

SOSIALISASI OLAHRAGA PANAHAN KEPADA MASYARAKAT RT 006 RW 001 DI KAMPUNG TANJAKAN DESA TANJAKAN DI ERA PANDEMI

Muhammad Rifky Anugrah¹, Apta Mylsidayu², Mia Kusumawati³
Universitas Islam 45 Bekasi^{1,2,3}
muhammadrifkyanugrah9@gmail.com¹, mylsidayu@gmail.com²
miakusumawati25@gmail.com³

Abstract

The spread of cases of the Covid-19 virus, both in the world and in Indonesia in particular. Efforts that must be continued are by consuming nutritious food, complying with health protocols, vaccinating and maintaining body immunity through exercise. One of them is archery. Archery can help strengthen the immune system or body immunity. To prevent infection with the Covid-19 virus. In addition, archery can help get out of boredom due to the pandemic which has not yet ended. The problem is that in this activity, people do not know and lack understanding about the sport of archery. Therefore, this socialization activity aims to increase knowledge and understanding of the sport of archery. This socialization will be held from March 1, 2022 to March 11, 2022 at RT 006 RW 001 in Tanjakan Village, Tanjakan Village. The target of this outreach activity is to the Community of RT 006 RW 001 in Tanjakan Village. The method of implementation is through direct introduction to archery equipment, conducting webinars that discuss the brief history of archery, various types of archery bows, equipment in archery, basic archery techniques, and direct practice of basic archery techniques by modifying archery bows. using a palaron in which bamboo has been inserted in the palaron so that the results of maximum whipping and direct practice still follow the health protocols in the era of the Covid-19 pandemic. As a result of this socialization, the community in RT 006 RW 001 in Tanjakan Village is more familiar with the history of archery, basic archery techniques, equipment used when archery, and the community is very enthusiastic and enthusiastic in participating in this outreach activity.

Keywords: Archery, equipment, Covid-19

1. Pendahuluan

Covid-19 adalah jenis virus yang baru sehingga banyak pihak yang tidak tahu cara penanggulangan virus tersebut. Gejala yang ditimbulkan oleh Covid-19 hampir menyerupai dengan flu pada umumnya (Telaumbanua, 2020). Covid-19 menyerang setiap orang tanpa memandang usia maupun jenis kelamin dan sudah dikategorikan sebagai pandemi global. Covid-19 merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan dengan gejala demam, pilek batuk, sakit tenggorokan, sesak napas, letih dan lesu. Sementara gejala pada kasus berat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, hingga kematian (Masrul et al., 2020).

Berdasarkan hasil dari survey, tingkat imun tubuh pada saat pandemi menjadi menurun karena masyarakat lebih cenderung memilih untuk rebahan tidak melakukan aktivitas gerak yang aktif. Padahal masyarakat memiliki hak dasar atas kesehatan yang telah diakui dan dilindungi oleh konstitusi, maka Negara dalam hal ini pemerintah haruslah berperan aktif dalam hal tersebut (Wijayanto, 2021).

Selain pola hidup sehat serta gizi seimbang, aktivitas fisik yang tidak berlebihan atau dengan kata lain olahraga kategori ringan dan sedang mampu menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit (Hita et al., 2020).

Secara psikolog, olahraga ini dapat menaikkan mood, dan dapat mencegah depresi dalam kehidupan sehari-hari (Pribadi, 2015). Agar tetap aktif sampai usia lanjut, sejak muda seseorang perlu menerapkan budaya hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang (Kurnianto, 2015).

Salah satu cabang olahraga yang bisa dilakukan dimasa pandemi yaitu cabang olahraga panahan. Sebagai olahraga yang memerlukan fisik, teknik dan kefokusan maka perlu adanya untuk mensosialisasikan atau memperkenalkan olahraga panahan di sekitaran lingkungan rt 006 Kampung Tanjakan.

Panahan adalah Olahraga tertua yang dibuktikan dengan adanya buku panduan panahan Persia yang ditulis oleh Mohammad Zaman yang isi menjelaskan tentang persiapan dalam memanah, serta membuat busur dan anak panah (Sepadya et al., 2020)

Panahan adalah salah satu cabang olahraga permainan target dengan tujuan akhir adalah menembakkan anak panah tepat pada target face atau sasarannya. Cabang olahraga panahan tingkat internasional dibagi menjadi dua divisi yaitu *recurve* dan *compound*, sedangkan di Indonesia memiliki 4 (empat) divisi yaitu divisi *recurve*, divisi *compound*, dan divisi *standart bow*, divisi *Barebow* (Vanagosi, 2015).

Panahan adalah salah satu olahraga yang sudah sejak lama ada di dunia. Akan tetapi sejarah mengatakan belum ada yang mengetahui dengan pasti kapan manusia mulai memanah. Menurut (Rahadian, 2018) Olahraga juga merupakan salah satu media untuk membuat kondisi kesehatan tubuh akan lebih baik dan terjaga. Olahraga panahan saat ini dilaksanakan *outdoor* maupun *indoor*. Olahraga Panahan adalah olahraga yang tidak mengenal umur yang terpenting seseorang tersebut kuat untuk menarik busur (Ramadhita, 2018). Panahan sering dianggap sebagai olahraga yang tidak banyak melibatkan gerakan tubuh. Adapun manfaat Olahraga panahan adalah: (1) Melatih koordinasi mata dan tangan, (2) Meningkatkan fokus dan konsentrasi, (3) Menghilangkan kejenuhan, (4) Melatih kesabaran dan kepercayaan diri

Berdasarkan hasil survey awal dilingkungan RT 006 RW 001 di Desa Tanjakan banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang olahraga panahan maka dari itu, tujuan diadakannya sosialisasi olahraga panahan ini untuk menambah pengetahuan tentang tehnik dasar olahraga panahan. Dan setelah melakukan sosialisasi tentang olahraga panahan banyak masyarakat yang

memiliki potensi untuk berkembang di olahraga panahan. Setelah masyarakat mengikuti pengenalan alat Panahan secara langsung, webinar dan praktek olahraga yang alatnya di modifikasi dari palaron masyarakat dilingkungan RT 006 sangat antusias dan sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan ini.

2. Metode Pelaksanaan

Program Pengabdian Masyarakat dilaksanakan dalam metode sosialisasi menggunakan webinar, Penyuluhan dan Pelatihan (Basri et al., 2022). Pada pelaksanaan program, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang olahraga panahan yang dilaksanakan dengan pengenalan alat panahan secara langsung, webinar menggunakan Zoom meeting tentang olahraga panahan dan praktek langsung olahraga panahan yang alatnya di modifikasi dengan palaron yang dalamnya diisi dengan bambu agar hasil lecutan busur palaron ini maksimal. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8 Februari 2022 sampai tanggal 15 Maret 2022, Kegiatan ini dilaksanakan dilingkungan RT 006 RW 001 di Kampung Tanjakan Desa tanjakan.

3. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat tentang olahraga Panahan didesa tanjakan dilakukan dalam beberapa tahapan sebagaimana dalam tabel 1.

3.1 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Adapun berikut tahap dalam pelaksanaan pengenalan alat panahan secara langsung, webinar dan praktek langsung Sosialisasi Olahraga Panahan Kepada Masyarakat RT 006 RW 001 di Desa Tanjakan Di Era Pandemi:

Tabel 1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

NO	Kegiatan	Pelaksanaan	Lokasi
1.	Observasi	8-10 Februari 2022	RT 006
2.	Perencanaan Program	11-16 Februari 2022	Zoom Meeting dengan DPL
3.	Perizinan kepada ketua RT 006	23 Februari 2022	RT 006
4.	Pembuatan Poster	28 Februari 2022	RT 006
5.	Memperkenalkan alat panahan secara langsung kepada masyarakat oleh Muhammad Rifky Anugrah Pada kegiatan ini peserta yang hadir berjumlah 18 peserta	1 Maret 2022	RT 006

6.	Sosialisasi Olahraga Panahan kepada masyarakat melalui webinar dengan narasumber Ahmad Hulaemi Roziem Altet Panahan Kabupaten Tangerang Pada kegiatan ini peserta yang hadir berjumlah 14 peserta	4 Maret 2022	Zoom Meeting
7.	Praktek langsung menggunakan alat panahan yang sudah di modifikasi dengan palaron dan didalamnya diisi dengan bambu yang sudah di tipiskan agar lecutan busur palaron maksimal dan pengambilan foto kegiatan Olahraga Panahan oleh Muhammad Rifky Anugrah Pada kegiatan ini peserta yang hadir berjumlah 5 peserta	11 Maret 2022	RT 006
8.	Penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan kekerasan seksual melalui poster dan media sosial	11 Maret 2022	RT 006
9.	Evaluasi dan Controlling	15 Maret 2022	RT 006

Untuk pelaksanaan survei awal kegiatan sosialisasi tentang olahraga panahan ini ditargetkan awal kepada karang karang taruna. Tetapi setelah melakukan memulai pelaksanaan kegiatan karang taruna di RT 006 RW 001 ini sedang di nonaktifkan, Maka kegiatan sosialisasi di targetkan kepada masyarakat di RT 006 RW 001 di Kampung Tanjakan Desa tanjakan.

3.2 Tahap 1. Perizinan

Tahap ini merupakan tahap awal pada saat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Permintaan perizin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada ketua RT 006/001, Dan ketua RT 006/001 sangat menyetujui kegiatan pengabdian masyarakat ini karena dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat, Masyarakat dapat menambah pengetahuan serta pemahaman kepada masyarakat tentang olahraga panahan, Kegiatan perizinan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2022 di tempat ketua RT 006/001 Kampung Tanjakan Desa Tanjakan.



Gambar 1. Perizinan

3.3 Tahap 2. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi pengenalan alat secara langsung

Pada tahap ini tentang pengenalan alat olahraga panahan yang di lakukan langsung dan pada tahap dijelaskan tentang sejarah panahan secara singkat dan olahraga panahan ini adalah olahraga yang tidak memandang usia dari yang kecil hingga yang sudah dewasa bisa mengikuti olahraga panahan. Dan di jelaskan juga tentang fungsi dari berbagai macam alat yang di gunakan saat memanah, Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 1 Maret 2022 di lingkungan RT 006/001 Kampung Tanjakan Desa Tanjakan. Masyarakat sangat berantusias dan bersemangat ketika mengikuti kegiatan ini.



Gambar 2. Sosialisasi dan Pelatihan Olahraga Panahan

3.4 Tahap 3. Pelaksanaan kegiatan webinar olahraga panahan

Pada tahap ini kegiatan dilakukan dengan webinar yang di ikuti 14 peserta dan berjalan dengan lancar. Kegiatan ini di laksanakan pada tanggal 4 Maret 2022 dengan narasumber Ahmad Hulaemi Roziem Atlet Panahan Kabupaten Tangerang yang sudah memiliki sertifikat kepelatihan panahan dan juga sudah banyak memenangkan perlombaan di tingkat nasional kejuaraan panahan. Kegiatan sosialisasi ini membahas tentang sejarah singkat olahraga panahan, jenis – jenis busur yang ada di panahan yaitu standar bow, recurve, compound, barebow, dan membahas jarak yang ada di perlombaan 4 busur tersebut, dan juga membahas alat yang dibutuhkan ketika memulai olahraga panahan, serta menjelaskan tehnik dasar yang harus di kuasai ketika memulai olahraga panahan. Kendala dalam kegiatan ini adalah jaringan yang kurang memadai dan masyarakat banyak yang tidak mengerti penggunaan aplikasi zoom, Kegiatan ini dilakukan di aplikasi Zoom meet.



Gambar 3. Pelaksanaan webinar olahraga panahan

3.5 Tahap 4. Pelaksanaan praktek secara langsung dengan memodifikasi alat panahan

Praktek olahraga panahan ini menggunakan alat yang di modifikasi dari palaron dan di dalam palaron tersebut diisi bambu yang sudah di serut agar hasil lecutan busur dari busur palaron ini maksimal. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 11 Maret 2022 di lingkungan RT006/001 di Kampung Tanjakan Desa Tanjakan, Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 5 peserta.



Gambar 4. Pelaksanaan praktek secara langsung dengan memodifikasi alat panahan

3.6 Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan pengenalan olahraga panahan ini adalah terbatasnya jumlah busur yang di gunakan sehingga peserta harus bergantian saat menggunakan busur tersebut dan ini akan menjadi evaluasi, Dan pada saat melakukan kegiatan webinar banyak peserta yang kurang mengerti bagaimana cara menggunakan aplikasi zoom dan terkendala dengan sinyal yang kurang baik. Berikut adalah tabel pre test dan post test tentang olahraga panahan :

Tabel 2. Hasil Pre Test dan Post test

No.	Pertanyaan	Jumlah Peserta Yang Menjawab Benar				Peningkatan pemahaman
		PRE TEST		POST TEST		
		Jumlah	%	Jumlah	%	
1.	Apa alasan anda mengikuti panahan ?	13	38%	16	52%	9%
2.	Berikut ini adalah macam-macam alat panahan, kecuali...	13	69%	16	75%	2%
3.	Apa nama alat panahan di bawah ini?	13	100%	16	100%	0%
4.	Apa fungsi dari alat pengaman olahraga panahan dibawah ini?	13	69%	16	75%	6%
5.	Gambar dibawah adalah salah satu pengaman dalam olahraga panahan, yang disebut...	13	61%	16	87%	26%
RATA-RATA						8,6%

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang dilakukan di lingkungan RT 006 RW 001 di Kampung Tanjakan Desa Tanjakan tersebut dengan judul “ Sosialisasi Olahraga Panahan Kepada Masyarakat RT 006 RW 001 Kampung Tanjakan Desa Tanjakan di Era Pandemi”. Olahraga panahan merupakan salah satu olahraga yang melatih konsentrasi, melatih otot tangan, melatih otot kaki, melatih otot pinggang dan juga melatih otot mata dan olahraga panahan ini memberikan banyak manfaat kepada masyarakat karena dengan adanya sosialisasi ini masyarakat bisa lebih melatih konsentrasi dan menambah pengetahuan tentang olahraga panahan. Dalam pelaksanaan kegiatan ini dapat berdampak positif terhadap masyarakat dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan sosialisasi olahraga panahan telah usai, yang diharapkan masyarakat adalah program panahan ini dapat berjalan rutin kedepannya, karena pada saat melaksanakan sosialisasi masyarakat saat antusias dan menjadi gemar olahraga panahan ini. Dan penulis juga mengharapkan dengan adanya kegiatan sosialisasi olahraga panahan ini masyarakat dapat lebih melatih konsentrasi, kekuatan otot tangan, otot kaki, pinggang, dan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dan diharapkan juga masyarakat dapat melestarikan olahraga panahan karena olahraga panahan adalah salah satu olahraga yang di sunnahkan oleh rasul.

Daftar Pustaka

- Basri, H., Putra, P., Supratno, S., Irham, I., Rofieq, A., Rusham, R., Maysaroh Chairunnisa, N., & Amin Ash Shabah, M. (2022). *BUKU PANDUAN KULIAH KERJA NYATA (KKN) ERA COVID-19 PERIODE SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2021/2022*.
- Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., & Pranata, D. (2020). Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina Covid-19. *Jurnal Mens Sana*, 5 (2), 146–156.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11 (2).
- Masrul, M., Abdillah, L. A., Tasnim, T., & Simarmata, J. (2020). *Pandemik COVID-19: Persoalan dan Refleksi di Indonesia*. Yayasan Kita Menulis.
- Pribadi, A. (2015). Pelatihan Aerobik untuk kebugaran paru jantung bagi lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11 (2).
- Ramadhita, S. (2018). ARENA PANAHAN KOTA PONTIANAK. *JMARS: Jurnal Mosaik Arsitektur*, 6(2).
- Santai, B. (2021). *Cara membuat kompos dari sampah rumah tangga tanpa bau*. www.youtube.com.

-
- Sepadya, P. P., Nisa, R., & Ali, M. (2020). Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Dalam Olahraga Panahan. (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).
- Telaumbanua, D. (2020). Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan Covid-19 di Indonesia. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12 (1), 59–70.
- Vanagosi, K. D. (2015). Analisis kinesiologi teknik cabang olahraga panahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1 (1), 70–75.
- Wijayanto, A. (2021). *BUDAYA BEROLAHRAGA MASYARAKAT DESA BANARAN UNTUK MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH*.