

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga panahan membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan, konsentrasi dan ketahanan mental yang tinggi serta memiliki tingkat kecemasan tinggi. Sehingga unsur-unsur seperti postur tubuh, teknik dasar, mekanisme gerak, mental dan kondisi fisik sebagai sebuah kesatuan yang harus dimiliki oleh seorang pemanah. Seperti sebuah seni, olahraga panahan sangat kompleks tidak seperti yang kita lihat yaitu menarik dan melepaskan anak panah. Dilihat dari karakteristiknya olahraga panahan merupakan olahraga yang melepaskan anak panah melalui lintasan tertentu menuju sasaran pada jarak yang sudah ditentukan.

Panahan adalah olahraga siklis dalam bentuk *close skill* (keterampilan tertutup). Keterampilan dengan stimuli-stimulinya yang tetap sama atau sudah pasti, serta diperlukan kemantapan respons dalam gerakannya (*consistency*). Cabang Olahraga Panahan membutuhkan ketepatan tingkat tinggi, sehingga cabang ini merupakan cabang dengan keterampilan halus atau *fine motor skill* di mana keterampilan memanah memerlukan koordinasi mata-tangan serta membutuhkan kemampuan mengontrol otot-otot kecil atau halus untuk mencapai keberhasilan keterampilan memanahnya.

Terdapat sembilan tahapan yang harus dilakukan oleh seorang pemanah, yaitu: *stand* (cara berdiri), *nocking* (memasang ekor panah), *extend* (mengangkat lengan), *drawing* (menarik tali busur), *anchoring* (menjangkarkan tali penarik),

*tighten* (menahan sikap memanah), *aiming* (membidik), *release* (melepas tali/panah) dan *after hold* (menahan sikap memanah). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa dalam olahraga panahan terdapat 9 teknik dasar, kesembilan teknik dasar tersebut harus di lakukan dengan benar oleh seorang pemanah.

Beberapa hal yang sering menjadi permasalahan dalam dunia panahan adalah ketika seseorang sudah belajar memanah dan sudah menguasai teknik dasar. Namun saat mengikuti pertandingan sering kali teknik yang sudah dipelajari seperti hilang begitu saja. Ambisi untuk meraih skor yang bagus dengan mengubah teknik yang sudah dipelajari agar anak panah dapat tepat sasaran yang pada akhirnya berakhir jauh dari apa yang diharapkan. Ternyata hal tersebut bukan hanya terjadi pada individu yang baru belajar memanah.

Beberapa alasan yang dikemukakan oleh para pemanah itu adalah rasa tidak percaya diri, tidak nyaman dengan alat, tidak sepenuhnya *fit* di saat situasi bertanding, dan lain sebagainya. Tapi sering kali atlet mengemukakan kondisi cemas / takut di saat awal pertandingan atau saat panah pertama di tembakan.

Ada beberapa hal umum yang membuat pemanah merasa cemas di saat pertandingan atau *scoring*, yaitu target *score*, jarak penembakan, dan lawan satu *target*. Olahraga panahan berkaitan dengan ketetapan sasaran karena tujuan akhir dari memanah adalah menembakan anak panah ke muka sasaran (*target face*) setepat mungkin. Banyak faktor pemanah merasakan *preasure* secara mental kejiwaan dari faktor *internal* ataupun *external* yang berujung berubah-ubahnya irama penembakan atlet tersebut dalam suatu pertandingan atau *scoring*.

Lapangan Olahraga senantiasa penuh dengan *anxiety* dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan-ketakutan dan bentrokan-bentrokan mental. Jarang sekali ada seorang individu yang dapat dikatakan telah mencapai maturitas olahraganya secara komplit meski dia seorang juara.

Ada 34 gejala yang dapat mempengaruhi seseorang merasakan kecemasan menurut Harsono, diantaranya adalah sebagai berikut :

(1) Raut Muka, (2) Mengatup geraham, (3) Gerakan-gerakan tubuh, (4) Gerakan-gerakan anggota tubuh, (5) Kepala Pusing, (6) Leher, tengkuk terasa sakit, (7) Punggung sakit, (8) Sakit Perut, (9) Sembelit, (10) Pencernaan makan kurang baik, (11) Rasa Capek, (12) Insomnia, (13) Kaki “Tidak Tenang”, (14) Tangan tidak tenang “Tremor”, (15) Mencabut-cabut rambut, (16) Keringat berlebihan, (17) Tangan/Kaki lembab/dingin, (18) Menggigit kuku jari, (19) Menggigit bibir atau bagian dalam pipi, (20) Mudah tersinggung, (21) Debar jantung lebih keras, (22) Pernafasan tidak teratur, (23) Selera makan kurang, (24) Selera makan berlebih, (25) Air mata keluar, (26) Kedipan mata, (27) Mudah lupa, (28) merokok, (29) Bingung, (30) Jalan mondar-mandir, (31) Banyak merokok, (32) Mengungkapkan kelemahan-kelemahannya, (33) Sangat pendiam, (34) Banyak bicara (Hidayat, 2015).

Perasaan cemas dapat terjadi pada individu pada waktu menghadapi kompetisi yang memakan waktu panjang seperti olahraga panahan dan pada suatu keadaan tertentu disebut “State Anxiety”. Disamping itu juga dikenal “Trait Anxiety” yaitu rasa cemas yang merupakan sifat-sifat pribadi individu. Umumnya dalam suatu perlombaan tingkat Anxiety berubah-ubah sebelum, selama dan

mendekati perlombaan. Menurunnya Prestasi atau kemampuan individu dalam berlatih tidak selalu disebabkan oleh faktor fisik, teknik, tetapi mungkin karena Anxiety yang memiliki dampak fisik, teknik dan pada individu.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang terjadi pada atlet Panahan Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) DKI Jakarta sebagai berikut:

1. Terlalu mendapat tekanan dari penonton dan pelatih yang membuat atlet merasa cemas.
2. Kecemasan atlet mempengaruhi penampilan atlet.
3. Kecemasan muncul sebelum bertanding.
4. Kecemasan muncul sesudah bertanding.
5. Belum diketahui tingkat kecemasan atlet Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) cabang panahan DKI Jakarta.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar tidak terjadi perluasan masalah, maka penulis membatasi penelitian ini pada survei tingkat kecemasan pada atlet Panahan Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah maka masalah dapat dirumuskan menjadi seberapa besar tingkat kecemasan pada atlet Panahan Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021?

## **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Peneliti diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat memberikan sumbangan untuk perkembangan dan pengetahuan khususnya untuk team Panahan Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) DKI Jakarta menuju PON 2021.
- b. Dapat dijadikan kajian untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan hal kecemasan.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet, dapat mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan pada dirinya.
- b. Bagi pelatih, dapat mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atletnya untuk kemudian mendapatkan solusinya.
- c. Bagi organisasi, sebagai data, informasi dan pertimbangan untuk merekrut atlet binaan.

