017, p. 79), pembelajaran keterampilan teknik dasar memanah tanpa menggunakan peralatan merupakan hal yang paling dasar yang dilakukan oleh peserta didik dan pemanah pemula. Latihan teknik gerakan memanah tanpa alat dapat dilakukan di dalam ruangan (contoh di depan kaca) ataupun tahapan gerak tanpa alat bertujuan untuk melatih gerak dasar memanah. Gerakan teknik memanah dilakukan tanpa alat dengan repetisi berulang-ulang dan disesuaikan dengan kondisi peserta didik atau atlet pemula. Latihan ini dapat membentuk otomatisasi gerak pada peserta didik/atlet.

Latihan teknik dasar menggunakan alat menurut Pelana (2017, p.84), pembelajaran keterampilan teknik menggunakan peralatan yang sederhana dan dapat dimanfaatkan, latihan tersebut dapat menggunakan: (1) Karet ban dalam mobil dipotong memanjang 1 meter atau lebih sesuai kebutuhan dengan ketebalan 7-10 Cm, dapat disesuaikan dengan panjang lengan masing-masing peserta didik; (2) Paralon plastik digunakan sebagai busur; (3) Bilah bambu juga dapat digunakan sebagai busur; (4) Kombinasi antara paralon yang di isi dengan bilah bambu dengan tali panah (*string*) dari 8-10 helai benang nilon akan lebih kuat lontarannya dan lebih berat.

Pelatih/Pembina dari dalam latihan selanjutnya dibimbing oleh guru olahraga sekolah. Pelatih/Pembina pendamping ekstrakurikuler panahan dari dalam lingkungan sekolah adalah guru olahraga yang pernah menimba ilmu dan pengalaman teknik panahan oleh pelatih dari Solo, serta aktif berkecimpung dalam organisasi panahan (PERPANI Kota Magelang).

Program ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang supaya mencapai prestasi yang yaitu dengan berlatih secara terus menerus. Menurut Sudjana (1991) untuk mencapai prestasi dalam olahraga tidaklah mudah, perlu adanya usaha dan kerja keras dari olahragawan itu sendiri. Oleh karena itu latihan program panahan di SMA Negeri 4 Magelang memilih latihan dengan menggunakan latihan "Drill Target Point" dengan tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan motoris/gerak, seperti menghafalkan kata-kata, menulis, mempergunakan alat. Mengembangkan kecakapan intelek, seperti mengalikan, membagi, menjumlahkan, memiliki kemampuan menghubungkan antara sesuatu keadaan dengan yang lain.

Sedangkan menurut Roestiyah, (1989) bentuk-bentuk latihan drill dapat direalisasikan dalam berbagai bentuk teknik, yaitu: teknik kerja kelompok (*Inquiry*), teknik penemuan (*Discovery*), teknik pembelajaran kelompok kecil (*Micro Teaching*), dan belajar mandiri (*Self Learning*). Lamanya melakukan latihan (Durasi Latihan) ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang dengan cara menambah waktu latihan di luar jam efektivitas belajar agar peserta didik menguasai alat dan teknik dasar secara matang. Menurut Winarno, (1994) terdapat beberapa prinsip dan petunjuk menggunakan

metode latihan drill, yaitu: siswa harus diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan tertentu, latihan untuk pertama kali hendaknya bersikap diaknostik (pada taraf permulaan jangan diharapkan reproduksi yang sempurna), dalam percobaan kembali harus diteliti kesulitan yang timbul, respon yang benar harus diperkuat, baru kemudian diadakan variasi, perkembangan arti dan kontrol.

Masa latihan secara relative singkat, tetapi harus sering dilakukan, pada waktu latihan harus dilakukan proses esensial. Di dalam latihan yang pertama-tama adalah ketepatan, kecepatan dan pada akhirnya kedua-duanya harus dapat tercapai sebagai kesatuan. Latihan harus memiliki arti dalam rangka tingkah laku yang lebih luas. Sebelum melaksanakan, pelajaran perlu mengetahui terlebih dahulu arti latihan itu. Peserta didik perlu menyadari bahwa latihan-latihan itu berguna untuk proses kehidupan selanjutnya dan mempunyai sikap bahwa latihan-latihan itu diperlukan untuk melengkapi taraf belajar. Penguasaan latihan panahan yang dilakukan di SMA Negeri 4 Magelang lebih mengacu pada penguasaan teknik dasar. Selain latihan praktik memanah peserta didik belajar dari membaca buku panahan, tayangan video, internet dan sumber informasi tentang cabang olahraga panahan.

Menurut Yudik, (2018, p.57) banyak anggapan bahwa aspek terpenting dari kegiatan memanah adalah fokus dan konsentrasi. Namun, ternyata banyak hal lain yang terbangun dalam proses belajar memanah. Peningkatan fokus hanya salah satu dari nilai-nilai aspek psikologi olahraga panahan. Aspek terpenting lainnya dari memanah justru pada ketenangan. Jadi, selain olahraga fisik, ternyata memanah sangat kuat unsur meditatifnya. Kita semua memerlukan hal itu, terutama anak-anak diharapkan belajar tenang, tidak terburu-buru, mengatur napas, menjaga kesetabilan emosi agar anak panah melaju secara konsisten tepat menuju ke target sasaran dan yang sangat penting merubah karakter serta kepribadian yang tenang bersahaja.

Latihan teknik dasar ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang di bagi menjadi 2 (dua) sesi latihan. Namun sebelum melakukan sesi latihan terlebih dahulu peserta didik melakukan beberapa persiapan secara fisik maupun non-fisik (Psikis). Dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang diprogramkan sekolah untuk diikuti oleh para siswa di luar jam pelajaran, sebagai suatu upaya untuk mengembangkan potensi dan kemampuan yang ditujukan untuk menambah wawasan, keterampilan, serta untuk mengembangkan bakat, minat dan kegemaran siswa. Menurut Lee dan Debondt (2005), bentuk program latihan mental tersebut berupa latihan yang berkaitan dengan sumber gangguan atau tertekan (*stress*) bisa datang dari banyak hal baik internal maupun eksternal, seperti: lawan tanding, tim, pelatih dan manager, penonton, handphone, kondisi cuaca yang tidak menguntungkan atau perubahan jadwal perlombaan dan lain-lain.

Mengenai peranan kegiatan ekstrakurikuler disebutkan bahwa ekstrakurikuler sebagai salah satu jalur pembinaan kesiswaan mempunyai peranan utama, yaitu memperdalam dan memperluas pengetahuan peserta didik, artinya: memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan peserta didik yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai program kurikulum yang ada; melengkapi upaya Pembinaan, pematapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian peserta didik; membina, meningkatkan bakat, minat dan keterampilan, serta hasil yang diharapkan ialah untuk memacu anak kearah kemampuan mandiri, percaya diri, dan kreatif. Fisiologis olahraga merupakan cabang ilmu fisiologi yang mempelajari perubahan fisiologis tubuh pada saat seseorang berolahraga. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi pada tubuh, seseorang dapat merancang suatu program olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut Purba (2012) penerapan ilmu faal olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet sangat penting untuk menentukan takaran latihan, keberhasilan latihan atlet selama periodisasi latihan. Fisiologi olahraga mengkaji perubahan-perubahan fungsi organ-organ baik yang bersifat sementara/akut maupun yang bersifat menetap karena melakukan olahraga. Selanjutnya, menurut Saibene dan Minetti (2003) IPTEK sangat diperlukan, terutama dengan peralatan-peralatan yang serba canggih, sehingga dapat memberikan informasi tentang efek fisiologis dari latihan yang diterapkan. Dalam fisiologi yang dipelajari bukan bagian-bagian atau struktur tubuh makhluk hidup, tetapi fungsi dan cara kerja organ-organ tubuh makhluk hidup, sehingga secara keseluruhan fisiologi dapat kita artikan sebagai ilmu yang mempelajari fungsi dan cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh.

Penetapan latihan oleh pelatih olahraga panahan kecuali sudah ditetapkan oleh sekolah juga diaplikasikan oleh pelatih. Menurut Harsono (2020) tugas utama pelatih ialah meningkatkan prestasi atlet semaksimal mungkin. Guna mewujudkan tugas tersebut, pelatih harus menyusun suatu program latihan yang akan dapat mengembangkan 4 (empat) aspek latihan utama yaitu: aspek fisik, teknik, taktik,

dan aspek mental. Program latihan tersebut bisa dirancang untuk jangka panjang, jangka menengah, dan jangka pendek. Dalam hal ini yang dilaksanakan pada ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang ialah program latihan jangka panjang, karena program demikian akan lebih memungkinkan dicapainya prestasi yang maksimal.

Menurut Harsono (2020) program jangka panjang di bagi dalam beberapa tahapan latihan atau yang disebut perodesasi. Pada umumnya ada 3 (tiga) tahapan latihan yang harus direncanakan dalam program jangka panjang, yaitu (a) Tahap persiapan umum. Tahap ini merupakan tahap yang sangat penting dalam keseluruhan program tahunan, karena di tahap ini diletakkan dasar-dasar kerangka umum dari latihan fisik, teknik, taktik, dan mental sebagai persiapan untuk pertandingan yang akan datang. Matveyev (1981) dalam Husdarta (2010) juga menamakan tahap ini sebagai "*the period of fundamental training*". Pada tahap persiapan umum (sekitar 2 bulan) dilaksanakan latihan-latihan berupa: Latihan fisik secara umum (*general physical training*), Latihan teknik dan taktik, Volume latihan, Intensitas latihan; (b) Tahap persiapan khusus. Dilaksanakan bentuk latihan berupa: latihan fisik (Setelah latihan selama 2 bulan latihan fisik ditingkatkan, contoh: latihan daya tahan yang semula hanya menekankan pada perkembangan daya tahan *aerobic* saja, kini ditingkatkan dengan latihan untuk meningkatkan daya tahan an- aerobik atau stamina (Harsono, 2020), Konversi unsure-unsur fisik dasar, latihan teknik, tujuan latihan khusus; (c) Tahap pertandingan. Pada tahap ini dibagi menjadi 4 (empat), yaitu (1) tahap pra-pertandingan ini dilakukan persiapan-persiapan antara lain setting alat, practice, dan uji coba; (2) Tahap pertandingan utama. Aspek teknik dasar yang sudah di latih selama tahap persiapan umum dan makin disempurnakan di tahap persiapan khusus, pelatih harus mengusahakan agar pada saat memasuki tahap pertandingan ini perolehan poin dan total poin sudah mendekati atau bahkan melebihi target poin yang diharapkan. Dengan bekal teknik latihan fisik maupun non-fisik yang maksimal diharapkan atlet mampu mengatasi segala permasalahan saat pertandingan/perlombaan; (3) Tahap Transisi (Peralihan). Memberikan pada atlet "*psychological rest, relaxation, and biological regeneration*" (Bompa, 1994). Namun atlet tetap melakukan latihan ringan untuk mempertahankan tingkat kondisi sampai 50-60 % dari kondisi semula. Lama masa transisi sekitar 4-5 minggu, namun tidak lebih dari 6 minggu, karena dikhawatirkan kondisi atlet "nol" kembali dan akan membutuhkan waktu peningkatan program latihan cukup lama lagi; (4) Tahap Evaluasi. Merupakan masa "*relax training*" ini baik juga digunakan melakukan evaluasi mengenai pertandingan/perlombaan yang lalu dan analisis penampilan dan prestasi. Hasil poin dan total poin pada tiap-tiap rambahan dalam jarak bidikan di analisa untuk melihat kekurangan dan melakukan perubahan-perubahan serta perbaikan menuju kesempurnaan.

Sarana Prasarana Pendukung Latihan yang dimiliki

Pelaksanaan program ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang dari tahun 2017 sampai 2020 telah melakukan upaya peningkatan prestasi, namun belum memperoleh prestasi maksimal. Hal itu dikarenakan masih banyak yang menghambat prestasi tersebut. Salah satunya adalah sarana dan prasarana yang digunakan selama ini di rasa masih sangat kurang dan kalah jauh dibandingkan dengan atlet pelajar dari daerah lain. Sehingga harapannya pihak sekolah dapat mengupayakan dan memperbaiki sarana prasarana yang digunakan para peserta didik agar dapat menghasilkan prestasi maksimal.

Sekolah memiliki lapangan yang tidak begitu luas, namun cukup untuk melaksanakan latihan panahan dengan jarak tembak/bidikan menggunakan standar bow saja. Sedangkan untuk panah jenis *recurve dan compound* nampaknya masih kurang panjang ukurannya. Lapangan yang ada bukan merupakan lapangan khusus panahan, akan tetapi merupakan lapangan olahraga sekolah dan untuk pelaksanaan latihan harus berbagi dengan kegiatan cabang olahraga lainnya. Berkaitan hal tersebut, maka pada saat latihan wajib didampingi oleh pelatih/pembina ekstrakurikuler masing-masing.

Dukungan Latihan

Motivasi adalah perubahan tenaga dalam diri seseorang yang ditandai oleh dorongan/dukungan efektif dan reaksi untuk mencapai tujuan, atau dapat dikatakan motivasi merupakan sebuah dorongan/dukungan terhadap seseorang. Dorongan/dukungan seseorang dapat terjadi dalam melakukan sesuatu, salah satunya motivasi mengikuti program kegiatan ekstrakurikuler panahan di sekolah (SMA Negeri 4 Magelang). Lebih lanjut menurut Kamles (1989) yang dikutip Ali (2011, p. 65) motivasi adalah suatu kecenderungan yang mengarahkan dan memilih tingkah laku yang terkendali suatu kondisi dan kecenderungan mempertahankannya sampai tujuan tercapai. Motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang tentunya sangat beragam, mulai dari

keinginan meraih prestasi, keinginan mengembangkan minat dan bakat, atau mengikuti keinginan orang tua atau teman.

Berdasarkan hasil penelitian motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler panahan terdapat 2 faktor yaitu: (a) Faktor Internal. Merupakan faktor yang berasal dari dalam peserta didik, yang didasarkan pada minat dan bakat. Berdasarkan minat siswa mempelajari dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler panahan diharapkan menjadi dasar yang kuat untuk meningkatkan bakat, sehingga dapat meningkatkan prestasi pada cabang olahraga panahan. Peserta didik yang mengikuti latihan ekstrakurikuler panahan secara rutin akan meningkatkan konsentrasi dan fokus serta menjaga kesehatan dan kebugaran jasmaninya; (b) Faktor Eksternal. Faktor yang berasal dari luar peserta didik, yang didasarkan pada pelaksanaan latihan, lingkungan, sarana, dan waktu. Peserta didik yang berdasarkan dukungan/dorongan dari luar tidak mempunyai tujuan prestasi, mereka dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler panahan cenderung karena teman, keinginan mencoba-coba, sehingga intensitas latihan yang mereka lakukan kadang tidak rutin. Selain itu peserta didik tidak mempunyai cita-cita dan harapan agar mencapai prestasi yang baik dalam bidang olahraga panahan.

Sosialisasi Ekstrakurikuler Panahan

Pelaksanaan sosialisasi ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang berupa kegiatan mengikuti di berbagai kejuaraan/lomba dan mengadakan latihan bersama untuk semua jenjang sekolah. Promosi pada saat penerimaan siswa baru dan pemaparan program rencana strategi sekolah yang disampaikan oleh Kepala Sekolah pada waktu mengundang orang tua peserta didik baru. Agenda program kegiatan OSIS berupa penyelenggaraan “*class meeting*” rutin tiap tahun yang didalamnya termasuk cabang olahraga panahan juga turut dikompetisikan.

Kejuaraan/Lomba Yang Dikuti

Ada 7 kejuaraan/Lomba yang telah diikuti sebagai hasil dari program latihan ekstrakurikuler panahan SMA Negeri 4 Magelang dari tahun 2018-2020. Pelaksanaan latihan ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang menekankan pada: (a) Mekanisme Latihan. Dengan cara latihan terus-menerus, bertahap, penguasaan teknik dasar, ketersediaan alat dan sarana latihan, mendapatkan dukungan, baik secara internal maupun eksternal, mengadakan sosialisasi yang berupa kompetisi, baik di dalam maupun luar lingkungan sekolah; (b) Durasi Latihan. 1 (satu) minggu, lamanya waktu yang digunakan untuk latihan 2 x 45 menit = 90 menit dalam 1 x tatap muka dan maksimal 3 x 45 menit = 135 menit dalam 1 x tatap muka. Hasil musyawarah pada rapat RAKS Tahun Anggaran 2019/2020 (Rabu, 15 Desember 2019) untuk jadwal latihan ekstrakurikuler panahan mengambil hari: Senin dan Rabu; (c) Teknik Dasar Latihan. Teknik dasar latihan panahan terbagi secara terperinci menjadi 12 (dua belas) tahapan, yaitu cara Berdiri (*Stance*); memasang Ekor Panah (*Nocking*); pasang 3(tiga) Jarike Tali (*Hooking ang Gripping The Bow*); membangun Konsentrasi (*Mindset*); posisi Setengah Tarikan (*Set Up*); menarik Tali (*Drawing*); Penjangkaran (*Anchoring*); Menahan Sikap Memanah (*Transfer to Holding*); Membidik (*Aiming and Expansion*); Melepaskan Anak Panah (*Release*); Gerak Lanjutan (*Follow Through*); Relaksasi dan Tindak Lanjut (*Relaxs dan Feedback*); (c) Fisiologis Latihan. Barrett. (1997: 16-17) menyampaikan 3 (tiga) faktor yang berpengaruh besar pada pelaksanaan olahraga, yaitu jenis kelamin, bentuk, dan kekuatan; (d) Penetapan Kegiatan Ekstrakurikuler. Pada acara Rapat Kerja (RAKER) SMA Negeri 4 Magelang Tahun Pelajaran 2018/2019 di Bandungan, Kabupaten Semarang ditetapkan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler selama 1 tahun adalah 8 bulan, dengan pembagian setiap semester ganjil dan genap masing-masing diambil 4 bulan dan minimal pertemuan/latihan setiap minggu 1 kali. Untuk cabang olahraga panahan menentukan pertemuan/latihan setiap minggu 2 kali (Senin dan Rabu). Secara teknis pelaksanaan model latihan panahan di SMA Negeri 4 Magelang adalah sebagai berikut: Latihan Awal, Latihan Inti, dan Penutup; (e) Sarana Prasarana Pendukung Latihan. Bagi peserta didik yang sudah mahir menggunakan alat panah standar, sedangkan untuk peserta didik yang belum mahir masih menggunakan alat panah modifikasi berupa “Busur Paralon”; (f) Dukungan Latihan. Dukungan latihan ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang adalah sebagai berikut: (1) Sekolah ditunjuk sebagai Sekolah Rujukan Tingkat Nasional dengan meng angkat Cabang Olahraga Panahan dan Seni Budaya; (2) Class meeting Panahan diawali pada Semester Gasal di SMA Negeri 4 Magelang Tahun 2019; (3) Dengan membuka Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPOPD) melalui seleksi tingkat Kota/Kabupaten dan seleksi POPDA tingkat Kota Magelang dalam

menjaring bibit dan potensi panahan; (4) KONI Kota Magelang dan Pengurus Cabang PERPANI mengembangkan cabang olahraga panahan agar bisa meningkatkan prestasi.

Sosialisasi Ekstrakurikuler Panahan

Sosialisasi kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga panahan di SMA Negeri 4 Magelang melalui: (a) Promosi pada awal Tahun Pelajaran pada saat Penerimaan Siswa Baru (PSB); (2) Kegiatan Masa Orientasi Siswa (MOS) dan Masa Orientasi Pramuka (MOP) tentang organisasi sekolah untuk memperkenalkan semua kegiatan co-kurikuler dan ekstrakurikuler pada peserta didik; (3) Dengan seringnya mengikuti even kejuaraan/kompetisi panahan outdoor ataupun indoor, baik di dalam maupun luar Kota Magelang. Ada 13 kejuaraan outdoor dan indoor yang pernah diikuti SMA Negeri 4 Magelang

Hasil

Dengan menggunakan program Latihan “*drill target point*” ekstrakurikuler panahan SMA Negeri 4 Magelang hasilnya adalah sebagai berikut (1) Para peserta didik selalu berupaya untuk berkompetisi dengan teman-temannya dalam satu tim untuk mencapai target poin yang maksimal; (2) Hasil total poin pada latihan tiap-tiap jarak mengalami peningkatan poin, sehingga para atlet semakin semangat dalam melaksanakan Latihan; (3) Meningkatnya penampilan (performa) dan keterampilan (*skill*) pada peserta didik dapat menumbuhkan mental juara sehingga akan memperkuat percaya diri dalam setiap latihan untuk menghadapi kejuaraan/perlombaan nantinya.

Untuk selanjutnya latihan dilaksanakan secara terus menerus dan berulang-ulang menggunakan model *drill target point*, sehingga keterampilan teknik memanah akan semakin baik. Latihan dengan menggunakan kompetisi baik di dalam (*internal*) maupun di luar (*eksternal*), agar mengalami peningkatan keterampilan dan pengalaman sebagai bekal menuju kejuaraan/lomba yang tingkatannya lebih tinggi. Persiapan latihan dengan teknik dan metode serta materi panahan yang sama seperti pengalaman tahun lalu diharapkan dapat menyiapkan atlet seawal mungkin dalam menghadapi even lomba/kejuaraan berikutnya.

Kendala

Kendala yang dihadapi program ekstrakurikuler panahan ada 2 (dua) faktor, yaitu: pertama faktor internal terdiri dari siswa-siswi sudah terkuras energinya karena hampir seharian melaksanakan KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) di kelas, waktu yang tersedia untuk melaksanakan latihan sangat sempit, alat/sarana dan prasarana yang ada sudah tidak standar dan jumlahnya sangat kurang serta kualitasnya kalah jauh dibandingkan dengan atlet pelajar dari daerah lain, dan dukungan dana dari sekolah terbatas. Kedua faktor eksternal terdiri dari faktor alam, cuaca yang tidak bisa diprediksi kadang menjadikan masalah tersendiri; faktor pelatih/pembina ekstrakurikuler; dan faktor dukungan dari orang tua/wali.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa (a) Perencanaan model latihan ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Kota Magelang dilakukan secara terus menerus, bertahap, penguasaan teknik dasar dan ketersediaan alat dan fasilitas, dukungan internal maupun eksternal dan sosialisasi berupa kompetisi di dalam atau di luar lingkungan sekolah; (b) Pelaksanaan model latihan ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Magelang menggunakan teknik “*Drill Target Point*”; (c) Hasil yang di capai selama menggunakan model latihan yang dikembangkan belum mencapai hasil yang maksimal namun sudah meraih beberapa juara dalam kejuaraan POPDA Tingkat Kota Magelang; (d) Kendala yang dihadapi pada program ekstrakurikuler panahan di SMA Negeri 4 Kota Magelang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2011). Kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap kesehatan jasmani mahasiswa pendidikan olahragadan kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).
- Ardi, N. W. (2013). *Manajemen kelas*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Astuti, D., Haryanto, S., & Prihatni, Y. (2018). Evaluasi implementasi kurikulum 2013. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 6(1), 7-14.
doi:<http://dx.doi.org/10.30738/wd.v6i1.3353>

-
- Barret, J. A. (1997). *Olahraga panahan: pedoman, teknik, dan analisis*. Semarang: Dahara Prize.
- Bompa, T. (1994). *Theory and methodology of training*. Kendal Iowa: Hunt Publishing Company
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1992). Undang-Undang Republik Indonesia dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. Bagian Proyek Pengembangan Ketenagaan Diklusepora Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda, dan Olahraga Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Depdiknas Kota Magelang. Disporapar. (2018). Kasi Pemuda dan Olahraga Pendidikan Dasar dan Menengah. Kota Magelang.
- Depdiknas. Disklusepora. (2001). *Petunjuk pembentukan pusat pendidikan dan latihan pelajar (PPLP)*. Depdiknas, Jakarta.
- Harsono. (2010). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: FPOK UPI
- Husdarta, H.J.S. (2010). *Sejarah dan filsafat olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Lee, K., & De Bondt, R. (2005). *Total archery*. Republic Samick sport Co, LTD Published
- Miles, M.B., & Huberman A.M. (1984). *Analisis data kualitatif*. Terjemahan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi. 1992. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Pelana, R. (2013). Persepsi atlet terhadap SDM PPLM tentang prestasi atlet. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 765-779.
- Prasetyo, Y. (2018). *Teknik dasar panahan trik jitu menembak akurat dan tepat sasaran*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Purba. (2012). *Prestasi puncak atlet tercapai dengan menerapkan iptek olahraga, khususnya ilmu faal olahraga*” <http://www.unpad.ac.id>
- Roestiyah N K. (1989). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: Bina Aksara.
- Saibene, F., & Minetti, A. E. (2003). Biomechanical and physiological aspects of legged locomotion in humans. *European Journal of Applied Physiology*, 88(4), 297–316.
<https://doi.org/10.1007/s00421-002-0654-9>
- Sudjana, N. (1991). *Teori-teori belajar untuk pengajaran*. Jakarta: FEUI
- Winarno, S. (1994). *Pengantar penelitian ilmiah: dasar, metode, dan teknik*. Bandung: Tarsito