


	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (SEMESTER LESSON PLAN)		Nomor Dok	FRM/KUL/01/02
			Nomor Revisi	03
			Tgl. Berlaku	28 September 2022
			Standar SPMI	3.4.2
Disusun oleh (Prepared by)	Diperiksa oleh (Checked by)	Disetujui oleh (Approved by)	Tanggal Validasi (Valid date)	
				
Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd	Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd	Nuszep Almigo, M.Si., Ph.D		

**PENJABARAN BAHAN KAJIAN**

Fakultas (Faculty) : Sosial Humaniora  
Program Studi (Study Program) : Pendidikan Olahraga  
Mata Kuliah (Course) : Teori dan Praktik Panahan  
Kode Mata Kuliah (Code) : 2213313101  
Mata Kuliah Prasyarat (Prerequisite) : .....  
Dosen Koordinator (Coordinator) :  
Dosen Pengampuh (Lecturer) : Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd  
Capaian Pembelajaran (Learning Outcomes) :

Jenjang (Grade) :  
SKS (Credit) : 3 sks Semester (Semester) : 5  
Sertifikasi (Certification) : Ya (Yes)  Tidak (No)

Tim (Team)  Mandiri (Personal)

## A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Panahan yaitu mata kuliah Pilihan, berbobot 2 SKS, terdiri atas 1 Teori dan 1 Praktek. Mata kuliah ini mengenalkan sejarah panahan, peraturan panahan, peralatan panahan, teknik dasar memanah, dan skoring dalam panahan.

## B. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
1	Mahasiswa mampu menguasai teori tentang sejarah, peraturan, dan peralatan olahraga panahan	Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara
		Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik
		Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ipteks yang menerapkan nilai humaniora dalam bidang Ilmu Keolahragaan
2	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan teknik dasar memanah	Mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan keolahragaan yang sesuai dengan karakteristik peserta, karakteristik materi olahraga kesehatan melalui pendekatan saintifik
		Mampu memanfaatkan berbagai fasilitas rekreasi dan latihan berbasis ipteks, dan potensi lingkungan setempat, sehingga masyarakat memiliki pengetahuan dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan kesehatan olahraga
3	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktikkan sistem skoring dalam olahraga panahan	Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara
		Menginternalisasi nilai, norma dan etika akademik
		Memiliki kemampuan mengelola penyelenggaraan event olahraga

## C. KEGIATAN PERKULIAHAN:

Minggu Ke-	CPMK	Bahan Kajian	Bentuk/ Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Referensi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	1, 2, 3	Sejarah dan Perkembangan Olahraga Panahan Indonesia	1. Ceramah 2. Diskusi	Mahasiswa memahami dan mengetahui Sejarah perkembangan Panahan di Indonesia	Mahasiswa mampu memahami dan mengetahui Sejarah perkembangan Panahan di Indonesia	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2	1, 2, 3	Pengetahuan Peraturan Olahraga Panahan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mengetahui dan memahami tentang Peraturan Panahan	Mahasiswa Mampu menjelaskan tentang Peraturan Panahan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8

3	1, 2	Mengenal Peralatan Panahan	1. Ceramah 2. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mengamati penjelasan dan pemaparan tentang peralatan panahan Ronde Nasional, Ronde Recurve, bare bow, dan Ronde Compound	Mahasiswa memiliki dan mengobserfasi tentang peralatan panahan Ronde Nasional, Ronde Recurve, bare bow, dan Ronde Compound	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	1, 3, 5, 6, 7
4	1, 2, 3	metode dan cara memasang tali busur	1. Ceramah 2. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mengamati penjelasan dan pemaparan tentang metode/ cara memasang tali busur serta Mahasiswa menyimpulkan metode/ cara yang paling mudah dilakukan bagi pemula panahan	Mampu menjelaskan metode/ cara memasang tali busur dengan baik.	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas 3. Presentasi	2 x 50 menit	2, 3, 4
5	1, 2, 3	Memasang dan nama-nama bagian-bagian busur panah	1. Ceramah 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Memahami dan mengetahui nama bagian-bagian busur	Mampu memasang bagian-bagian busur jadi satu rangkaian	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	3, 4, 6
6	1, 2, 3	Pengenalan Tehnik Memanah	1. Ceramah 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa mengetahui dan memahami teknik memanah secara baik	Mampu mempartikan dan menguasai tehnik memanah	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	3, 4, 6, 7
7	1, 2, 3	Tehnik Memanah Dengan Media Busur Paralon/Thera Band	1. Ceramah 2. Eksperimen/Praktek 3. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa memahami dan mengetahui tehnik memanah dengan media busur paralon dan thera band	Mahasiswa mampu memahami dan mengetahui tehnik memanah dengan media busur paralon dan thera band	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	3, 4
8	1, 2, 3	UTS	Eksperimen/Praktek			1. Kehadiran/Keaktifan 2. UTS	2 x 50 menit	2, 3
9	1, 2, 3	Pelaksanaan Skoring Panahan	1. Eksperimen/Praktek 2. Tugas/Kerja Mandiri	Mahasiswa memahami dan mengetahui pelaksanaan scoring	Mahasiswa dapat memahami dan mengetahui pelaksanaan scoring	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	3, 4, 6
10	1, 2, 3	Pelaksanaan Scoring Individu	1. Ceramah 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa memahami dan mengetahui pelaksanaan scoring Individu	Mahasiswa mampu memahami dan mengetahui pelaksanaan scoring Individu	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	3, 4, 5, 6
11	1, 2, 3	Pelaksanaan Scoring Beregu	1. Ceramah 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa memahami dan mengetahui pelaksanaan scoring beregu	Mahasiswa mampu memahami dan mengetahui pelaksanaan scoring beregu	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	3, 4, 5, 6

12	1, 2, 3	Pelaksanaan Scoring Mix team	1. Ceramah 2. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa memahami dan mengetahui pelaksanaan scoring mix team	Mahasiswa mampu memahami dan mengetahui pelaksanaan scoring mix team	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	3, 4, 8
13	1, 2, 3	Skoring Jarak 30 meter Individu	1. Ceramah 2. Eksperimen/Praktek	Mampu memahami dan mengetahui skoring individu dengan jarak 30 Meter	Mahasiswa mempraktekan pelaksanaan scoring Individu jarak 30 meter	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	3, 4
14	1, 2, 3	Skoring Jarak 30 meter Beregu	1. Ceramah 2. Eksperimen/Praktek	Mampu memahami dan mengetahui skoring individu dan beregu dengan jarak 30 Meter	Mampu mempraktekan skoring individu dan beregu dengan jarak 30 Meter	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	3, 4, 6
15	1, 2, 3	Mengenal Perwasitan Dalam Panahan	1. Ceramah 2. Eksperimen/Praktek	Mampu memahami dan mengetahui perwasitan dalam panahan	Memahami perwasitan dalam panahan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	3, 4
16	1, 2, 3	UAS	1. Ceramah 2. Eksperimen/Praktek			1. Kehadiran/Keaktifan 2. Tugas	2 x 50 menit	3, 4

#### D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%
	a. Kehadiran	10	
	b. Kuis	5	
	c. Tugas	5	
	d. UTS	15	
	e. UAS	15	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	25	
	b. Team Based Project	25	
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>	

## Kriteria dan Bobot Penilaian (*Criteria and Evaluation*)

### Kriteria Penilaian:

Partisipasi	=	30%
Hasil Proyek	=	50%
Tugas	=	5%
Kuis	=	5%
UTS/MID	=	5%
UAS	=	5%

### Bobot Penilaian:

- a.  $\geq 85$  = A
- b.  $\geq 70$  s.d  $< 85$  = B
- c.  $\geq 60$  s.d  $< 70$  = C
- d.  $\geq 50$  s.d  $< 60$  = D
- e.  $< 50$  = E

## E. REFERENSI

1. Dhawale, T., Yeole, U., & Jedhe, V. (2018). Effect of Upper Extremity Plyometric Training on Strength and Accuracy in Archery Players. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 6(12), 143–147. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.18535/jmscr/v6i12.22>
2. Lu, Q., Li, P., Wu, Q., Liu, X., & Wu, Y. (2021). Efficiency and Enhancement in Attention Networks of Elite Shooting and Archery Athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, 527. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.638822>
3. Pelana, R., & Oktafiranda, nadya dwi. (2017). *Tehnik Dasar Olahraga Panahan*. RAJAWALI PERS.
4. Prasetyo, Y. (2018). *Tehnik Dasar Panahan*. Thema Publishing.
5. Decheline, G., Widowati, A., Maryani, N. T. S., Ali, M., Aqobah, Q. J., Barikah, A., & Zawawi, H. D. (2020). The Effect of Bow Training on the Endurance of the Arm Muscles of the Beginner Archery at Kobar Club, Jambi. *EasyChair Preprint*, 30(3307), 1–5. <https://doi.org/https://easychair.org/publications/preprint/X869>
6. Yachsie, B. T. P. W. B., Graha, A. S., & Hartanto, A. (2023). Circuit Game Development: Effects on Balance, Concentration, Muscle Endurance, and Arrow Accuracy. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(1), 92-97.
7. Yachsie, B. T. P. W. B., Pranata, D., Hita, I. P. A. D., Kozina, Z., & Suhasto, S. (2023). How Does Circuit Plank Exercise Affect Arm Muscle Strength And Archery Accuracy.
8. Yachsie, B. T. P. W. B., Suharjana, A. S. G., Prasetyo, Y., Nasrulloh, A., & Suhasto, S. (2023). Mental Training to Improve the 40-Meter-Distance Archery Accuracy with Imagery and Meditation Methods.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,  
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.

Dosen Pengampu Mata Kuliah



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd