



BELAJAR MEMANAH LANGKAH AWAL MENJADI PEMANAH HEBAT



**Kolektus Oky Ristanto, S. Pd., M. Pd.
Faridha, Nurhayati, S.,Pd., M.Kes.
Testa Adi Nugraha, S. Pd., M. Pd.**

BELAJAR MEMANAH

Langkah Awal Menjadi Pemanah Hebat

BELAJAR MEMANAH

Langkah Awal Menjadi Pemanah Hebat

Kolektus Oky Ristanto, S. Pd., M. Pd.
Faridha, Nurhayati, S.,Pd., M.Kes.
Testa Adi Nugraha, S. Pd., M. Pd.



BELAJAR MEMANAH

Langkah Awal Menjadi Pemanah Hebat

Penulis:

Kolektus Oky Ristanto, S. Pd., M. Pd.

Faridha, Nurhayati, S.,Pd., M.Kes.

Testa Adi Nugraha, S. Pd., M. Pd.

Editor:

Dr. Prima Vidya Asteria, M. Pd.

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Desember 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Rafflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024

; 14,8 x 21 cm

ISBN

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas tersusunnya buku *Belajar Memanah: Langkah Awal Menjadi Pemanah Hebat* ini. Buku ini hadir sebagai panduan komprehensif bagi siapa saja yang ingin mengenal, memahami, dan menguasai seni panahan tidak hanya sebagai olahraga, tetapi juga sebagai jalan pembentukan karakter, disiplin, dan ketenangan batin.

Panahan bukanlah sekadar melepaskan anak panah menuju sasaran. Ia adalah dialog antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Setiap tarikan busur mengajarkan kita tentang fokus; setiap pelepasan anak panah melatih kita untuk ikhlas, dan setiap tembakan yang meleset adalah pelajaran tentang kesabaran serta evaluasi diri. Oleh karena itu, buku ini tidak hanya berisi teknik dan teori, tetapi juga menyajikan nilai-nilai hidup yang dapat diterapkan di luar arena panahan.

Kami menyusun buku ini dengan pendekatan bertahap, mulai dari pengenalan sejarah dan nilai-nilai panahan, penguasaan teknik dasar, hingga inspirasi dari para pemanah hebat yang telah menorehkan prestasi. Diharapkan buku ini menjadi sumber belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa, guru, pelatih, maupun masyarakat umum yang mencintai dunia panahan.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu tersusunnya buku ini, terutama editor dan rekan sejawat yang memberikan masukan berharga. Semoga buku ini menjadi kontribusi kecil namun berdampak besar dalam melahirkan generasi yang kuat, fokus, dan berintegritas melalui jalur panahan.

Surabaya, 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	II
BAB I MENGENAL DUNIA PANAHAH	1
A. SEJARAH SINGKAT PANAHAH DI DUNIA DAN INDONESIA	1
B. PANAHAH SEBAGAI OLAHRAGA DAN KETERAMPILAN HIDUP	5
C. NILAI-NILAI DALAM PANAHAH: FOKUS, KESABARAN, KETENANGAN	6
BAB II JENIS PANAHAH DAN ALAT YANG DIGUNAKAN	14
A. JENIS PANAHAH: TRADISIONAL, RECURVE, COMPOUND	14
B. BAGIAN-BAGIAN BUSUR DAN ANAK PANAH	24
C. PELENGKAP KESELAMATAN (ARM GUARD, FINGER TAB, CHEST GUARD)	30
BAB III ATURAN KESELAMATAN DAN ETIKA PANAHAH	36
A. PRINSIP KESELAMATAN DI LAPANGAN	36
B. ETIKA DALAM LATIHAN DAN KOMPETISI	40
C. PERILAKU SPORTIF DAN DISIPLIN	44
BAB IV POSISI TUBUH DAN SIKAP AWAL	53
A. POSISI KAKI (STANCE)	53
B. POSISI BADAN, BAHU, DAN KEPALA	57
C. KESEIMBANGAN DAN STABILITAS TUBUH	60

BAB V TEKNIK MEMEGANG DAN MENARIK BUSUR	65
A. CARA MEMEGANG BUSUR DENGAN STABIL	65
B. TEKNIK MENARIK TALI BUSUR	73
C. POSISI TANGAN DAN JARI SAAT MENARIK DAN MENAHAN	77
 BAB VI MEMBIDIK DAN MELEPASKAN ANAK PANAH	86
A. CARA MEMBIDIK SASARAN	86
B. TEKNIK “ANCHOR POINT”	89
C. TEKNIK MELEPASKAN PANAH DENGAN HALUS	96
 BAB VII LATIHAN DASAR PANAHAH	104
A. LATIHAN JARAK PENDEK UNTUK PEMULA	104
B. LATIHAN KONSENTRASI DAN PERNAPASAN	112
C. LATIHAN BERULANG UNTUK KONSISTENSI	118
 BAB VIII EVALUASI HASIL TEMBAKAN DAN KOREKSI TEKNIK	124
A. MENILAI ARAH DAN POLA TEMBAKAN	124
B. MENGANALISIS KESALAHAN TEKNIK	130
C. CARA MEMPERBAIKI BIDIKAN	135
 BAB IX LATIHAN MANDIRI DAN PENGEMBANGAN DIRI	141
A. LATIHAN DI LUAR JAM PELAJARAN	141
B. MENETAPKAN TARGET LATIHAN PRIBADI	145
C. MEMBUAT JURNAL LATIHAN DAN REFLEKSI	149

BAB X INSPIRASI DARI PARA PEMANAH HEBAT	158
A. PROFIL SINGKAT ATLET PANAHAHAN NASIONAL DAN INTERNASIONAL	158
B. NILAI-NILAI YANG BISA DITELADANI	161
C. MIMPI DAN MOTIVASI MENJADI PEMANAH HEBAT	163
DAFTAR PUSTAKA	168
TENTANG PENULIS	173

BAB I

MENGENAL DUNIA PANAHAH

A. SEJARAH SINGKAT PANAHAH DI DUNIA DAN INDONESIA

Panahan merupakan olahraga yang sarat makna, bukan sekadar kegiatan fisik, melainkan juga praktik yang menyatu antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Bagi sebagian orang, memanah adalah jalan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan ketajaman fokus, namun bagi sebagian lain, ia menjadi sarana melatih disiplin, kesabaran, serta ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup. Bab ini akan mengajak pembaca untuk menelusuri jejak panjang panahan dari sejarahnya yang tua, perannya dalam peradaban dan olahraga modern, hingga nilai-nilai filosofis yang terkandung dalam setiap tarikan busur dan lepasnya anak panah.

Panahan adalah salah satu keterampilan tertua dalam sejarah umat manusia. Bukti tertulis dan arkeologis menunjukkan bahwa manusia telah menggunakan busur dan anak panah sejak zaman Paleolitikum, lebih dari 10.000 tahun yang lalu. Awalnya, panahan digunakan sebagai alat berburu dan bertahan hidup. Di beberapa wilayah Afrika dan Eropa, ditemukan lukisan gua yang menggambarkan manusia purba sedang memegang busur dalam aktivitas berburu binatang liar. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya panahan dalam kelangsungan hidup manusia kala itu.

Seiring waktu, panahan berkembang menjadi alat tempur yang sangat strategis dalam berbagai peperangan kuno. Bangsa Mesir Kuno, misalnya, dikenal telah

menggunakan pasukan pemanah pada sekitar tahun 2800 SM. Busur menjadi senjata utama dalam pertahanan dan penyerangan, baik di medan datar maupun dari atas kereta perang. Di Cina, Dinasti Zhou telah mencatat penggunaan busur dalam militer dan pelatihan elit, di mana panahan bukan sekadar keterampilan militer, tetapi juga dianggap sebagai bagian dari pendidikan moral dan intelektual.

Perkembangan panahan berlanjut ke wilayah Asia Tengah dan Timur, di mana bangsa Mongol dan Jepang menggunakan panahan sebagai bagian penting dalam struktur militer mereka. Dalam budaya samurai Jepang, panahan (kyudo) berkembang menjadi praktik spiritual dan filosofis yang memadukan gerak, napas, dan kesadaran penuh.

Di Eropa Abad Pertengahan, pemanah menjadi bagian penting dalam pasukan kerajaan, khususnya dengan munculnya pemanah Inggris yang menggunakan longbow (busur panjang) dalam pertempuran-pertempuran besar seperti Perang Seratus Tahun. Namun, dengan ditemukannya senjata api, panahan mulai kehilangan peran utamanya dalam peperangan.

Meskipun demikian, pada abad ke-19, panahan mulai dipulihkan sebagai cabang olahraga. Inggris menjadi pelopor dalam membentuk klub-klub panahan dan menyusun aturan main yang formal. Pada tahun 1900, panahan pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade Paris, dan setelah berbagai penyesuaian, olahraga ini kembali resmi menjadi cabang Olimpiade sejak 1972 hingga kini.



Di Nusantara, panahan juga memiliki akar sejarah yang dalam. Tradisi memanah telah dikenal oleh masyarakat adat di berbagai daerah sebagai sarana berburu, bela diri, hingga upacara adat. Suku-suku di Kalimantan, Papua, dan Sulawesi telah memanfaatkan busur dan anak panah dari bambu, rotan, atau kayu keras sebagai alat untuk berburu di hutan lebat.

Panahan Suku Korowai Papua Sumber: pesonaindo.com ;
Seorang Sikerei yang menghuni pedalaman Mentawai
Sumber: antaranews.com

Dalam khazanah budaya Jawa, panahan bahkan menjadi simbol kedewasaan dan spiritualitas. Wayang dan kisah-kisah Mahabharata yang diadaptasi ke dalam budaya lokal menggambarkan tokoh-tokoh pemanah seperti Arjuna, yang tidak hanya ahli dalam menggunakan busur, tetapi juga merepresentasikan nilai kesempurnaan karakter: bijak, tenang, dan penuh pertimbangan. Di lingkungan Keraton Yogyakarta dan Surakarta, memanah (jemparingan) masih dilestarikan sebagai warisan budaya yang sarat makna filosofis. Menariknya, dalam jemparingan, pemanah duduk bersila, dan sasarannya bukan semata untuk mengenai titik pusat, tetapi menjadi media melatih konsentrasi dan batin.



Jemparingan, Olahraga Panahan Tradisional Sumber: yogyaku.com

Perkembangan panahan modern di Indonesia dimulai pada awal abad ke-20, namun baru mengalami peningkatan signifikan setelah berdirinya Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) pada tahun 1953. Sejak saat itu, panahan

Indonesia mulai mengikuti kompetisi tingkat nasional dan internasional. Prestasi atlet-atlet Indonesia, seperti Kusuma Wardhani dan Lilies Handayani yang menyumbangkan medali perak Olimpiade pada 1988 di Seoul, menjadi tonggak sejarah kebangkitan panahan tanah air.



Panahan Modern Divisi Recurve, Atlet Indonesia Diananda Choirunisa sumber: detiksport – detik.com

Kini, panahan telah menjadi salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di berbagai daerah Indonesia. Banyak sekolah, klub, dan komunitas membuka kelas panahan bagi anak-anak hingga dewasa, menandakan bahwa olahraga ini tidak hanya digemari, tetapi juga dijadikan sarana pembentukan karakter.

B. PANAHAN SEBAGAI OLAHRAGA DAN KETERAMPILAN HIDUP

Panahan pada masa kini telah berevolusi menjadi lebih dari sekadar cabang olahraga. Ia menjadi suatu bentuk aktivitas fisik dan mental yang komprehensif. Dalam konteks olahraga, panahan melibatkan unsur presisi, kekuatan, koordinasi, dan strategi. Atlet panahan dituntut untuk

memiliki kontrol tubuh yang tinggi, ketajaman penglihatan, serta kemampuan mengelola emosi di bawah tekanan, terutama saat berada dalam kompetisi.

Namun, lebih dari itu, panahan juga merupakan keterampilan hidup (life skill) yang dapat ditransfer ke berbagai aspek kehidupan. Dalam setiap tarikan busur, terdapat latihan fokus. Dalam setiap penantian untuk melepas anak panah, terdapat latihan kesabaran. Dalam setiap ketenangan sebelum menembak, terdapat pelajaran tentang kendali diri.

Panahan juga mengajarkan pentingnya siklus belajar yang reflektif: mengenali kesalahan, memperbaiki teknik, dan mencoba lagi tanpa rasa putus asa. Oleh karena itu, ia sangat relevan dengan pengembangan karakter siswa, mahasiswa, dan masyarakat umum. Berlatih panahan berarti menumbuhkan rasa percaya diri, kemampuan mengambil keputusan, serta konsistensi dalam usaha.

Di beberapa sekolah dan institusi pendidikan, panahan bahkan mulai diintegrasikan dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini karena panahan terbukti membantu dalam peningkatan fokus belajar, stabilitas emosi, serta pembentukan disiplin pribadi.

C. NILAI-NILAI DALAM PANAHAN: FOKUS, KESABARAN, KETENANGAN

Panahan bukanlah olahraga yang mengandalkan kekuatan otot semata. Kualitas seorang pemanah tidak ditentukan oleh besar kecilnya tenaga, melainkan oleh bagaimana ia mampu mengarahkan seluruh pikirannya ke satu titik: sasaran. Oleh sebab itu, nilai utama pertama yang ditanamkan dalam panahan adalah fokus. Fokus dalam panahan tidak hanya berarti melihat ke titik tengah target,

tetapi juga mampu mengabaikan gangguan dari luar, menata pikiran yang kalut, dan memusatkan seluruh energi pada satu momen penting: saat melepaskan anak panah.

Selanjutnya, panahan menuntut kesabaran. Tidak semua anak panah akan tepat sasaran di percobaan pertama, bahkan oleh pemanah profesional sekalipun. Seorang pemanah harus sabar dalam membangun teknik, sabar menghadapi kesalahan, dan sabar menunggu waktu yang tepat untuk melepaskan anak panah. Kesabaran ini mendidik individu untuk tidak terburu-buru, untuk menghargai proses, serta untuk memahami bahwa kemajuan sejati memerlukan waktu.

Yang tak kalah penting, panahan mengajarkan ketenangan. Di tengah tekanan, baik dari dalam diri maupun dari suasana kompetisi, hanya pemanah yang tenang yang mampu melepaskan tembakan terbaik. Ketenangan diperoleh dari latihan terus-menerus, dari kemampuan mengatur napas, serta dari pengendalian emosi. Dalam konteks kehidupan, ketenangan ini sangat bermanfaat dalam mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, serta menjaga stabilitas diri dalam situasi sulit.

Nilai-nilai inilah yang membuat panahan layak dijadikan kegiatan pembinaan karakter. Ia bukan sekadar olahraga, tetapi juga filosofi hidup. Dalam panahan, kita belajar bahwa kekuatan bukan berasal dari otot, melainkan dari hati dan pikiran yang terlatih.

Mengenal dunia panahan adalah langkah awal yang penting bagi siapa saja yang ingin menapaki jalan sebagai pemanah sejati. Sejarah panjang panahan, baik di dunia maupun di Indonesia, menunjukkan bahwa olahraga ini memiliki akar budaya yang kuat dan nilai-nilai luhur yang mendalam. Sebagai olahraga modern maupun keterampilan

hidup, panahan menuntut lebih dari sekadar teknik; ia menuntut kesadaran, fokus, kesabaran, dan ketenangan.

Melalui bab ini, diharapkan para pembaca memahami bahwa memanah bukan hanya aktivitas melepaskan anak panah ke target, melainkan perjalanan untuk mengenali dan menguasai diri sendiri. Dan dalam perjalanan ini, setiap anak panah yang melesat bukan hanya menembus udara, tetapi juga membuka ruang untuk pertumbuhan pribadi dan pencapaian yang lebih besar di masa depan.

Panahan dalam peradaban manusia tidak hanya ditentukan oleh kebutuhan fungsional seperti berburu atau berperang, tetapi juga oleh kebutuhan simbolik dan sosial. Di banyak budaya, panah dan busur sering kali disimbolkan sebagai lambang keberanian, ketepatan, dan kebijaksanaan. Dalam mitologi Yunani, dewa Apollo dan Artemis dikenal sebagai pemanah ulung, yang mencerminkan aspek ketuhanan dalam seni membidik sasaran dengan sempurna. Hal ini menunjukkan bahwa panahan telah menjadi bagian dari struktur nilai dan kepercayaan masyarakat sejak lama.

Tradisi memanah juga mengalami transformasi makna dari waktu ke waktu. Jika di masa lalu seorang pemanah ditakuti karena kemampuannya melukai atau mengalahkan musuh, maka di masa kini, pemanah lebih dihormati karena ketekunan, sportivitas, dan kemampuannya menjaga kontrol diri. Transformasi ini menunjukkan bahwa olahraga panahan telah berhasil beradaptasi dengan nilai-nilai zaman modern yang lebih menekankan pada kompetisi sehat dan pengembangan diri.

Dalam konteks global, federasi panahan dunia, yaitu World Archery Federation (WA), memiliki peran besar dalam standarisasi peralatan, aturan pertandingan, dan pelatihan atlet. Dengan pengawasan WA, panahan menjadi olahraga

yang terbuka bagi semua kalangan, tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun latar belakang sosial. Hal ini menjadikan panahan sebagai salah satu olahraga yang inklusif dan dapat diakses oleh berbagai kelompok masyarakat.

Indonesia sebagai negara dengan kekayaan budaya dan sumber daya manusia yang melimpah memiliki potensi besar dalam pengembangan panahan. Selain faktor historis dan budaya yang mendukung, dukungan dari pemerintah dan organisasi olahraga turut membuka ruang bagi regenerasi atlet panahan muda. Program pelatihan berbasis sekolah, ekstrakurikuler, dan komunitas-komunitas lokal berperan penting dalam menjaring bibit-bibit pemanah berbakat di seluruh penjuru negeri.

Tidak sedikit sekolah dan madrasah yang mulai memperkenalkan panahan sebagai bagian dari kegiatan pembentukan karakter. Hal ini bukan tanpa alasan, sebab panahan terbukti memiliki pengaruh positif terhadap perilaku siswa. Anak-anak yang belajar panahan cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, mampu menahan impulsivitas, serta terbiasa menyusun strategi dalam menyelesaikan masalah. Dengan demikian, panahan menjadi alat bantu pendidikan karakter yang kuat.

Dalam pelatihan panahan, tidak hanya diajarkan cara memegang busur dan membidik, tetapi juga diperkenalkan nilai-nilai moral seperti kejujuran dan tanggung jawab. Seorang pemanah yang baik harus mampu mengakui kesalahan, mengevaluasi hasil tembakannya, dan tidak mencari-cari alasan atas kegagalannya. Hal ini secara tidak langsung melatih integritas yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu tantangan utama dalam panahan adalah konsistensi. Seorang pemula mungkin dapat mengenai target dalam satu atau dua tembakan, tetapi mempertahankan hasil tembakan yang konsisten memerlukan latihan dan disiplin yang berkelanjutan. Inilah sebabnya mengapa panahan melatih tidak hanya kemampuan fisik, tetapi juga kestabilan mental. Panahan mengajarkan bahwa pencapaian sejati tidak datang dalam sekejap, melainkan melalui proses berulang yang penuh ketekunan.

Kegiatan panahan yang dilakukan secara teratur juga bermanfaat bagi kesehatan fisik. Meskipun bukan olahraga dengan intensitas tinggi, panahan melibatkan otot-otot inti, bahu, dan lengan secara aktif. Selain itu, panahan melatih koordinasi mata dan tangan, keseimbangan tubuh, serta pernapasan yang stabil. Semua ini menjadikan panahan sebagai olahraga yang ideal bagi siapa pun yang ingin menjaga kebugaran tanpa tekanan fisik berlebihan.

Dari sisi psikologis, panahan memberikan ruang untuk meditasi aktif. Saat seseorang fokus pada target, mengatur napas, dan menenangkan pikiran sebelum melepaskan anak panah, ia sejatinya sedang melatih mindfulness. Kesadaran penuh akan saat ini (the present moment) adalah kemampuan mental yang sangat penting dalam menghadapi stres, tekanan pekerjaan, dan ketidakpastian hidup.

Kegiatan memanah juga memberikan pengalaman yang sangat personal. Setiap pemanah akan menghadapi targetnya masing-masing, dengan cara dan teknik yang mungkin berbeda satu sama lain. Dalam hal ini, panahan mengajarkan bahwa setiap individu memiliki gaya dan proses belajar yang unik. Maka, panahan menjadi ruang yang

baik untuk mengenali diri sendiri, menemukan kelebihan dan kekurangan, serta mengembangkan potensi secara autentik.

Dalam dunia yang semakin cepat dan kompetitif, panahan menghadirkan oase ketenangan. Ia mengajak kita untuk berhenti sejenak, menarik napas panjang, menimbang keputusan, dan bertindak dengan presisi. Proses ini tidak hanya relevan di arena olahraga, tetapi juga dalam mengambil keputusan penting dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

Hubungan antara panahan dan pembentukan karakter semakin terlihat dalam proses latihan yang panjang dan berulang. Ketika seorang pemanah gagal mengenai sasaran, ia tidak bisa menyalahkan kondisi eksternal secara sembarangan. Ia harus kembali memeriksa postur tubuh, teknik menarik busur, hingga mentalitas saat menembak. Refleksi ini menjadikan panahan sebagai olahraga yang sangat introspektif dan mendalam.

Dalam pembelajaran panahan, seorang pelatih atau instruktur bukan hanya bertugas mengajarkan teknik, tetapi juga menjadi teladan sikap. Pelatih yang sabar, teliti, dan bijak akan menularkan semangat tersebut kepada peserta didiknya. Oleh karena itu, panahan juga mencerminkan nilai-nilai pendidikan: hubungan guru-murid yang mendalam, proses belajar yang bertahap, dan evaluasi yang berorientasi pada perkembangan, bukan sekadar hasil akhir.

Kegiatan panahan dalam kelompok juga menumbuhkan semangat sportivitas dan kolaborasi. Walaupun dilakukan secara individu, latihan bersama atau pertandingan kelompok mendorong pemanah untuk saling mendukung, menghargai prestasi teman, serta menerima kekalahan dengan lapang dada. Sikap ini membentuk kepribadian yang matang dan empatik.

Panahan juga melatih ketahanan mental terhadap tekanan. Dalam kompetisi, seorang pemanah bisa saja terganggu oleh sorak-sorai penonton, kondisi cuaca, atau suasana psikologis lawan. Dalam situasi seperti itu, kemampuan untuk tetap fokus dan tenang sangat menentukan hasil akhir. Oleh sebab itu, pelatihan panahan secara tidak langsung menumbuhkan kemampuan manajemen stres yang sangat berharga.

Dalam filosofi Timur, panahan bukan hanya teknik mengirim anak panah ke sasaran, tetapi juga jalan menuju pencerahan. Dalam Kyudo, misalnya, terdapat ungkapan bahwa "sasaran tidak penting, tetapi bagaimana cara melepaskan panah." Artinya, yang paling esensial bukanlah hasilnya, melainkan proses, niat, dan kehadiran diri secara utuh dalam setiap gerakan.

Dalam ajaran Islam, memanah termasuk ke dalam tiga olahraga yang dianjurkan Rasulullah SAW, bersama berkuda dan berenang. Anjuran ini bukan semata karena nilai fisiknya, tetapi juga karena panahan menanamkan disiplin, keberanian, dan kemampuan melindungi diri serta keluarga. Tradisi ini terus hidup di kalangan komunitas Muslim di Indonesia, yang mengembangkan panahan sebagai bagian dari pembentukan karakter religius.

Secara sosial, panahan juga memiliki potensi untuk menjadi media pemersatu antar generasi. Karena olahraga ini dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia, maka kegiatan panahan sering kali menyatukan anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia dalam satu aktivitas bersama. Interaksi lintas usia ini menciptakan ruang dialog yang positif dan mendukung penguatan ikatan sosial.

Dengan berkembangnya teknologi, panahan juga mengalami inovasi. Alat panah kini hadir dengan berbagai

material modern seperti karbon dan aluminium, serta dilengkapi dengan teknologi penyeimbang, sight (alat bidik), dan stabilizer. Namun, meskipun alatnya makin canggih, prinsip dasarnya tetap sama: mengarahkan seluruh perhatian pada sasaran dan menjaga kestabilan diri.

Akhirnya, panahan bukan hanya tentang seberapa banyak panah yang menancap di tengah target, tetapi seberapa banyak pelajaran hidup yang bisa kita ambil dari setiap proses membidik. Ketika seseorang menghayati panahan secara mendalam, ia akan menemukan bahwa olahraga ini adalah metafora kehidupan itu sendiri: tentang memusatkan perhatian, mengelola kegagalan, dan merayakan setiap kemajuan kecil dengan hati yang penuh syukur.

BAB II

JENIS PANAHAH DAN ALAT YANG DIGUNAKAN

A. JENIS PANAHAH: TRADISIONAL, RECURVE, COMPOUND

Dunia panahan memiliki keragaman yang luas, baik dari segi teknik, budaya, hingga teknologi yang menyertainya. Salah satu aspek fundamental yang perlu dipahami oleh setiap pemula dalam panahan adalah jenis-jenis busur yang digunakan dalam praktik olahraga ini. Tiga jenis utama yang dikenal secara luas dalam olahraga panahan modern adalah panahan tradisional, recurve, dan compound. Ketiganya tidak hanya berbeda dalam bentuk dan struktur teknis, tetapi juga memiliki filosofi, pendekatan pelatihan, dan karakteristik penggunaannya masing-masing.

Panahan tradisional merupakan bentuk panahan paling awal yang telah ada sejak ribuan tahun lalu. Jenis ini mewakili warisan budaya berbagai bangsa, termasuk Indonesia yang memiliki bentuk panahan khas seperti jemparingan di Yogyakarta atau gaya panahan dari daerah-daerah lainnya. Busur tradisional umumnya dibuat dari bahan-bahan alami seperti kayu, rotan, atau bambu, dan tidak dilengkapi alat bantu modern seperti sight atau stabilizer. Busur tradisional mengandalkan insting, ketepatan gerak tubuh, serta keterampilan alami pemanah dalam membidik dan melepaskan anak panah. Dalam praktiknya, panahan tradisional tidak hanya dipandang sebagai olahraga atau keterampilan bertahan hidup, tetapi juga sebagai seni

dan ekspresi budaya yang luhur. Ia mengajarkan keselarasan antara tubuh, pikiran, dan alam sekitar.



Sumber: danastacollection

Jenis panahan kedua adalah panahan recurve. Jenis ini merupakan satu-satunya gaya panahan yang digunakan dalam pertandingan resmi Olimpiade dan Federasi Panahan Internasional (World Archery). Ciri khas busur recurve terletak pada lengkungan ujung busur yang melengkung ke arah luar, menciptakan daya simpan energi yang lebih besar dibandingkan busur lurus biasa. Lengkungan ini memungkinkan anak panah melesat lebih cepat dan lebih jauh dengan tenaga yang sama. Busur recurve biasanya dilengkapi dengan alat bantu seperti sight (alat bidik), stabilizer (penyeimbang getaran), clicker (pengukur panjang tarikan), dan arrow rest (penyangga anak panah). Penggunaan alat-alat ini membantu pemanah mengembangkan konsistensi dan akurasi dalam setiap

tembakan. Panahan recurve cocok bagi pemula maupun atlet tingkat lanjut karena strukturnya yang menyeimbangkan antara teknik, kekuatan, dan presisi. Dalam pelatihan, jenis ini juga menjadi pilihan utama untuk mengajarkan prinsip-prinsip dasar panahan secara sistematis.



Busur Recurve Sumber: glasgowarchers1948.co.uk

Jenis panahan yang ketiga adalah compound bow, yaitu busur yang dirancang dengan teknologi modern menggunakan sistem katrol dan kabel. Sistem katrol ini memungkinkan busur menyimpan energi lebih efisien dan mengurangi beban tarikan saat mencapai tarikan penuh (full

draw). Dengan demikian, pemanah dapat mempertahankan posisi membidik lebih lama tanpa kelelahan yang signifikan, sehingga meningkatkan presisi tembakan. Busur compound umumnya digunakan dalam kompetisi tingkat tinggi serta aktivitas berburu, terutama di negara-negara yang melegalkan perburuan dengan busur. Karena strukturnya yang kompleks, compound bow memerlukan pemahaman teknis yang lebih dalam serta perawatan yang lebih hati-hati dibandingkan busur lainnya. Meskipun demikian, keunggulan teknologi pada busur ini menjadikannya pilihan bagi mereka yang mengejar performa tinggi dan akurasi maksimal.



Busur Compound Sumber: merlinarchery.co.uk

Setiap jenis panahan memiliki kelebihan dan tantangan tersendiri. Panahan tradisional menekankan

intuisi dan keterampilan alami, recurve menyeimbangkan teknik dengan alat bantu, sementara compound mengandalkan teknologi untuk efisiensi dan akurasi. Pemilihan jenis busur sebaiknya disesuaikan dengan tujuan belajar, preferensi pribadi, serta tingkat keseriusan dalam menekuni dunia panahan. Seorang pemula dapat memulai dengan jenis recurve untuk memahami prinsip dasar, kemudian menjajaki panahan tradisional untuk memperkuat intuisi dan konsentrasi, atau beralih ke compound untuk mendalami aspek kompetitif dan teknis yang lebih maju.

Lebih jauh lagi, pemahaman terhadap ketiga jenis panahan ini akan membuka wawasan bagi pemanah mengenai keberagaman pendekatan dalam olahraga ini. Tidak hanya dari sisi teknis, tetapi juga dari sisi filosofis, budaya, dan perkembangan teknologi. Dengan demikian, seorang pemanah tidak hanya mengembangkan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga memperluas pemahamannya terhadap nilai-nilai yang melekat dalam setiap jenis panahan yang ia pelajari.

Dalam praktik panahan tradisional, terdapat variasi yang luas antara satu budaya dengan budaya lainnya. Misalnya, panahan Mongolia yang terkenal dengan teknik menembak dari atas kuda, atau panahan Jepang (Kyudo) yang menjunjung tinggi unsur meditasi dan ketenangan batin. Di Indonesia sendiri, panahan tradisional seperti jemparingan di Yogyakarta menekankan filosofi kebatinan dan nilai spiritual. Busur yang digunakan dalam jemparingan disebut dengan istilah "gaman", yang berarti senjata, tetapi juga bermakna kekuatan diri dalam mengendalikan hawa nafsu. Arah tembakan pun tidak diarahkan ke sasaran melainkan dilakukan sambil duduk bersila, memperkuat

kesan bahwa panahan tradisional adalah latihan rohani, bukan semata kompetisi fisik.

Sementara itu, di daerah Kalimantan, panahan tradisional berkembang sebagai bagian dari budaya berburu dan bertahan hidup. Masyarakat Dayak, misalnya, menggunakan busur dan anak panah sebagai senjata utama dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dalam konteks ini, panahan bukan hanya olahraga, melainkan keterampilan hidup yang esensial. Keberadaan panahan tradisional di berbagai wilayah Indonesia menunjukkan bahwa keterampilan ini telah menyatu dengan kehidupan masyarakat secara historis dan kultural.

Namun demikian, perkembangan zaman dan modernisasi membawa perubahan dalam praktik panahan. Panahan recurve hadir sebagai bentuk adaptasi antara nilai tradisional dengan kebutuhan kompetitif modern. Di banyak klub panahan, busur recurve menjadi standar pelatihan utama karena fleksibilitas dan standarnya yang telah diakui secara internasional. Busur jenis ini sangat cocok digunakan dalam pengenalan dasar panahan karena tidak terlalu kompleks namun tetap mampu mendukung pengembangan teknik secara progresif.

Dalam kompetisi tingkat nasional dan internasional, busur recurve sering kali digunakan oleh atlet profesional. Busur ini juga diatur secara ketat dalam peraturan World Archery, mulai dari berat tarikan, panjang string, jenis alat bantu yang diperbolehkan, hingga jenis anak panah yang digunakan. Standarisasi ini memungkinkan penilaian yang objektif dan fair dalam setiap pertandingan. Dengan demikian, panahan recurve tidak hanya menjadi pilihan karena kemudahan teknisnya, tetapi juga karena

kelayakannya dalam mengembangkan potensi atlet secara bertahap.

Perlu dicatat bahwa meskipun recurve bow mengandalkan alat bantu, tetapi tingkat akurasi tetap sangat dipengaruhi oleh kemampuan konsentrasi dan kestabilan tubuh pemanah. Sight atau alat bidik hanya berfungsi membantu menyelaraskan arah panah, namun keberhasilan tembakan tetap sangat bergantung pada kekuatan otot, koordinasi mata dan tangan, serta konsistensi teknik. Oleh karena itu, pelatihan yang terstruktur tetap menjadi kunci utama dalam menguasai panahan recurve secara optimal.

Berbeda dengan kedua jenis sebelumnya, busur compound muncul sebagai hasil evolusi teknologi dalam olahraga panahan. Dengan menggunakan sistem cam (katrol elips) dan pulley, busur ini memanfaatkan prinsip mekanik untuk meningkatkan efisiensi energi. Salah satu keunggulan dari sistem ini adalah adanya efek let-off, yaitu pengurangan beban tarikan saat mencapai titik maksimal. Let-off ini memungkinkan pemanah tetap dalam posisi membidik tanpa tekanan fisik yang besar, sehingga memudahkan pemanah dalam mengeksekusi tembakan secara presisi.

Busur compound juga memiliki desain yang sangat presisi. Bagian-bagian busur ini sering kali dapat disesuaikan secara rinci, seperti panjang tarikan, kekuatan poundage, dan posisi stabilizer. Hal ini menjadikan busur compound sangat cocok bagi pemanah yang ingin mengoptimalkan performa tembakannya sesuai karakter tubuh dan gaya menembak masing-masing. Selain itu, keunggulan lainnya adalah kecepatan anak panah yang dapat menembus target lebih dalam, menjadikan busur compound sangat populer di kalangan pemburu maupun atlet kecepatan tinggi.

Namun demikian, penggunaan busur compound tidak dapat dilepaskan dari sisi tantangan teknis yang menyertainya. Karena strukturnya yang kompleks, pemanah perlu memiliki pemahaman mendalam terhadap sistem kerja busur, cara menyetel komponen, serta perawatan rutin agar busur tetap berfungsi optimal. Dalam konteks pendidikan pemula, penggunaan compound bow sebaiknya diberikan setelah pemanah memahami dasar-dasar teknik dari jenis recurve atau tradisional, agar tidak terlalu mengandalkan alat tanpa menguasai prinsip-prinsip gerak dasar.

Di Indonesia, popularitas busur compound mulai meningkat seiring dengan berkembangnya minat masyarakat terhadap olahraga berbasis teknologi tinggi. Beberapa kejuaraan nasional bahkan sudah memiliki kategori khusus untuk panahan compound, dan para atlet yang berlatih secara profesional mulai menekuni jenis ini untuk mengasah akurasi dan kekuatan tembakan. Akan tetapi, harga peralatan compound yang relatif lebih mahal dibandingkan jenis lain, menjadi salah satu kendala dalam pengembangannya secara massal, terutama di daerah-daerah dengan akses terbatas.

Selain faktor harga, pengaruh media sosial dan teknologi visual seperti YouTube dan TikTok juga turut mendorong ketertarikan masyarakat pada busur compound. Banyak pemanah profesional yang menunjukkan kemampuan mereka dalam slow motion atau review peralatan terbaru, menciptakan daya tarik tersendiri di kalangan anak muda. Visualisasi tersebut seringkali menunjukkan kesan futuristik dan canggih yang melekat pada compound bow, sehingga membentuk persepsi bahwa panahan tidak lagi sekadar aktivitas tradisional, tetapi juga bagian dari gaya hidup modern dan berteknologi tinggi.