

## TEKNIK-TEKNIK DASAR BAGI ATLET PEMULA PANAHAN

Oleh: Yudik Prasetyo

Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

### Abstrak

Manusia sejak kapan mulai memanah belum ada yang mengetahui, namun pada tahun 1676 atas prakarsa Raja Charles II dari Inggris panahan mulai dipandang sebagai suatu cabang olahraga. Di Indonesia organisasi panahan resmi terbentuk pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta atas prakarsa Sri Paku Alam VIII dengan nama Perpani (Persatuan Panahan Indonesia). Setelah terbentuk Perpani, pada tahun 1959 Indonesia diterima sebagai anggota FITA (Federation International de Tir A L'arc) dalam kongres di Oslo, Norwegia. Perpani dalam perkembangannya selalu berusaha dan berhasil mengikuti kejuaraan-kejuaraan dunia, karena pemanah Indonesia selalu melatih teknik panahannya.

Teknik memanah yang tepat dan benar sangat menunjang pencapaian prestasi panahan. Dengan dikuasainya teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan keajegan (*consistency*) gerakan memanah baik dalam latihan maupun kompetisi. Pemanah pemula sebelum ke teknik terlebih dahulu harus menguasai dua metode pemasangan tali yaitu 1) metode menarik-menekan, dan 2) metode step-through. Teknik memanah bagi pemula pada dasarnya ada sembilan, yaitu: cara berdiri (*stance*), memasang ekor panah (*nocking*), posisi setengah tarikan (*set up*), menarik tali (*drawing*), penjangkaran (*anchoring*), menahan sikap memanah (*holding*), membidik (*aiming*), melepaskan anak panah (*release*), gerak lanjut (*follow through*).

**Kata kunci** : Teknik dasar, atlet pemula panahan.

Manusia sejak kapan mulai memanah belum ada yang mengetahui, namun dari beberapa buku melukiskan bahwa orang purbakala lebih dari 100.000 tahun yang lalu telah melakukan panahan untuk berburu dan mempertahankan hidup. Panah adalah semacam senjata yang berupa barang panjang, tajam pada ujungnya dan diberi bulu pada pangkalnya yang dilepaskan dengan busur, sedangkan memanah adalah melepaskan anak panah terhadap target atau sasaran (W.J.S. Poerwadarminto, 1996: 700). Pada tahun 1676, atas prakarsa Raja Charles II dari Inggris panahan mulai dipandang sebagai suatu cabang olahraga. Kejuaraan Nasional pertama kali, yaitu di Inggris pada tahun 1844 dibawah nama GNAS (*Grand National Archery Society*).

Di Indonesia organisasi panahan resmi terbentuk pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta atas prakarsa Sri Paku Alam VIII dengan nama Perpani (Persatuan Panahan Indonesia). Perpani pada tahun 1959 mengadakan Kejuaraan Nasional yang pertama kali sebagai perlombaan yang terorganisir. Setelah terbentuk Perpani, pada tahun 1959 Indonesia diterima sebagai anggota FITA (*Federation International de Tir A L'arc*) dalam kongres di Oslo, Norwegia. Dengan diterimanya menjadi anggota FITA, maka terbukalah kesempatan untuk mengambil bagian dalam kejuaraan-kejuaraan Internasional.

Sejarah telah mencatat bahwa pada *Olympic Games* tahun 1976 di Montreal, Kanada, pemanah putri Indonesia, yaitu Leane Suniar berhasil menempati urutan kesembilan, sedangkan pada *Olympic Games* tahun 1988 di Seoul, Korea Selatan, pemanah beregu putri berhasil menempati urutan kedua dan pertama kalinya Indonesia mendapat perak di arena bertaraf Internasional.

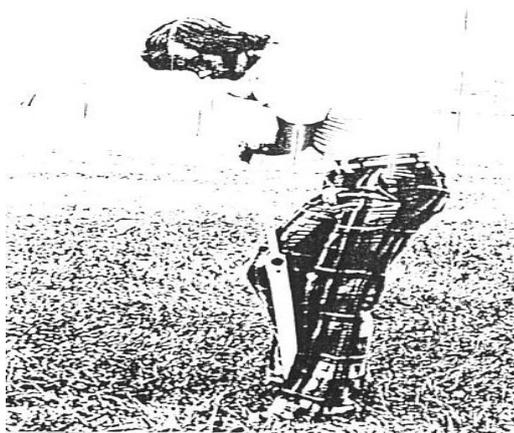
Perpani dalam perkembangannya selalu berusaha dan berhasil mengikuti kejuaraan-

kejuaraan dunia. Keberhasilan tersebut tidak terlepas dari teknik-teknik yang selalu dilatih dan diterapkan oleh para pemanah Indonesia dalam kejuaraan-kejuaraan baik Nasional maupun Internasional ([www.koni.or.id](http://www.koni.or.id)).

Pemanah pemula dalam latihan panahan harus mengetahui dan mencoba cara memasang tali yang benar pada busur. Cara memasang tali yang benar penting sekali, yaitu agar busur tidak patah dan *nocking point* berada pada posisi yang benar. Ada dua metode/cara memasang tali pada busur:

1. Metode dorong tarik (*push pull*)

Metode ini dipakai pada busur yang lurus dan melengkung. Tali dipasang secara tepat di dalam *notch* dari sisi busur sebelah bawah yang dibiarkan tenang. Tangan yang satu menarik bagian tengah busur keluar, sedangkan tangan yang lain mendorong untuk memaksa sisi busur ke arah bawah. Ketika lengkungan diperoleh, jari harus menyumbat ujung tali dalam penakik busur atas (*notch*). Tali yang sudah dipasang harus diperiksa yaitu dalam keadaan lurus dengan busur (Barrett J. A, 1990: 46). Pemanah harus hati-hati dalam menggunakan metoda ini, karena jika saat mendorong tidak hati-hati tangan bisa tergelincir, akibatnya busur bisa terbang ke depan dan dapat memukul wajah. Seorang pemanah pemula, jika mempunyai suatu tarikan busur yang berat dan atau sangat panjang, maka akan mengalami kesulitan untuk menggunakan metoda ini (C.John, W, 1976: 47).



**Gambar 1. Metode dorong-tarik**

2. Metode tindak langkah (*step-through*)

Menempatkan sayap bawah di depan salah satu kaki dan tali busur berada diantara langkah kaki lain. Pemanah menarik sayap bagian atas maju di atas paha dan masukkan tali sampai takik pada ujung sayap. Kelemahan dari metoda ini adalah pemanah cenderung sering menarik sayap bagian atas ke arah badan menjadi suatu garis lurus dengan tali busur dan busur melengkung secara alami. Hasilnya tekanan yang tidak seimbang dapat dengan mudah membengkokkan sayap. Bagi para pemanah pemula sering menggunakan metode ini, karena lebih mudah dalam memasukkan tali busur dan tingkat keamanannya lebih baik daripada cara 1 (C.John, W, 1976: 49).



**Gambar 2. Metode *Step-Through***

Pemanah selain harus bisa melakukan cara pemasangan tali dengan baik, juga diusahakan berlatih pegangan (*grip*) yang benar dengan tujuan supaya cepat menuju ke penguasaan teknik. Menurut Barrett J. A (1990: 49-50) bahwa pegangan yaitu lengan dijulurkan penuh dengan bahu ke depan, sedangkan jempol dan telunjuk memegang busur membentuk “V”. Untuk menghindarkan jatuhnya busur, lepaskan jari-jari pada tangan dengan sedikit tekanan sisi busur dengan jempol dan telunjuk. Kegagalan untuk mengatur pegangan yang baik dan meluruskan lengan busur secara tepat, akan mengakibatkan kesalahan membidik yang serius.

Teknik memanah yang tepat dan benar sangat menunjang pencapaian prestasi panahan yang optimal. Dengan dikuasainya teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan kejegalan (*consistency*) gerakan memanah baik dalam latihan maupun kompetisi.

Teknik memanah bagi pemula pada dasarnya ada sembilan langkah, yaitu:

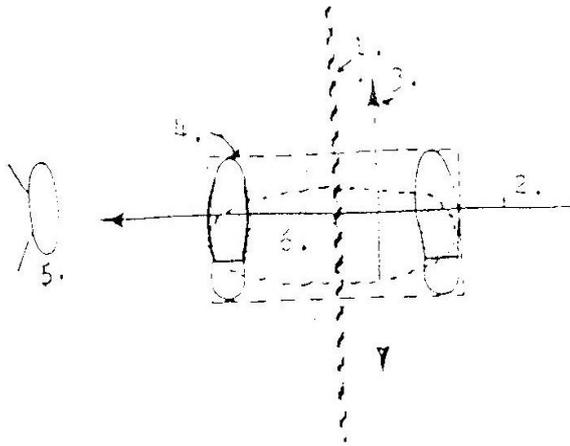
1. Cara berdiri (*stance*)

*Stance* adalah posisi kaki pada waktu berdiri di lantai atau tanah secara seimbang dan tubuh tetap tegak (Achmad Damiri, 1990: 14).

Cara berdiri dalam memanah ada 4 macam, yaitu:

a. Sejajar (*square stance*)

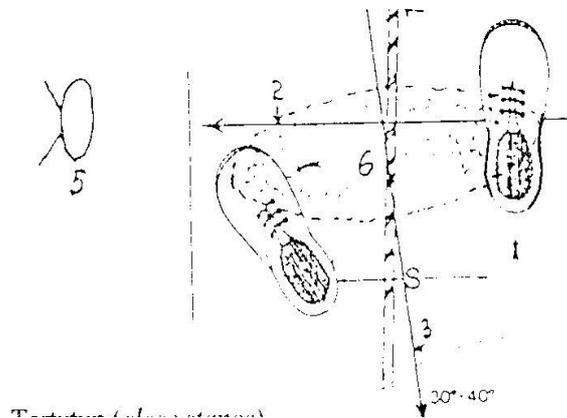
- 1) Posisi kaki pemanah terbuka selebar bahu dan sejajar dengan garis tembak.
- 2) Pemanah pemula di sarankan untuk mempergunakan cara ini 1 sampai 2 tahun, selanjutnya baru beralih ke terbuka (*open stance*).
- 3) Cara berdiri sejajar mudah dilakukan untuk membuat garis lurus dengan sasaran, namun dalam hal ini perlu diingat, yaitu pada waktu menarik dan *holding* cenderung badan bergerak (Lee dkk, 2000).



**Gambar 3. Cara Berdiri Sejajar**

b. Terbuka (*open stance*)

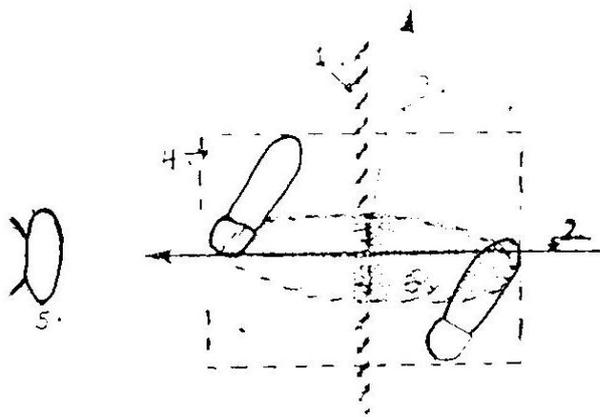
- 1) Posisi kaki pemanah membuat sudut  $45^\circ$  dengan garis tembak.
- 2) Pada saat menarik, posisi badan lebih stabil
- 3) Posisi leher atau kepala akan lebih relaks dan pandangan pemanah lebih mudah untuk fokus ke depan.
- 4) Cara berdiri seperti ini dianjurkan untuk pemanah lanjutan, karena pada tarikan penuh akan banyak *space room* pada bahu (Lee dkk, 2000).



**Gambar 4. Cara Berdiri Terbuka**

c. Tertutup (*close stance*)

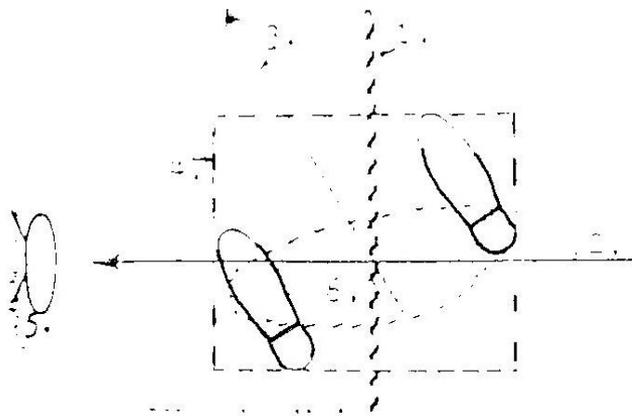
- 1) Pemanah berdiri secara tertutup
- 2) Tubuh pemanah membelakangi sasaran.
- 3) Posisi ini sulit karena leher dan tubuh tidak rileks, sehingga sering tidak digunakan baik oleh pemanah pemula atau pun pemanah lanjutan.



**Gambar 5. Cara Berdiri Tertutup**

d. Menyamping (*oblique stance*)

- 1) Pemanah berdiri dengan kedua kaki menyerong/ silang dari garis tembak
- 2) Pada saat menarik, posisi badan cukup stabil dan kepala rileks.
- 3) Teknik ini digunakan oleh pemanah lanjutan, karena pemanah pemula apabila menggunakan posisi kaki menyamping masih sulit dalam membuat garis lurus dengan sasaran.

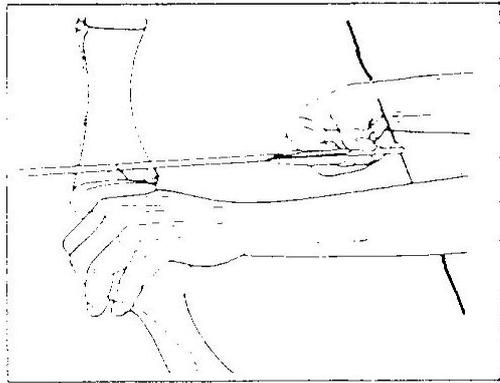


**Gambar 6. Cara Berdiri Menyilang**

Keterangan gambar:

1. Garis tembak
  2. Arah menembak
  3. Arah goyangan tubuh ke depan dan ke belakang
  4. Bidang dasar tahanan tubuh
  5. Sasaran
  6. Lebar bahu
2. Memasang ekor panah (*nocking*).

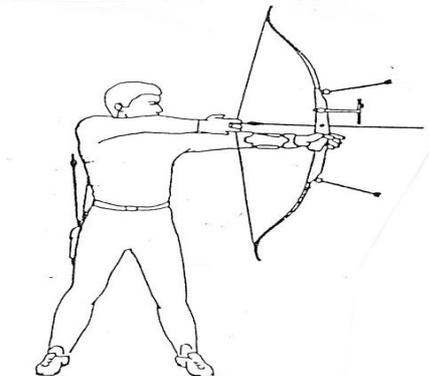
Nocking adalah memasukkan ekor panah ke *nocking point* pada tali dan menempatkan gandar (*shaft*) pada sandaran panah (*arrow rest*). Pemasangan anak panah yang benar yaitu bulu indeks menjauhi sisi jendela busur, sedangkan pemasangan yang salah akibatnya anak panah tidak bisa terbang ke arah target dengan baik atau kemungkinan besar jatuh sebelum sampai target (Achmad Damiri, 1990: 16).



**Gambar 7. Memasang Ekor Panah (*Nocking*)**

### 3. Posisi setengah tarikan (*set up*)

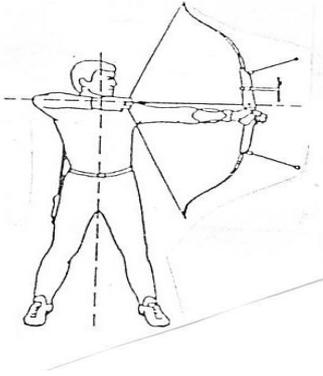
Posisi badan rileks dengan setengah tarikan. Pada saat posisi ini, pemanah sangat penting untuk merasakan agar posisi badan tetap tegak/*center*. Pemanah dalam menarik tali menggunakan tiga jari, yaitu: jari telunjuk di atas ekor anak panah, jari tengah dan jari manis berada di bawah ekor anak panah. Jarak antara jari telunjuk dan jari tengah kurang lebih satu sentimeter. Pada waktu set up buat satu garis lurus antara *bow arm* dengan *draw arm* (Lee dkk. 2000).



**Gambar 8. Posisi Setengah Tarikan (*Set Up*)**

### 4. Menarik tali (*drawing*).

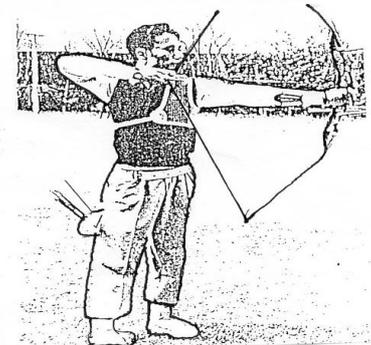
Tehnik dengan gerakan menarik tali sampai menyentuh bagian dagu, bibir, dan hidung (Achmad Damiri, 1990: 21). Pemanah dalam menarik tali dengan irama yang sama, agar posisi badan selalu seimbang. Kemudian pada waktu menarik jangan dibantu dengan badan, tetapi gunakan otot-otot belakang bahu untuk menarik. Posisi yang benar adalah tali yang mendekati dagu atau kepala, sebaliknya jangan kepala pemanah yang mendekati tali.



**Gambar 9. Menarik Tali (*Drawing*)**

5. Penjangkaran (*anchoring*).

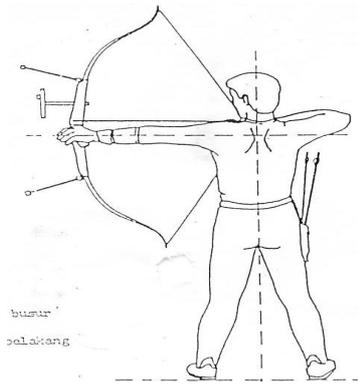
Teknik dengan gerakan menjangkarkan tangan penarik pada bagian dagu. Pada waktu *anchoring*, pernafasan harus dikontrol dengan baik dan konsentrasi tetap. Setelah *anchoring*, tekanan ke depan dari tarikan ke belakang terus kontinyu jangan sampai kendur/rileks (Lee dkk, 2000). Posisi *anchoring* ada 2 yaitu: penjangkaran yang tinggi dan penjangkaran yang rendah. Penjangkaran tinggi, dengan ujung jari telunjuk di sudut mulut sehingga ujung jari/ujung tangan bertumpu sepanjang bagian bawah tulang pipi. Penempatan jari depan di sudut mulut membantu mengatur anak panah di bawah pandangan mata. Penjangkaran rendah, jari depan bertumpu langsung di bawah tulang rahang sehingga tali berada di garis tengah wajah. Tali menyentuh ujung hidung dan di tengah-tengah dagu. Pemanah banyak mengerutkan bibir dan mencium tali. Pemanah pemula biasanya menggunakan cara penjangkaran yang tinggi (Barrett J. A. 1990: 52-53).



**Gambar 10. Penjangkaran (*Anchoring*)**

6. Menahan sikap memanah (*holding*).

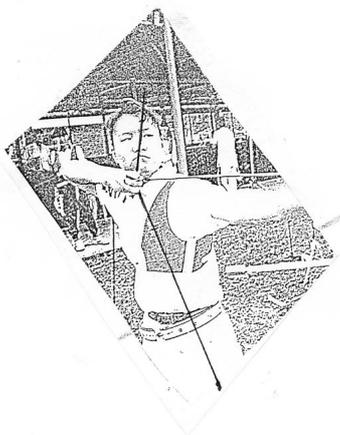
Pemanah menahan sikap memanah beberapa saat sebelum anak panah dilepaskan (Achmad Damiri, 1990: 23). Pada posisi *holding*, untuk tekanan ke depan dan tarikan ke belakang tetap kontinyu. Pemanah dalam posisi *holding*, jangan dibantu badan untuk menahan beban tarikan busur, tetapi yang dilakukan adalah otot-otot lengan menahan busur dan lengan penarik tali harus berkontraksi, agar sikap memanah tidak berubah/tetap merupakan satu garis lurus (Lee dkk, 2000)



**Gambar 11. Menahan Sikap Memanah ( *Holding*)**

7. Membidik (*aiming*).

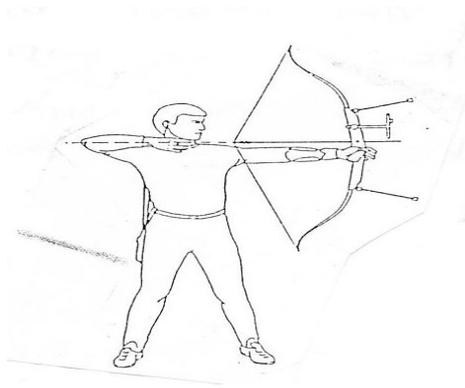
Suatu gerakan mengarahkan visir pada titik sasaran dan pemanah dalam memegang grip serileks mungkin. Bagi seorang pemanah pemula tehnik membidik sering berubah-ubah, hal ini disebabkan karena waktu membidik kadang terlalu cepat dan kadang terlalu lama, sehingga perlu latihan yang banyak agar bisa ajeg. Menurut hasil pengamatan di kejuaraan Nasional, pemanah dalam membidik rata-rata memerlukan waktu 4 detik. Penyetingan alat pembidik (visir) perlu disesuaikan tidak hanya pada jarak, tetapi pada saat cuaca dingin, panas, dan angin, agar memperoleh target sesuai yang diinginkan (Achmad Damiri, 1990: 26).



**Gambar 12. Membidik (*Aiming*)**

8. Melepaskan anak panah (*release*).

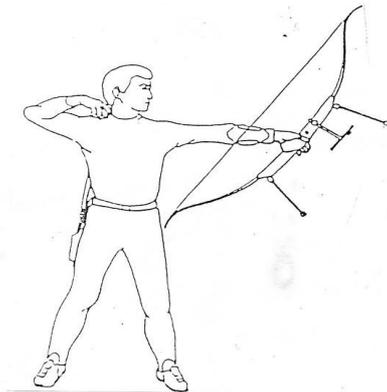
Suatu gerakan melepaskan tali busur dengan cara tangan penarik tali bergerak ke belakang menelusuri dagu dan leher pemanah (Achmad Damiri, 1990: 26). Pada waktu release tekanan pada lengan kiri dan kanan jangan sampai bertambah pada salah satu bagian. Selain itu, jari-jari penarik tali juga harus rileks, agar mendapatkan *release* yang halus. Pemanah yang *release* nya halus, maka setiap arah panah dan *speed* (kecepatannya) sama, sehingga terbangnya anak panah menjadi mulus (Lee dkk, 2000).



Gambar 13. Melepaskan Anak Panah (*Release*)

9. Gerak lanjut (*follow through*).

Pemanah selama beberapa detik melakukan gerak lanjut dengan tetap memberikan tekanan yang sama seperti *release*. Pandangan mata pemanah juga harus tetap konsentrasi kesasaran tidak beralih ke terbangnya anak panah. Busur diusahakan tetap diam sebelum anak panah menancap di target. Tujuan dari gerak lanjut adalah untuk memudahkan pengontrolan gerak memanah yang dilakukan (Lee dkk, 2000).



Gambar 14. Gerak Lanjut (*FollowThrough*)

## KESIMPULAN

Panah adalah semacam senjata yang berupa barang panjang, tajam pada ujungnya dan diberi bulu pada pangkalnya yang dilepaskan dengan busur, sedangkan memanah adalah melepaskan anak panah terhadap target atau sasaran. Pemanah pemula sebelum ke teknik terlebih dahulu harus menguasai dua metode pemasangan tali yaitu 1) metode menarik-menekan, dan 2) metode *step-through*, serta metode pegangan (*grip*).

Teknik memanah bagi pemula pada dasarnya ada sembilan langkah, yaitu: cara berdiri (*stance*), memasang ekor panah (*nocking*), posisi setengah tarikan (*set up*), menarik tali (*drawing*), penjangkaran (*anchoring*), menahan sikap memanah (*holding*), membidik (*aiming*), melepaskan anak panah (*release*), gerak lanjut (*follow through*). Teknik memanah yang tepat dan benar sangat menunjang pencapaian prestasi panahan. Dengan dikuasainya teknik memanah yang tepat dan benar akan memungkinkan keajegan (*consistency*) gerakan memanah baik dalam latihan maupun kompetisi.

## DAFTAR PUSTAKA

Achmad Damiri. (1990). *Panahan*. FPOK IKIP Bandung.

Barrett J. A. (1990). *Olahraga Panahan: Pedoman, Teknik dan Analisa*. Semarang: DAHARA PRIZE.

[Http://www.koni.or.id](http://www.koni.or.id). (online 12 Maret 2008).

Lee dkk. (2000). "Standar Baku Teknik Memanah" *Makalah Penataran Pelatih Panahan Tingkat Dasar*. Jakarta: PB. Perpani

W.J.S. Poerwadarminto. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Putaka.

Williams, John C. (1976). *Archery for Beginners*. Chicago. Henry Regnery Company.