

PEMANFAATAN PARALON BEKAS DALAM PEMBUATAN BUSUR PANAHAH SEBAGAI MEDIA LATIHAN PANAHAH ANAK USIA DINI

Dr. Susanto, M.Or.²⁸

(UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)

“Pembuatan paralon bekas sangat ekonomis, memudahkan atlet dalam beradftasi penggunaan alat, mengasah kemampuan atlet pemula, sarana latihan mental serta mengukir prestasi dalam setiap perlombaan ronde paralon”

Pendahuluan

Panahan ialah olahraga statis yang membutuhkan kondisi fisik yang baik terutama kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas. Saat melakukan teknik memanah, terutama saat menarik senar, otot mengalami kontraksi isotonik. Pada daya tarik maksimum, jari-jari lengan yang menarik tali harus menyentuh dagu, jari-jari harus berada di bawah dagu (jangkar), dan lengan yang memegang busur harus terkunci sepenuhnya serta lengan yang menarik. Dengan demikian otot-otot yang terlibat dalam menarik busur harus mendapat perhatian khusus pada cabang

²⁸ Dr. Susanto, M.Or. Lahir di Way Kanan, 10 April 1984. Penulis adalah Dosen Pendidikan Jasmani di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Mengampu matakuliah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Pengelolaan Bermain Anak Usia Dini, Gizi dan Kesehatan pada prodi PGMI dan PIAUD Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Gelar sarjana diperoleh dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta pada tahun 2007. Sedangkan gelar Magister Olahraga dengan konsentrasi Olahraga Anak Usia Dini penulis dapatkan dari PPs UNY pada tahun 2013. Sedangkan gelar Doktor Ilmu Pendidikan dengan konsentrasi Ilmu Keolahragaan, penulis dapatkan dari PPs UNY tahun 2022.

olahraga panahan, karena otot-otot tersebut bekerja maksimal dalam menarik dan menahan beban dari busur yang cukup berat dan berlangsung secara berulang-ulang dalam rangkaian gerakan memanah. Oleh karena itu, otot-otot tersebut harus mempunyai kekuatan dan daya tahan agar mampu melakukan gerakan menarik tali busur, agar tetap konsisten dan ajeg sesuai dengan poros gerak. Otot-otot yang perlu dilatih dan dikembangkan dalam olahraga panahan yaitu otot leher, otot bahu, otot tricep, otot lengan bawah, otot pergelangan tangan, otot perut dan otot tungkai.

Dalam kegiatan memanah, aktivitas yang tepat membutuhkan ketelitian dan konsentrasi. Seorang pemanah harus dapat melakukan tindakan yang tepat dengan setiap panah yang ditembakkan atau ditembakkan. Dari sudut pandang ini, gerakan panahan berkaitan dengan aspek anatomi, terutama struktur lengan, sehingga tekanan busur ditopang oleh lengan yang memegang busur, untuk mencegah otot lengan bekerja terlalu keras, lengan harus lurus. Ditingkatkan untuk mengurangi insiden cedera. Sikap busur membuat gerakan memanah lebih efisien ketika lengan busur membentuk garis lurus. Dengan kata lain, energi yang dikeluarkan untuk menekan disesuaikan dengan baik. Gerakan yang efisien berarti melakukan gerakan dengan kekuatan yang lebih kecil. Gerakan yang tidak efisien, di sisi lain, menyebabkan energi yang terbuang dan ketegangan yang berlebihan, mempercepat kelelahan fisik dan mental, rasa sakit, dan frustrasi. Jadi dalam kegiatan olahraga memanah diperlukan fisik yang prima dalam menunjang setiap latihan dan pada saat perlombaan.

Saat ini animo masyarakat sangat antusias dan menaruh keinginan untuk merasakan sensasi olahraga panahan, hal tersebut dapat terlihat dengan banyaknya klub-klub panahan yang bermunculan, dari data situs archery webid ada sekitar 217 klub panahan yang terdaftar dan masih ditambah dengan banyaknya kegiatan ekstra kurikuler panahan di sekolah-sekolah baik ditingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Kendala umum yang dihadapi pada atlet pemula ketika mengawali olahraga panahan ini terkendala pada mahalanya alat atau busur panah, dari hasil penelusuran penulis, harga busur standard bow atau busur yang standard lomba pada toko online berkisar pada rentang harga antara 2 juta hingga 5 juta, tentu hal tersebut menjadi salah satu kendala bagi atlet pemula yang ingin mendalami olahraga panahan. Seiring dengan perkembangan pengetahuan, busur panah ternyata juga dapat dibuat dari bahan paralon bekas, hal ini akan membuat pemain tidak merasa terbebani dalam mengusahakan alat atau busur. Perlombaan panahan dengan menggunakan busur paralon bagi atlet pemula sudah marak dilombakan khususnya di daerah jawa timur. Perlombaan panahan ronde paralon biasanya menggunakan jarak 5 meter tingkat sekolah dasar, dan 7 meter untuk tingkat sekolah menengah pertama, hingga yang terjauh dengan jarak 10 meter.

Adapun bahan, peralatan dan cara membuat busur panah dari paralon bekas anataralain:

A. Bahan:

1. Pipa paralon 3/4 inc panjang 150 cm
2. Benang Nilon
3. Lakban Hitam
4. Karet Handle sepeda
5. Tutup paralon
6. Sambungan 3 paralon

B. Peralatan:

1. Gergaji besi
2. Air panas
3. Bor atau obeng

C. Cara pembuatan:

1. Pipa paralon bekas yang sudah dipotong dengan ukuran 150 cm kita siapakan
2. Karet handle sepeda dipanaskan dengan air panas agar mudah untuk dimasukan ke paralon, handel tersebut dipasang pada tengah-tengah paralon
3. 2 buah tutup paralon kita lubangi untuk tempat nilon
4. Pasang tutup paralon pada kedua ujung pipa paraon dan maasukan benang nilon
5. Beri tanda tengah pada benang nilon untuk tempat kait anak panah



Gambar 1. Busur Paralon

Perlu untuk diketahui untuk panjang paralon bisa disesuaikan dengan tinggi anak atau atlet, jika tinggi anak 150 cm maka panjang busur disarankan 120 cm, untuk panjang tali nilon selisih 10 hingga 15 cm dari panjang busur paralon ini berarti berkisar anatar 110 hingga 105 cm.

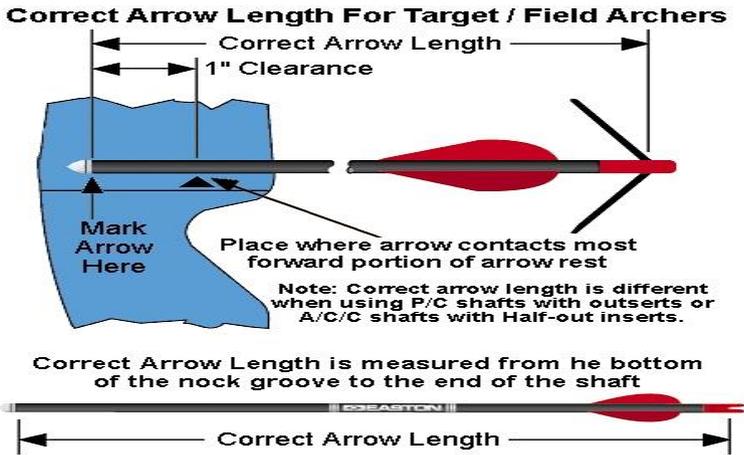
Klub panahan di kabupaten tulungagung saat ini berjumlah kurang lebih 5 klub, diantara klub tersebut klub pertama kali berdiri yaitu klub panahan beji. Klub panahan

beji yang saat ini sudah banyak melahirkan pemanah-pemanah handal dari Tulungagung, banyak pretasi yang sudah dicapai pada klub panahan beji. Atlet pemula pada klub panahan beji yang baru awal memulai memanah wajib menggunakan busur paralon sebelum menggunakan busur yang standard lomba. Penggunaan busur paralon biasanya digunakan dalam jangka waktu tertentu tergantung kesiapan atlet tersebut, jika dirasa atlet pemula tersebut sudah siap dan mampu menggunakan busur standard maka atlet pemula di perbolehkan pindah menggunakan busur standard lomba. Perpindahan seorang atlet pemula dari sebelumnya menggunakan busur paralon rata-rata dalam waktu 2 samapai 5 bulan, bahkan bisa lebih dari waktu tersebut tergantung kemampuan atlet masing-masing.

Sistem latihan pada ronde paralon pada klub panahan beji Tulungagung, menggunakan anak panah bambu dengan jarak tembak bervariasi anataralain: jarak 5 meter, jarak 7 meter dan yang paling jauh pada jarak 10 meter. Metode perhitungan skor nilai yang didapat sama dengan metode perhitungan skor yang digunakan pada ronde standard lomba yaitu 6 kali rambahan, masing-masing rambahan 6 kali menembak atau melepaskan anak panah. Skor maksimal jika satu anak panah mendapat nilai 10 maka nilainya $10 \times 6 \times 6 = 360$ poin, jadi nilai maksimal yang didapat ialah 360 poin.

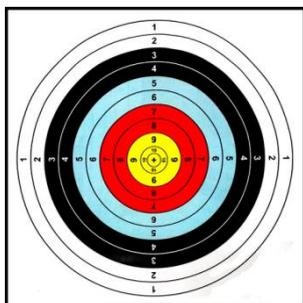
Sebelum melakukan latihan, biasanya terlebih dahulu atlet melakukan pemanasan dengan diawali jogging mengelilingi lapangan panahan, selajutnya diteruskan dengan kegiatan stretching statis yaitu dengan menekuk anggota badan atas dan lengan hingga anggota badan bagian bawah atau bagian kaki, kemudian dilanjutkan dengan stretching dinamis seperti memutar kedua lengan, gerakan tarik dan tahan tangan seperti gerakan memanah sesungguhnya. Setelah pemanasan dirasa cukup dilanjutkan dengan mempersiapkan busur dan perlengkapannya. Persiapan busur sudah dilakukan dilanjutkan dengan menarik busur tanpa

menggunakan anak panah sebanyak 6 kali repetisi atau ulangan. Setelah atlet melakukan gerakan menarik tali busur, atlet diperbolehkan menggunakan anak panah, panjang anak panah juga dapat disesuaikan dengan panjang lengan atlet agar ketika melepaskan anak panah, atlet tidak mengalami hambatan. Standar ukurannya bernama BOP length (Back Of Point). BOP length diukur dari cekungan nock sampai pada ujung arrow shaft (point tidak diukur).



Gambar 2. Cara ukur anak panah

Atlet melepaskan anak panah sebanyak 36 (tiga puluh enam) anak panah pada sasaran target. Target panahan berbentuk lingkaran dengan diameter 60 cm untuk face target panahan outdoor. Berikut gambar face target outdoor berdiameter 60 cm.



Gambar 3. Face target Outdoor

Setelah melakukan gerakan melepaskan anak panah, dilanjutkan dengan pencatatan skor yang diperoleh atlet. Pencatatan skor penting untuk dilakukan oleh seorang atlet, sebab dengan tertibnya dalam pencatatan skor hal ini sebagai evaluasi pencapaian skor dari tiap-tiap sesi latihan. Setelah latihan cukup maka dilanjutkan evaluasi secara kelompok dan individu, selanjutnya dilakukan pendinginan, gerakan pendinginan hampir sama dengan gerakan pemanasan yaitu dengan menggerakkan anggota badan atas hingga anggota badan bawah terutama pada lengan.

Dari paparan di atas, dapat kita simpulkan bahwa manfaat pembuatan media busur panahan dari paralon bekas diantaranya antara lain: pertama, penghematan biaya awal dalam belanja alat. Kedua, memudahkan atlet dalam beradaptasi penggunaan alat. Ketiga, mengasah kemampuan atlet pemula. Keempat, sarana latihan mental awal atlet terjun dalam perlombaan. Kelima, mengukir prestasi awal dalam setiap perlombaan ronde paralon.

Daftar pustaka

<https://archery.web.id/daftar-club-panahan-se-indonesia/>
(diakses pada tanggal 11 oktober 2022)

<https://aturanpermainan.blogspot.com/2019/09/penjelasan-gambar-dan-ukuran-target-sasaran-panahan.html>

<http://teknikmemanahjitu.blogspot.com/2016/06/cara-mengukur-panjang-arrow-anak-panah.html>