



Kombinasi metode *SPT-drill* dengan *imagery*: upaya dalam mengendalikan *target panic* pada olahraga panahan

Combination of SPT-drill and imagery training method: an effort to beat target panic in archery

Muhammad Amin Priambudi¹, Mashud²
^{1,2} Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia
Email: aminarcher360@gmail.com¹, mashud@ulm.ac.id²

ABSTRAK

Olahraga panahan merupakan olahraga prestasi yang menuntut ketenangan, rileks secara mental maupun fisik. Faktor mental yang mempengaruhi performa antara lain, kenyamanan (*confidence*), konsentrasi (*concentration*), control emosional (*emotion control*), dan berfikir positif (*positive thinking*). Semua pemanah pernah mengalami setidaknya salah satu dari beberapa gejala *target panic*. *Target panic* akan menjadi masalah besar seiring dengan lambannya kesadaran pemanah. Hendaknya pelatih yang memegang perkembangan atlet segera menangani atlet yang mengalami gejala *target panic* agar tidak terjebak lebih dalam yakni dengan mengatur ulang program latihan. Pengulangan yang sangat banyak menjadi hal penting dalam proses pemulihan *target panic*. Pensepahan mental pemanah kembali diperdalam melalui *imagery*, sehingga penulis mempunyai konsep mengkombinasikan metode *SPT-Drill* dengan *imagery* sebuah upaya dalam mengendalikan *target panic* pada olahraga panahan.

Kata kunci: *target panic; SPT-Drill; imagery; archery.*

Archery is an achievement sport that demands calmness, relaxation mentally and physically. Mental factors that affect performance include comfort (confidence), concentration (concentration), emotional control (emotion control), and positive thinking (positive thinking). All archers have experienced at least one of several target panic symptoms. Target panic would become a big problem as the archers' awareness slowed down. The coach who is in charge of athlete development should immediately deal with athletes who are experiencing symptoms of target panic so they don't get trapped deeper by rearranging the training program. A lot of repetition becomes important in the target panic recovery process. Archery's mental concept is deepened again through imagery, so the author has the concept of combining the SPT-Drill method with imagery, an effort to control target panic in archery.

Key words: *target panic; SPT-Drill; imagery; archery.*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 20 Mei 2023
Disetujui : 07 Juli 2023
Tersedia secara *online* Juli 2023
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16349>

Alamat Korespondensi:

Muhammad Amin Priambudi
Program Studi Magister Pendidikan
Jasmani Program Pascasarjana
Universitas Lambung Mangkurat
Email: aminarcher360@gmail.com

PENDAHULUAN

Panahan dalam perkembangannya mulai dari alat berburu dan senjata peperangan hingga sekarang menjadi olahraga yang sangat populer. Olahraga yang kecil risiko cedera karenanya olahraga inipun diminati oleh banyak orang untuk sekadar kesehatan ataupun rekreasi dan tentunya sebagai olahraga prestasi. Olahraga ini sangat ramah untuk berbagai kalangan, tanpa memandang usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan dapat dipraktikkan baik oleh

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



atlet berbadan normal maupun yang memiliki keterbatasan fisik (disabilitas) dan memiliki hak yang setara di lapangan perlombaan (Vendrame et al., 2022). Zahra Nemati (Iran) adalah salah satu atlet disabilitas yang pernah memenangkan medali pada dua *multievent* dunia, Olympic dan Paralympic di London tahun 2012.

Hal tersebut menjadi menarik, ketika dua karakteristik atlet yang berbeda kondisi fisik memanah dalam satu garis menembak (*shooting line*) di lapangan perlombaan. Jika atlet yang berbadan normal saat memanah berdiri dengan kedua kakinya, namun tidak dengan atlet yang keterbatasan fisik. Mereka 'berdiri' (*stance*) menggunakan alat bantu seperti, kaki palsu, kursi, atau kursi roda. Dan jika atlet yang berbadan normal saat memanah menarik busur dengan kedua tangannya, atlet disabilitas menggunakan alat bantu *mechanical release*, *mouth tabs* dan gigi, *gloves*, *visual adaptations* untuk teknik menarik busur. Berbagai teknik yang sah telah diatur oleh induk organisasi internasional yang menaungi olahraga panahan yakni World Archery. Tentang teknik dalam olahraga panahan, baik atlet normal maupun disabilitas memang berbeda. Namun secara konsep proses *stance*, *stability*, dan *balance* tetaplah sama untuk semua pemanah (Smith, 2013).

Atlet panahan idealnya harus memiliki teknik menembak yang sederhana dan tidak rumit; semua gerakan dan tindakan harus dilakukan dengan lembut dan alami (natural), antara tubuh dan busur bergerak dan bekerja sama sebagai satu kesatuan. Dari kepala hingga kaki, diset dan diseimbangkan tanpa ketegangan di area mana pun; rileks secara mental dan fisik, tetapi tetap waspada (Axford, 2017). Beberapa kejadian yang sering terjadi adalah gangguan aspek psikis pada tahapan *transfer*, *holding*, *release*, dan *aiming*. Salah satu penyebab kegagalan pada tahapan tersebut ialah *target panic* (Haywood, 2006). *Target panic* adalah antisipasi dalam diri yang dilakukan secara tidak sadar pada proses pelepasan. Atlet mengalami kecemasan terhadap hasil tancapan pada target sasaran. Satu-satunya jalan untuk mengatasi masalah ini adalah pemrograman latihan ulang. Sementara penelitian (Prior et al., 2019) tidak memungkinkan untuk menarik kesimpulan tentang intervensi yang berhasil untuk mengatasi *target panic*.

PEMBAHASAN

Olahraga Panahan

Secara singkat menurut aturan induk internasional yang menaungi olahraga panahan, *World Archery* membagi menjadi beberapa kategori divisi pada disiplin *target archery* yakni *Recurve*, *Compound*, dan *Barebow*. Divisi *recurve* menjadi yang utama dan dilombakan pada *multievent* dunia *Olympics*, namun pada perlombaan resmi internasional ketiga divisi tersebut juga dilombakan. Di Indonesia, pada *multievent* Pekan Olahraga Nasional (PON) dan Pekan Olahraga

Paralimpiik Nasional (PEPARNAS) melombakan 3 (tiga) divisi yaitu Recurve, Compound, dan Ronde Nasional (Arief Parena et al., 2017), dan divisi Barebow menjadi ajang eksebis (Kejurnas). Untuk detail lebih lanjut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.

Divisi	Jarak	Banyak Tembakan	Gambar Sasaran	Nomor Perlombaan
Recurve	70m	72 anak panah	122cm	<i>Individual, mixed team, dan team.</i>
Compound	50m	72 anak panah	80cm	
Barebow	50m	72 anak panah	122cm	
Ronde	50m			
Nasional	40m 30m	108 anak panah	80cm	

Target archery adalah disiplin menembak pada target melingkar yang ditetapkan pada jarak tertentu.

Target Panic

Target panic adalah antisipasi pelepasan yang mengakibatkan gangguan tembakan yang halus dan akurat. Saat pemanah mengantisipasi pelepasan, mereka secara bertahap mulai melakukannya bergerak sebelum anak panah keluar dari busur, itu dapat memengaruhi penerbangan anak panah. Target panik bisa terjadi dalam berbagai tingkat keparahan seiring dengan frekuensi kejadian. Perlu diingat bahwa pemanah dapat memiliki satu atau lebih gejala (Haywood, 2006):

- I. *Flinching* adalah gerakan tiba-tiba segera sebelum atau selama pelepasan, seringkali terjadi dari lengan busur (*bow arm*), menghasilkan tembakan yang salah.
- II. *Snap shooting* pelepasan cepat dan spontan saat pandangan pertama kali melintasi tengah sasaran (*bull eyes*) dan sebelum pemanah menetapkan bidikan pada tengah sasaran; gejala ini dapat berlanjut ke pemanah melepaskan bahkan sebelum pemandangan itu sampai ke tengah sasaran.
- III. *Freezing* adalah ketidakmampuan untuk mengalihkan pandangan dari titik sasaran ke tengah sasaran; ketidakmampuan untuk melepaskan anak panah bahkan ketika penglihatan menetap tepat di tengah sasaran; atau, dengan pemanah yang menggunakan 'clicker' (recurve) yang mengalami peningkatan ketegangan punggung, bahu, dan lengan hingga ketidakmampuan untuk menarik panah melalui *clicker*.
- IV. *Punching* adalah menyentak pelepasan mekanis dalam upaya melepaskan sesegera mungkin (terburu-buru), atau pemanah yang memegang tali busur dengan jari-jarinya (recurve), mencabut tali busur atau

menggerakkan pelepasannya tangan ke depan (menuju target) saat dilepaskan.

Jelas, ini semua adalah tindakan yang mengurangi akurasi. Sekali lagi, masalah ini diakibatkan oleh seorang pemanah yang mengantisipasi pelepasan anak panah. Bagaimanapun, hanya ada satu "*skill*" dalam memanah dan itu diulang terus menerus.

Antisipasi ini berasal dari pemanah yang mencoba melakukannya secara sadar dua hal sekaligus: membidik dan menyebabkan pelepasan terjadi (Haywood, 2006). Ingat dari diskusi kita sebelumnya fokus perhatian yang penembak ahli, ketika berkinerja baik, menunjukkan sedikit kognitif aktivitas. Artinya, mereka percaya gerakan mereka terjadi secara otomatis sehingga mereka bebas tujuan. Pellerite menyarankan bahwa begitu pemanah mencapai hasilimbang penuh, mereka mulai membidik. Ketika penglihatan bergerak ke tengah target, mereka sangat ingin melepaskannya. Mereka mencoba menyebabkan pelepasan, artinya tentu saja mereka telah membawa tindakan pelepasan kembali ke tingkat kesadaran. Mereka sekarang mencoba untuk mengatur dua hal secara sadar dan bersamaan ketika, pada kenyataannya, pikiran sadar hanya dapat memperhatikan satu hal pada satu waktu. Ketika hasil tembakan yang buruk, keyakinan bahwa pelepasan harus dikontrol dengan lebih baik diperkuat. Ketakutan akan kehilangan dapat berkembang dan pemanah kemudian tidak lagi mempercayai pelepasan terjadi secara tidak sadar. Pelepasan tali busur harus diturunkan ke pikiran bawah sadar. Dibutuhkan pemanah untuk memusatkan perhatian mereka pada membidik dan mempercayai alam bawah sadar untuk mengeksekusi pelepasan, diprogram melalui ribuan dan ribuan pengulangan. Setelah pemanah melakukan tembakan, mereka harus secara sadar membidik dan mempercayai pikiran bawah sadar mereka untuk mengontrol pelepasan anak panah.

Setelah kepanikan target menjadi masalah bagi seorang pemanah, obatnya adalah memprogram ulang kontrol bawah sadar dari pelepasan, dengan ratusan tembakan pengulangan selama berminggu-minggu, di depan bantalan target tanpa gambar sasaran (Pellerite, 2001). Setelah ini, program 'jembatan'. ratusan tembakan selama beberapa minggu tambahan diperlukan untuk berpindah jarak bertahap hingga jarak sesuai kompetisi. Jika ada langkah dalam transisi cenderung untuk mengembalikan gejala panik target, pemanah harus kembali ke langkah sebelumnya dan menghabiskan lebih banyak waktu dalam sesi ini secara berulang-ulang. Dalam hal teori pembelajaran keterampilan yang diulas sebelumnya, pemanah harus mulai lagi pada tahap pemahaman dan, melalui ribuan pengulangan, sampai tiba pada tahap otomatis.

Psikolog olahraga dapat memainkan peran penting dalam membantu pemanah dengan kepanikan target.

Specific Physical Training-Drill

SPT adalah singkatan dari pelatihan fisik khusus dan dirancang untuk meningkatkan keterampilan khusus teknik penembakan. Latihan *SPT* yang paling menonjol adalah *SPT* Fleksibilitas, *SPT* Menahan, *SPT* Struktur, dan *SPT* Power (Kisik Lee, 2013a). Latihan ini dapat dilakukan dengan busur ringan atau *stretch band* untuk pemanah pemula, dan jika pemanah menengah hingga *elite*, dapat melakukan latihan ini dengan busur yang sebenarnya. Sangat penting bahwa atlet memiliki dasar teknik yang kuat sebelum mencoba latihan *SPT* dengan busur yang sebenarnya.

1) *SPT-Drill* Fleksibilitas

Fleksibilitas membantu untuk meningkatkan eksekusi dengan terus menggunakan tekanan belakang ekspansi melebihi '*clicker*'. Dalam latihan ini, atlet melakukan keseluruhannya proses menembak dengan panah pada bantalan target lima meter. Setelah *full draw*, transfer ekspansi dan tahan, ekspansi dengan sangat pelan tetapi terkontrol selama 10 detik. Proses ini akan membuat *clicker* berbunyi, tetapi ini bagian penting bagi atlet untuk terus berekspansi dengan tarikan hingga seperempat inci melewati *clicker* (lihat gambar 1).



Gambar 1. *SPT-Drill* fleksibilitas melanjutkan ekspansi selama 10 detik setelah *clicker*.

Saat *clicker* mengklik, pertahankan ekspansi dan tidak tremor. *Drill* ini mengharuskan pemanah untuk mengontrol *clicker* dan tidak membiarkan *clicker* mengendalikan pemanah.

2) *SPT-Drill* menahan

Pasang, *arm guard*, *finger tab*, dan *finger sling* selama latihan ini. Melakukan *full draw* kemudian menahan (tanpa panah) ke arah yang aman. Tetap pada posisi menahan selama 15 sampai 45 detik. Kemudian istirahat satu

menit di antara masing-masing pengulangan. Latihan ini bisa dilakukan selama 30 menit sampai satu jam dan bisa menjadi sangat baik pengganti latihan menembak jika memiliki waktu pelatihan yang terbatas. Tidak peduli tingkat keahlian, latihan ini harus sering dilakukan dan biasanya dilakukan menjelang akhir pelatihan.

3) SPT-Drill struktur

Menggunakan *finger tab*, *arm guard*, dan *stretch band* atau *lightweight bow* untuk latihan ini. Tarik *stretch band* atau *lightweight bow* di belakang kepala dengan jari pengait dan *grip* diatur dengan benar dan jari kelingking menempel pada belakang leher (lihat gambar 2).

Dalam posisi ini, rasakan kuatnya *scapula* terhubung sepenuhnya. *Squeeze drill*, juga merupakan metode yang bagus untuk merasakan posisi ini.



Gambar 2. Menarik busur dari belakang leher untuk merasakan struktur belakang.

4) SPT-Drill power

Pasang, *arm guard*, *finger tab*, dan *finger sling* untuk latihan ini. Tarik busur *full draw* (lihat gambar 3a). Setelah ditahan selama tiga detik, biarkan perlahan turun ke posisi *set up* sambil menahan lengan kiri (lihat gambar 3b). Kemudian tarik kembali untuk menahan lagi selama tiga detik. Ulangi gerakan ini antara 6 dan 10 kali dan kemudian istirahat selama dua menit sebelum memulai set berikutnya. Lakukan antara 8 dan 15 set.



Gambar 3. a dan b. SPT-Drill power

Imagery Training

Imagery adalah salah satu metode yang digunakan dalam pelatihan mental, didefinisikan sebagai bentuk kreasi mental yang dilakukan secara sadar dan dengan sengaja dan bertujuan untuk membentuk persepsi terhadap sesuatu dengan membentuk dalam benak seseorang (Amini et al., 2022).

Melalui proses mental kreatif ini, seseorang dapat berubah persepsinya tentang sesuatu karena itu membentuk citra sesuatu dalam berbagai bingkai persepsi atau melihat keadaan tertentu dari sudut pandang yang berbeda.

Melaksanakan latihan pencitraan di lapangan bukan berarti bahwa latihan ini benar-benar dapat menggantikan yang sebenarnya demonstrasi fisik. Namun, keduanya harus diserahkan satu unit, saling mengisi untuk mengoptimalkan kemampuan atlet prestasi, atau merupakan program terpadu, seperti sebelumnya disebutkan (Scott et al., 2022). Hasil penelitian telah

melaporkan hal itu ketika individu terlibat dalam pencitraan, otak menginterpretasikan gambar identik dengan situasi stimulus yang sebenarnya. Perumpamaan sangat bergantung pada pengalaman yang tersimpan dalam memori, dan pemanah mengalaminya secara internal dengan merekonstruksi peristiwa eksternal dalam pikiran mereka (Itoh et al., 2022; Robin & Dominique, 2022). *Imagery* adalah imitasi gerakan dilakukan untuk menyempurnakan kemampuan teknik dan dilakukan dengan mengingat seluruh teknik. Implementasi *imagery* dicapai dengan membayangkan bahwa atlet berada di garis tembak, menutupnya mata, dan kemudian menampilkan tahapan teknik tanpa menggunakan alat. Namun, selalu berhati-hati dengan rasa takut akan membawa pikiran negatif ke dalam pikiran atlet sampai menjadi stres atau mengarah ke depresi (Haywood, 2006). Ini berarti bahwa dengan mencoba berlatih memvisualisasikan, atlet dapat rileks dan merasakan nyaman dengan diri mereka sendiri, yang diharapkan dapat mengontrol diri mereka sendiri pada saat atau kondisi persaingan atau ketika kondisi berada di bawah tekanan.

Kombinasi Metode SPT-Drill dengan Imagery Training

Menggabungkan dua konsep latihan yang berbeda, yang awalnya secara pelaksanaan terpisah, digabung satu kali pelaksanaan di garis *shooting line* 10-20 menit sebelum latihan teknik *set up* dan *aiming*. *SPT-Drill* atau latihan fisik khusus dinilai cocok untuk mengatasi masalah fisik dan *Imagery* diyakini dapat mengatasi aspek mentalnya. Berikut ini adalah sintaks pelaksanaannya.

Tabel 2.

Power SPT Drill (Kisik Lee, 2013a)	Mental Imagery (Kisik Lee, 2013b)	Model Integrasi SPT-Drill & Mental Imagery
Lakukan <i>transfer</i> dan <i>holding</i> pada posisi <i>fulldraw</i> , ekspansi melebihi clicker selama 10 detik (<i>flexibility</i>) Melakukan <i>fulldraw</i> dan <i>holding</i> selama 15-40 detik	Duduk dengan punggung tegap dan mata terpejam Letakkan kedua tangan diatas lutut serileks mungkin	Lakukan transfer dan holding, ekspansi melebihi clicker selama 10 detik (<i>flexibility</i>) Rilekskan wajah dengan sedikit tersenyum lalu mulailah bernapas perlahan dari dalam tepat dibawah pusar
Melakukan tarikan dengan kaitan jari dan <i>grip</i> yang benar di belakang kepala hingga jari keliling menyentuh leher Melakukan <i>fulldraw</i> dan <i>holding</i> selama 3 detik, perlahan mengendurkan, kemudian <i>fulldraw</i> dan	Rilekskan wajah dengan sedikit tersenyum lalu mulailah bernapas perlahan dari dalam tepat dibawah pusar Mulailah konsentrasi pada lingkungan lapangan, membayangkan semua indera menjadi hidup (rasa, penciuman,	Melakukan <i>fulldraw</i> dan <i>holding</i> selama 15-40 detik Mulailah konsentrasi pada lingkungan lapangan, membayangkan semua indera menjadi hidup (rasa, penciuman,

<i>holding</i> selama 3 detik, lakukan sebanyak 6 rep	sentuhan, penglihatan, dan pendengaran) Membayangkan seolah-olah sedang benar-benar menembak, mulai dari mengambil anak panah hingga pelepasan Menekankan focus pada Teknik bukan pada hasilnya (perkenaan) Bayangkan seluruh perumpamaan tersebut dalam performa dibawah tekanan	sentuhan, penglihatan, dan pendengaran) Melakukan tarikan dengan <i>hook</i> dan <i>grip</i> yang tepat di belakang leher Menekankan fokus pada Teknik bukan pada hasilnya (perkenaan) Melakukan <i>fulldraw</i> dan <i>holding</i> selama 3 detik, perlahan mengendurkan, kemudian <i>fulldraw</i> dan <i>holding</i> selama 3 detik, lakukan sebanyak 6 rep
---	--	--

PENUTUP

SPT-Drill atau latihan fisik khusus dirasa cocok untuk mengatasi masalah fisik dan *Imagery* diyakini dapat mengatasi aspek mentalnya. Masalah *target panic* dalam olahraga panahan diyakini secara teoritis mampu dikendalikan melalui sebuah kombinasi metode Latihan *SPT-Drill* dengan *imagery*

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada National Paralympics Committee of Indonesia Provinsi Kalimantan Selatan (NPCI Kalsel) atas dukungannya sehingga penulisan artikel ini dapat dilakukan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, A., Porali fatide, S., Salehi, M., Avazpour, S., & Ghabelnezam, A. (2022). Effect of mental imagery and motor representation strategies on acquisition and retention of shooting skills: a RCT trial. *Humanistic Approach to Sport and Exercise Studies (HASES)*, 2(2), 0-0. <https://doi.org/10.52547/hases.2.2.1>
- Arief Parena, A., Rahayu, T., & Sugiharto. (2017). Manajemen Program Pembinaan Olahraga Panahan pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Physical Education and Sports (JPES)*, 6(1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Axford, R. (2017). *Archery Anatomy: An introduction to techniques for improved performance*. Souvenir Press.

- Haywood, K. M. (2006). Psychological Aspects of Archery. In *The Sport Psychologist's Handbook* (pp. 549–566). John Wiley & Sons Ltd.
<https://doi.org/10.1002/9780470713174.ch24>
- Itoh, S., Morris, T., & Spittle, M. (2022). Examining the frequency variable in the imagery dose-response relationship. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 122–130.
<https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.06.003>
- Kisik Lee. (2013a). Making Practice More Effective. In *USA Archery* (pp. 111–132). Human Kinetics.
- Kisik Lee. (2013b). Mental Training for Archers. In *USA Archery* (pp. 155–163). Human Kinetics.
- Pellerite, B. (2001). *Idiot Proof Archery: How to Shoot Like a Pro-Step by Step (Even If You Have a Real Job!)*.
- Prior, E. E., Coates, J. K., & Coates, J. (2019). *Archers' Experiences of Target Panic: An Interpretative Phenomenological Analysis*.
- Robin, N., & Dominique, L. (2022). Mental imagery and tennis: a review, applied recommendations and new research directions. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*. <https://doi.org/10.1051/sm/2022009>
- Scott, M. W., Wright, D. J., Smith, D., & Holmes, P. S. (2022). Twenty years of PETTLEP imagery: An update and new direction for simulation-based training. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 70–79.
<https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.07.002>
- Smith, R. (2013). Working With Para-Archers. In *USA Archery* (pp. 201–207). Human Kinetics.
- Vendrame, E., Belluscio, V., Truppa, L., Rum, L., Lazich, A., Bergamini, E., & Mannini, A. (2022). Performance assessment in archery: a systematic review. *Sports Biomechanics*, 1–23.
<https://doi.org/10.1080/14763141.2022.2049357>