

**BAB 8*****LATIHAN MENEMBAK*****Pengantar**

Untuk mencapai hasil maksimal dalam memanah, sangat dibutuhkan perencanaan, ketekunan, dan kesabaran dan latihan yang kontinu dalam menerapkan beberapa tahapan teknik memanah. Latihan menembak dalam panahan harus dilakukan dengan menerapkan beberapa metoda yang tepat, diantaranya adalah banyaknya berlatih, berlatih dengan menutup mata, menembak dalam kondisi angin, interval diantara tembakan, dan menembak dengan menerapkan media pembelajaran seperti cermin dan lain sebagainya.

Tujuan bahasan ini diharapkan mahasiswa dapat memahami dan mampu melakukan latihan menembak sesuai prinsip latihan dengan menerapkan metoda yang sesuai.

Banyaknya Latihan

Jumlah latihan tergantung kepada tingkat kebutuhan dan keterampilan yang dimiliki oleh pemanah. Untuk mampu menampilkan kemampuan tingkat tinggi, berlatih perlu dilakukan dengan baik dan kontinu, agar pemanah mempunyai

teknik yang baik dan mampu menembakan 200 anak panah dengan tepat setiap hari latihan selama 6 hari perminggu. Di Korea pemanah di tingkat sekolah yang berusia 10-12 tahun sudah menembak rata-rata lebih dari 500 anak panah perhari, bahkan kadang-kadang 1000 anak panah perhari. Hal ini merupakan alasan kenapa di Korea panahan maju dengan pesat.

Untuk mencapai tingkat kemampuan maksimal, pemanah harus menembak tidak kurang dari 200-300 anak panah perhari selama 6 hari perminggu. Dengan demikian pemanah akan dapat mempertahankan kemampuan teknik dan perasaannya (*feeling*) dalam menembak. Panahan adalah olahraga yang banyak melibatkan perasaan, oleh karena itu satu hari saja berhenti menembak maka perasaan akan cepat hilang. Dengan demikian berlatih perlu dilakukan secara kontinu dan berkesinambungan.

Berlatih Sambil Menutup Mata

Tutuplah mata dalam latihan *shooting*, untuk keamanan dalam hal ini kira-kira jarak tembak maksimal adalah 5-10 meter. *Shooting* dengan mata tertutup akan memberikan perhatian khusus pada proses menembak. Berlatih seperti ini lebih baik jika dilakukan secara spesifik pada pembentukan teknik, konsentrasi, dan *feeling* dalam menembak. Di samping itu, juga bermanfaat untuk berlatih secara sadar dan bahkan dalam pikiran bawah sadar untuk mengetahui benar atau salahnya teknik menembak yang dilakukan.

Berlatih Menembak dalam Kondisi Angin

Berlatih dalam kondisi angin berbeda dengan kondisi yang biasanya terutama dalam mengarahkan bidikan. Bidikan harus diarahkan di luar target, ini harus dijadikan sebagai bagian dari program latihan yang harus dilakukan secara kontinu. Banyak pemanah yang melakukan dan mempertahankan bidikan terlalu lama dan kaku ketika dalam kondisi angin. Dalam kondisi seperti itu, sebaiknya rileks agar tetap mempunyai kepercayaan diri bahwa kita mampu menghadapi kondisi apapun dalam menembak. Ketika membidik jika bidikan fokus kekuning ternyata panah keluar, oleh karena itu, sebaiknya membidik diarahkan di luar kuning (*gold*) dan pemanah harus mencoba melakukannya kira-kira 5-6 kali sampai titik bidik ditemukan.

Interval diantara Tembakan

Percobaan telah dilakukan untuk menentukan waktu istirahat diantara tembakan. Hal ini penting khususnya yang berhubungan dengan perlombaan final, di mana waktu diantara tembakan sangat pendek.

- a. Eksperimen I (satu): Tiga pemanah yang mempunyai keterampilan tinggi (standar nasional) menembak 2 kali sebanyak 3 anak panah dalam 150 detik.
- b. Eksperimen II (dua): Tiga pemanah yang mempunyai keterampilan tinggi (standar nasional) menembak 2 kali sebanyak 3 anak panah dalam 30-50 detik.

Hasil eksperimen tersebut secara lengkap dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 8.1
Hasil Eksperimen Interval diantara Tembakan

Pemanah	150 Detik (MPH)	30-50 Detik (MPH)
1	132, 128, 136	134, 135, 135
46 lbs	133, 129, 135	135, 135, 135
2	128, 132, 132	131, 131, 131
43 lbs	128, 129, 135	131, 132, 131
3	133, 137, 135	135, 136, 136
48 lbs	138, 134, 133	136, 134, 136

Hasil eksperimen tersebut, mempunyai kecepatan anak panah yang bervariasi diantara ke dua waktu tersebut. Eksperimen tersebut mempunyai konsistensi yang luar biasa dalam kecepatan (*velocity*). Dengan demikian hasil eksperimen tersebut, tidak bisa diabaikan. Kecepatan yang baik layaknya dalam eksperimen yang dilakukan sulit dicapai jika pemanah tidak bisa memperthankan konsentrasinya lebih dari 3 detik dalam menembak. Oleh karena itu, menembak yang cepat mempunyai keuntungan terutama dalam perlombaan, hal ini perlu dilatihkan kepada pemanah dengan dukungan kondisi fisik, dan mental yang baik.

Pembentukan Teknik dengan Menggunakan Media

Pemanah pemula sangat memungkinkan untuk belajar pembentukan teknik. Oleh karena itu, karet (*elastic tubing*) sebagai alat bantu kira-kira 5 lbs bisa digunakan untuk belajar menarik dan pembentukan teknik memanah yang benar.

Di Korea, pemanah diajarkan panahan dimulai sejak usia 4 tahun yaitu usia sekolah dasar sampai usia 9-10 tahun. Selama 3-6 bulan pertama, mereka diajarkan keterampilan yang benar pada waktu latihan untuk meningkatkan kekuatan tulang, otot, dan untuk memperbaiki sikap memanah yang benar. Latihan ini dilakukan tanpa menggunakan busur tetapi menggunakan karet (*elastic tubing*) sambil menirukan gerak memanah yang sebenarnya. Bentuk latihan ini sangat sistematis untuk mengajarkan dasar-dasar atau fondasi dalam memanah. Metoda ini digunakan cukup sukses di Korea yang dilakukan hanya 10 menit pada setiap pelajaran.

Berlatih Menggunakan Cermin

Berlatih pembentukan teknik di depan kaca akan memberikan *feedback* yang cepat pada pemanah. Cermin merupakan media yang sangat mudah ditempatkan dimana saja dengan menggunakan roda. Dengan media ini, pemanah bisa menggambarkan/membayangkan garis horizontal dan vertikal di kaca yang berguna untuk mengecek pembentukan tekniknya (*shooting form*).

Jenis latihan ini bisa dikembangkan dengan menggunakan video kamera atau *video signal box* dengan menggunakan TV monitor yang bisa dilihat oleh pemanah. Ketika pemanah melakukan tembakan, hasilnya bisa di *playback* pada TV monitor dengan memperlambat gerakan tersebut hingga 2-30 detik. Hal ini akan memberikan *feedback* yang cepat untuk

mencegah pemanah melakukan teknik yang salah di luar kesadarannya.

Rangkuman

Untuk mencapai hasil maksimal dalam memanah, sangat dibutuhkan perencanaan, ketekunan, dan kesabaran dan latihan yang dilakukan secara kontinyu dan berkesinambungan. Beberapa metoda yang tepat adalah menembak 200-300 anak panah dengan tepat setiap hari latihan selama 6 hari per minggu. Selain itu, berlatihlah dengan menutup mata dengan jarak tembak maksimal 5-10 meter, tujuannya adalah memberikan perhatian khusus pada proses menembak khususnya dalam pembentukan teknik, konsentrasi, dan *feeling*. Hal lain yang sangat penting dalam berlatih adalah dalam kondisi angin, berarti bidikan harus diarahkan diluar target yang harus dilakukan 5-6 kali sampai titik bidik ditemukan. Metoda lain untuk meningkatkan kemampuan dalam memanah terutama dalam proses pembelajaran, alangkah lebih baik jika menggunakan media pembelajaran yang tepat bisa menggunakan karet elastis atau menggunakan cermin.

Soal-soal Latihan

1. Mengapa pemanah perlu melakukan latihan secara kontinyu ?
2. Untuk menghasilkan penampilan terbaik, berapa anak panah yang harus ditembakkan pemanah pada setiap hari ?

3. Mengapa interval di antara tembakan sangat penting ?
Lengkap dengan data eksperimen ?
4. Bagaimana proses latihan dalam kondisi angin ?
5. Mengapa pada latihan menembak disarankan menutup mata ?
6. Jelaskan media pembelajaran apa yang paling tepat untuk pembentukan teknik memanah ?
7. Apa keuntungan yang bisa diperoleh pemanah jika berlatih dengan menggunakan cermin ?

