

BAB 5

ANALISIS PENAMPILAN TEKNIK

Pengantar

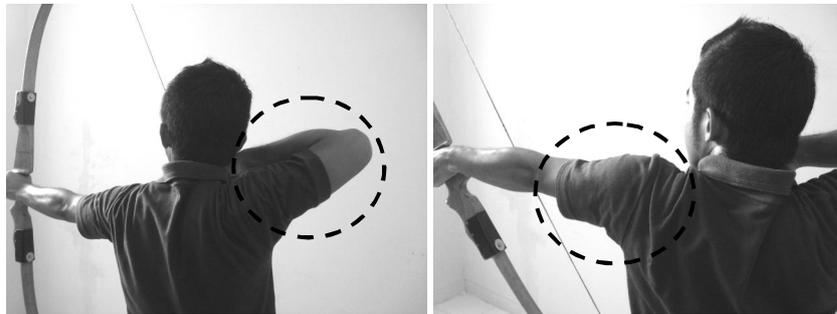
Dalam olahraga panahan, penguasaan teknik memanah yang baik memegang peranan penting dalam pelaksanaan memanah. Teknik yang salah dan dilakukan secara terus menerus, akan berdampak terhadap pencapaian prestasi maksimal. Dengan demikian, pemanah perlu memahaminya dengan sebaik mungkin dan mampu untuk menganalisis berbagai kesalahan teknik yang ditampilkan, sehingga kesalahan tidak dilakukan secara berulang-ulang. Dalam bab ini, penulis ingin menganalisis tentang penampilan teknik pemanah, terutama yang berkaitan dengan kesalahan-kesalahan secara umum dan spesifik yang sering dilakukan pemanah dan mencoba untuk memberikan saran untuk memperbaikinya.

Tujuan yang diharapkan dalam bab ini adalah mahasiswa mampu memahami kesalahan-kesalahan teknik secara umum dan mampu untuk memperbaikinya.

Kesalahan Teknik Secara Umum

Ketika mengamati beberapa pemanah di klub dan pada turnamen-turnamen lainnya, pada umumnya terdapat beberapa kesalahan sebagai berikut:

- a. Sikut penarik terlalu tinggi di atas garis panah, hal ini akan menghambat turunnya tulang *scapulae* dan menghambat efisiensi penggunaan otot *trapezius* untuk melakukan tarikan.
- b. Bahu bagian depan dan belakang umumnya terlalu tinggi, untuk lebih efisien lebih baik menggunakan otot besar bagian belakang (Perhatikan Gambar 5.1).



Gambar: 5.1
(Kesalahan pada Sikut dan Bahu)

- c. Jari-jari tangan terlalu banyak memegang busur, yang menyebabkan terciptanya puntiran (*torque*).
- d. Dada membusung yang menyebabkan tulang belakang terlihat kosong (*hollow back*). Posisi ini secara biomekanika salah yang bisa menyebabkan sakit pada bagian pinggang dan punggung.

Kesalahan lainnya yang sering dilakukan pemanah adalah sebagai berikut:

- a. Tali busur menyentuh pusat dagu (*center of the chin*) pada saat *anchoring*, hal ini akan sulit untuk meluruskan busur ke arah target. (yang benar seperti pada Gambar 4.10).
- b. Berat badan ditempatkan di tumit, hal ini akan mencegah daya horizontal maksimal yang dihasilkan.
- c. Tidak ada posisi *set-up* dalam siklus menarik (*draw cycle*), sehingga membutuhkan putaran badan terlalu banyak selama menarik, inilah yang menyebabkan tarikan tidak konsisten.
- d. *Scapulae* pada posisi *set-up* terlalu tinggi, sehingga menghambat untuk menggunakan otot trapezius.
- e. Menarik secara kontinu dengan tidak mencapai posisi *holding* (menahan). Pada posisi ini tidak dibolehkan ada ketegangan di tangan dan lengan atas yang ditransfer ke otot bagian belakang (punggung).
- f. Bidikan terlalu cepat dan hilang koneksitas dengan otot bagian belakang sehingga menyebabkan tidak fokus.
- g. Stance bentuk "y", dengan mengabaikan stance "open", "close", atau "parallel" akan menciptakan ketegangan di tungkai.
- h. Sendi lengan bagian dalam pada waktu menarik diputar terlalu ke atas depan, menyebabkan hubungan sendi bahu menjadi lemah. *Follow through* kurang cukup yang menyebabkan "dead" release.

Teknik yang Disarankan

- a. *Open stance* dengan kaki belakang sedikit menutup ke garis tembak (*the shooting line*) tetapi bukan open. Kaki depan kira-kira 30-40 derajat, tungkai selebar bahu, ketegangan ditempatkan di lutut bagian depan dan tungkai bagian atas.
- b. Badan sedikit condong ke depan untuk menciptakan pembagian tekanan 60-70% pada bola kaki dan 40-30% pada tumit, sehingga daya vertikal dan horizontal maksimal dapat dihasilkan.
- c. Panggul terbuka atau menghadap target dengan tubuh bagian atas diputar dari panggul kemudian ke bahu supaya ketegangan yang dihasilkan di tulang rusuk bagian bawah sedikit, hal ini untuk menciptakan stabilitas yang baik.
- d. Pastikan bahwa kedua bahu tetap dalam posisi yang natural seperti pada posisi memulai *set-up*.
- e. Lengan penahan busur (*bow arm*) diputar ke dalam, jadi sendi lengan atas dan bawah mendekati *vertical* untuk membentuk kekuatan menurut prinsip biomekanika.
- f. Dada masuk dengan cara mendorong tulang sternum ke bawah menuju pusar (navel), sehingga menciptakan *stronger power-zone*.
- g. Panggul ke depan segaris dengan tubuh, pantat (*buttock*) masuk untuk mencegah bagian belakang atau punggung kosong (*hollow back*).
- h. Pastikan bahwa bagian belakang *scapulae* tetap turun dan sikut lengan penarik segaris dengan panah jika memungkinkan. *Scapulae* bagian depan dari tali masuk dan

kemungkinan menutup. Tali tidak menyentuh/mencambuk lengan penahan busur.

- i. Perbedaan penting dan bersifat umum adalah posisi *scapulae*. Lihat Diagram 5.1., *scapulae* dan sikut pada diagram tersebut, *scapulae* bagian depan naik ke arah tali (*string*) dan *scapulae* bagian belakang berada diposisinya, ini secara biomekanika akan menghasilkan kekuatan (Perhatikan Diagram 5.1).

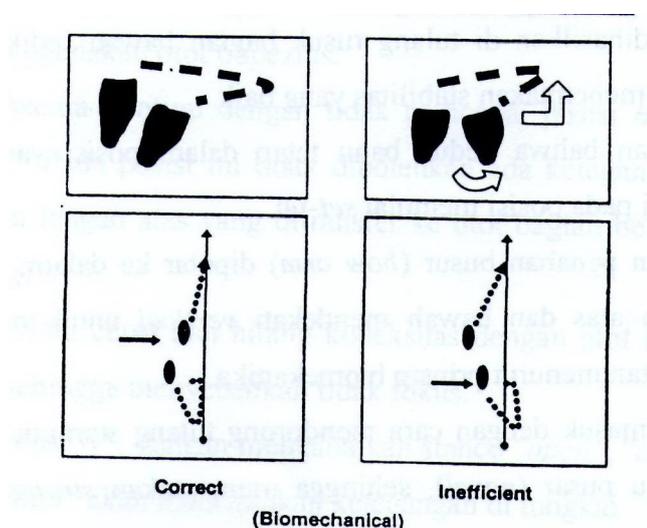


Diagram: 5.1
(Posisi *Scapulae* dan Sikut)

- j. Prosedur menembak harus mengikuti siklus menembak, seperti pada diagram 6.1. (*shot cycle*). (Perhatikan Diagram 6.1).

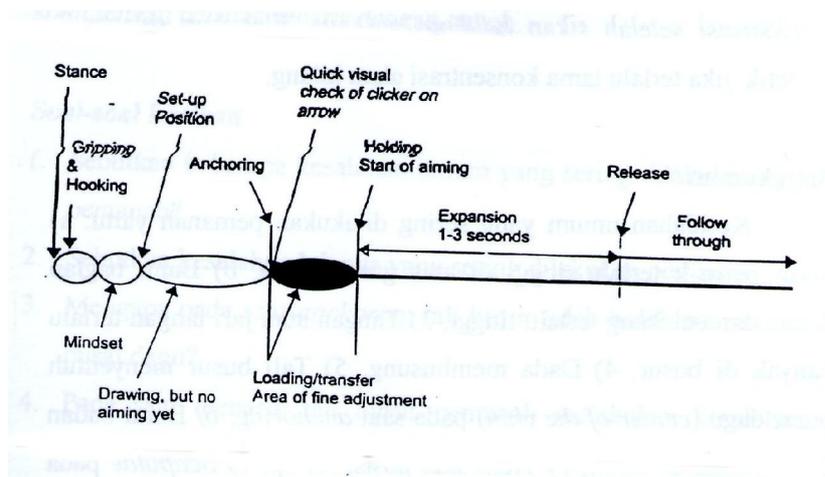


Diagram: 5.2
(Siklus Menembak)

Perbedaan Pokok antara Kesalahan Umum dan Rekomendasi

- Metode mengajar panahan pada umumnya tidak menggunakan posisi *set-up*, sehingga berpengaruh signifikan terhadap putaran dada dan bahu bagian belakang ketika menarik.
- Terlalu cepat memulai bidikan (*aiming*), umumnya segera setelah memulai tarikan, *anchoring*, fokus, tahan, dan tempatkan "*bow aligned*" pada target. Dengan cara demikian akan kehilangan waktu yang dibutuhkan untuk menghubungkan kembali rangkaian yang dibutuhkan untuk menembak.
- Tarikan kontinu yang diajarkan, tidak terdapat *phase loading/transfer*, seperti *holding* tidak pernah tercapai. Ini akan menghasilkan ketegangan yang berlebihan pada otot lengan penarik dan jari-jari pada saat *release*.

- d. Ekspansi setelah sikap *holding* biasanya dilakukan selama 3 detik, jika terlalu lama konsentrasi akan hilang.

Rangkuman

Kesalahan umum yang sering dilakukan pemanah yaitu:

- a) Sikut penarik terlalu tinggi di atas garis panah, b) Bahu bagian depan dan belakang terlalu tinggi, 3) Tangan atau jari tangan terlalu banyak di busur, 4) Dada membusung, 5) Tali busur menyentuh pusat dagu (*center of the chin*) pada saat *anchoring*, 6) Berat badan ditempatkan di tumit, 7) Tidak ada posisi *set-up*, 8) *Scapulae* pada posisi *set-up* terlalu tinggi, 8) Menarik tidak mencapai posisi *holding*, 9) Tali busur menyentuh pusat dagu (*center of the chin*) pada saat *anchoring*, 10) Berat badan ditempatkan di tumit, 11) Tidak ada posisi *set-up* dalam siklus menarik (*draw cycle*), 12) *Scapulae* pada posisi *set-up* terlalu tinggi, 13) Menarik secara kontinu dengan tidak mencapai posisi *holding*, 14) Bidikan terlalu cepat dan hilang koneksitas dengan otot bagian belakang, 15) Mengabaikan stance "*open*", "*close*", atau "*parallel*". Saran untuk memperbaikinya: 1) Lakukan *open stance*, 2) Badan sedikit condong ke depan untuk menciptakan pembagian tekanan, 3) Pastikan kedua bahu tetap dalam posisi yang natural seperti pada *set-up*, 4) Lengan penahan busur (*bow arm*) diputar ke dalam mendekati *vertical*, 5) Dada masuk dengan mendorong tulang sternum, 6) Panggul ke depan segaris dengan tubuh, pantat masuk untuk mencegah *hollow back*, 7) Pastikan bahwa bagian belakang *scapulae* tetap turun dan sikut lengan penarik segaris dengan panah.

Soal-soal Latihan

1. Sebutkan beberapa kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemanah?
2. Sebutkan kesalahan lainnya yang sering dilakukan pemanah?
3. Mengapa pada saat *anchoring* tali busur tidak boleh menyentuh pusat dagu?
4. Pada saat menarik tali busur pemanah melakukan kesalahan "bahu penahan busur" menonjol, apa saran yang harus diberikan untuk memperbaikinya?
5. Bagaimana supaya sikap badan pada waktu memanah tetap ajeg, saran apa yang harus diberikan?
6. Pemanah pemula seringkali terjadi *hollow back*, saran apa yang harus diberikan?
7. Bagaimana memperbaiki kesalahan, apabila pemanah memiliki lengan yang bengkok?
8. Mengapa pemanah harus melakukan sikap *set-up* sebelum melakukan sikap *drawing*?
9. Pemanah seringkali melakukan bidikan terlalu cepat, apa saran yang harus dilakukan?
10. Coba anda jelaskan metoda yang tepat dalam mengajarkan panahan untuk pemula agar tidak terjadi kesalahan (jelaskan menurut pendekatan pedagogis)?