

Palang Bertingkat Untuk Pemula

Oleh: John Geddert, Klub Senam Twistars, USA, Region 5 JOPC

Salah satu bagian yang paling membuat pelatih frustrasi dalam melatih palang bertingkat adalah berkaitan dengan anak yang memiliki kekuatan yang kurang untuk melakukan gerakan yang diminta, tanpa ditentukan oleh peringkat pesenamnya. Kelemahan dari umumnya pelatih yang tak berpengalaman biasanya mereka kurang sabar dalam mengembangkan faktor kekuatan yang diperlukan. Hasil akhirnya biasanya adalah teknik yang lemah dan salah, kurang berhasil pada tahap berikutnya, dan menimbulkan frustrasi baik bagi pesenam maupun bagi pelatih.

Kunci untuk memperoleh hasil jangka panjang yang baik adalah kemampuan pelatih untuk mengkombinasikan proses pembelajaran yang menarik dan menyenangkan dengan persiapan fisik yang teratur dan ketat (mungkin tanpa disadari pesenam bahwa dirinya sedang digenjot fisik). Akan sia-sia jika pelatih lebih mementingkan salah satu dari keduanya. Dengan kata lain, pelatih yang memaksa program kondisioning yang berat pada anak setiap hari akan berakhir dengan ketidaksenangan anak, tidak termotivasi, dan kemungkinan besar menambah angka drop out. Demikian juga jika pelatih hanya memberikan tugas yang asal menyenangkan anak, mereka akan gagal membentuk fisik anak yang kuat, yang menunjang keberhasilan mereka. Kuncinya adalah, temukan kombinasi yang sesuai dengan tujuan latihan.

Kunci lain untuk keberhasilan melatih pada alat ini adalah "manajemen waktu", misalnya dengan memberikan banyak waktu pada pesenam untuk berlatih daripada hal-hal lainnya. Ini penting, karena seperti halnya hampir terjadi pada semua pesenam secara misterius, mereka biasanya kecanduan pada ritual membedaki tangannya dengan magnesium, walaupun dirasa tidak perlu. Bahkan di sanalah mereka banyak menghabiskan waktu dengan ngobrol dengan pesenam lainnya. Karenanya saya menganjurkan Anda mengadopsi teknik POS WAKTU ISTIRAHAT, untuk mengurangi terbuangnya waktu di kotak magnesium.

Pos Waktu Istirahat

Pos Waktu Istirahat adalah teknik untuk menyebabkan anak tetap memiliki kegiatan walaupun sedang menunggu giliran dari temannya yang lain, dengan cara memberikan tugas di luar latihan gerakan pada palang. Tugas-tugas tersebut idealnya berciri latihan kekuatan. Adapun tugas-tugas yang bisa diberikan meliputi latihan berikut:

Untuk Menunjang Gerakan Glide:

- **Angkat tungkai ke depan (Prone Leg Lifts)** – Berbaring rata di lantai dengan terlentang, tangan memegang benda diam (tiang palang atau tiang beam). Kemudian angkat kedua tungkai hingga menyentuh tangan. Lima sampai sepuluh kali.



- **Angkat tungkai posisi miring (Incline Leg Lifts)** – Berbaring terlentang pada permukaan matras miring. Dengan berpegang pada benda diam, angkat tungkai menyentuh tangan. 5 sampai 10 kali.



- **Bergantung Angkat Tungkai (Hanging Leg Lifts)**- Apakah bergantung pada palang yang memungkinkan ayunan atau pada wanrek (palang di dinding) sehingga kurang memungkinkan adanya ayunan. Angkat tungkai menyentuh tangan.
- **Meluncur pada tong (Barrel Glides)** – Bergantung pada palang bawah, tumpukan kedua kaki pada tong. Luruskan badan sehingga tong menggelinding, dan kembali ke posisi semula tanpa melepaskan kaki dari tong.
- **Meluncur dengan tali (Tube or Rope Glides)** – Bergantung pada palang, tempatkan kaki pada tali atau ban dalam sepeda yang digantung. Latihlah gerakan gliding (meluncur) ke depan dan belakang.



- * **Tubuh Kaku Miring (Elevated Straight Body Holds)** – Berbaring terlentang, tempatkan kedua kaki pada benda yang lebih tinggi (matras atau papan lompatan). Angkat tubuh hingga lurus dan tahan posisi tersebut 30 detik. Tambah waktu bertahan dan beban pada tubuh pesenam (simpan benda pada perut) untuk menambah tingkat kesulitan.
- **Menggantung V (V-Holds)** – Menggantung pada palang dengan posisi badan membentuk huruf V, tahan 30 detik. Tambah waktu bertahan dan beban pada tubuh pesenam untuk menambah tingkat kesulitan.

Untuk menunjang gerakan Kip:

Perut- Lihat latihan di atas.

Lengan -

- **Tarikan Lengan Lurus depan (Prone Straight Arm Pulls)** – Berbaring terlentang dengan memegang barbel dengan lengan lurus di atas kepala. Tarik barbel ke paha tanpa lengan bengkok. 8 – 12 kali per setnya.



- **Tarikan Lengan Lurus Miring (Inclined Straight Arm Pulls)** – Berbaring pada matras miring, lakukan tarikan yang sama. 8-12 per set.
- **Tarikan Lengan Lurus Terbalik (Inverted Straight Arm Pulls)** – Bergantung dengan lutut pada palang (sertakan penolong memegang kaki), lakukan menarik beban lurus ke arah paha atau ke bar. Set 8-12.
- **Menarik Roda (Wheel Pulls)** – Menggunakan roda bertangkai, tumpukan tangan ke tangkai roda dan lutut ke lantai. Lengkungkan punggung, keraskan lutut dan pantat. Gelindingkan roda ke depan sambil mempertahankan lengkungan tubuh yang diinginkan, dan kembali ke posisi semula. Jangan pindahkan lutut dan panggul dari posisi semula.



- **Posisi Push up Mendorong roda (Push Up Position Wheels)** – Latihan ini sangat sulit. Buatlah posisi push up dengan tubuh melengkung sambil memegang roda. Jalankan roda ke depan sejauh mungkin dan kembali ke posisi semula seperti latihan sebelumnya. Di awal latihan ini perlu dibantu dengan memegang pesenam.



- **Mesin Kip (Kip Machine)** – Bergantung pada palang dan tempatkan kaki pada gantungan ban dalam sepeda atau tali. Lakukan beberapa kali kip dengan berdiri pada tali hingga bisa kembali ke posisi tumpu pada palang. Bisa juga dilakukan dengan duduk pada tali untuk menambah kesulitan.



Melatih gerakan Cast:

Banyak fase dalam mengembangkan cast yang baik. Persiapan fisik adalah kunci untuk keberhasilannya, tetapi lebih sering terbatas pada lengan. Kekuatan lengan hanya berguna sedikit jika pesenam tidak dapat menjaga dan mengendalikan tubuh bagian tengahnya. Ketakutan juga merupakan aspek penting untuk diperhatikan dalam kemampuan cast karena pemula biasanya khawatir jatuh atau tidak biasa mencondongkan tubuh ke depan.

Kondisioning utama

- **Goyang tubuh melenting atau melengkung (Arch or Hollow Rocking)** – Berbaring terlentang dengan posisi badan melengkung atau telungkup dengan badan melenting, lakukan gerakan bergoyang selama 30 detik. Tambah waktu dan posisi lengan untuk menambah sulit. Mulai dengan lengan di samping badan, kemudian lengan di depan dada, kemudian lengan di belakang kepala, dan akhirnya lengan lurus menjulur di atas kepala.
- **Tahan tubuh melenting atau melengkung (Arch or Hollow Holds)** – Sama seperti latihan di atas, kecuali tubuh ditahan diam. Untuk menambah kesulitan, tambahkan beban di daerah dada atau bebani pergelangan kaki.
- **Tubuh lurus horisontal (Horizontal Tube Extensions)** – Menggunakan palang lantai, tempatkan kaki pada ikatan ban dalam sepeda yang menggantung. Tempatkan tangan pada bar dengan posisi push up dan luruskan tubuh ke depan dan tekankan posisi tubuh condong ke depan.



- **Tahan Tubuh Horisontal (Horizontal Tube Holds)** – Sama seperti latihan di atas, hanya kali ini yang ditekankan adalah penahan tubuh beberapa saat ketika condong ke depan (bahu lebih depan daripada tangan yang berpegangan pada palang).



- **Sit Up Menyamping (Side Sit Ups/Holds/Rocks)** – Dari posisi terlentang menyamping dengan kaki dipegang atau dikaitkan ke suatu benda, lakukan sit up menyamping, kombinasikan dengan posisi ditahan, kemudian diayun lagi. Lakukan untuk kedua sisi tubuh.
- **Sit Up dan Sit Up Miring atau Gantung (Sit Ups/Up Hill Sit Ups)** – Bergantung pada palang dengan kaki atau lutut (kaki dipegang teman), lakukan 15 sampai 25 kali sit up. Untuk menambah kesulitan, lakukan dengan posisi lengan yang berbeda, seperti a) lengan di ayun bersamaan dengan mengangkat badan, b) disilangkan di depan dada, c) di belakang kepala, d) di belakang kepala dengan beban.

Kondisioning Lengan -

- **Tarik Lengan Lurus dengan beban (Straight Arm Pulls with Weight)** – Berdiri dengan punggung rata menyentuh tembok, bengkokkan lutut untuk memastikan

punggung bagian bawah rata menempel tembok, kemudian tarik sejumlah beban ke atas kepala dengan lengan lurus.



- **Tarik Ban dengan Lengan Lurus (Straight Arm Tube Pulls)** – Berbaring terlentang, tarik tali atau ban yang terkait di paha hingga lengan lurus melebihi kepala. Pelihara posisi tubuh melengkung ketat pada saat menarik.
- **Press Handstands** – Lakukan press handstand dengan berbagai posisi, termasuk dengan straddle, menyudut, dari berdiri, dari duduk di lantai, di palang lantai, sambil bersandar tembok, dll. Latihan ini mewakili gerakan cast dari lengan dan baik untuk melatih kekuatan lengan.
- **Push Ups** – Push up dengan berbagai posisi, dari mulai posisi biasa hingga ke posisi handstand dan menggunakan sudut yang berbeda.
- **Tahan Planche Tekuk (Tucked Planche Holds)** – Pada sebuah paralettes atau palang sejajar, tekuk lutut ke dada, condong ke depan di atas tangan, dan angkat panggul ke posisi sedikit di atas horisontal. Tahan posisi ini 30 detik hingga 1 menit. Tambahkan beban untuk menambah kesulitan. Sangat baik untuk menguatkan bahu dan menambah kemampuan condong ke depan pada saat cast.



- **Planche Press**- Dengan bantuan pelatih atau teman, tubuh diangkat dari posisi push up melengkung ke handstand untuk mencoba mensimulasikan gerak cast. Pesenam memelihara bentuk melengkung yang ketat sambil mencondongkan bahunya ke depan sementara penolong membantunya naik ke handstand. Ini merupakan kondisioning yang baik, tetapi memerlukan kerja pelatih yang intensif.



Diterjemahkan dan dilayarkan oleh **Agus Mahendra**: Wakil Ketua Bidang Litbang PB Persani.