

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

“Olahraga menembak merupakan kegiatan olahraga kompetitif yang menekankan kemampuan akurasi, presisi dan juga kecepatan reaksi”. (Vipassiwan et al., 2018). “Dalam menembak terdapat empat teknik dasar yang harus dimiliki seorang penembak, yaitu (1) teknik posisi, (2) teknik membidik, (3) teknik menekan picu (*trigger*), (4) teknik bernafas”. (Ridho Alfianto et al., 2020). Olahraga ini menggunakan jenis senjata yang terdiri dari senjata api dan angin, dimana pada jenis pertandingan senjata angin terbagi atas *air rifle* dan *air pistol* dengan nomor-nomor jarak yang bervariasi dalam pertandingannya. “Pada nomor pertandingan menembak *air rifle* jarak 10 meter memiliki waktu dalam satu pertandingan selama 75 menit dengan menggunakan 60 peluru”. (Apfel, 2012b). Daya tahan merupakan “kemampuan fisik seseorang dalam melakukan kegiatan atau aktifitas dalam waktu yang lama tanpa merasakan kelelahan”. (Utomo, 2010). Kuswari dan Gifari (2020) menyatakan bahwa, “daya tahan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot”. (Kuswari & Gifari, 2020). Daya tahan otot yang dimaksud merupakan “kemampuan individu dalam menggunakan kelompok otot untuk berkontraksi terus-menerus dalam waktu yang relatif lama untuk menghindari rasa kelelahan berlebih”. (Nasrullah, 2012). “tungkai merupakan bagian anggota gerak tubuh bagian bawah yang berfungsi untuk membantu bergerak dan menopang tubuh”. (Winarni, 2015). Ia juga

menjelaskan daya tahan otot tungkai merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sekelompok otot tungkainya untuk berkontraksi secara terus menerus dengan beban tertentu dan dalam waktu yang relatif lama. “Keseimbangan berkemampuan dalam mengontrol dan mempertahankan posisi tubuhnya untuk tetap stabil pada saat melakukan aktivitas”. (Habut et al., 2015). Terdapat dua jenis keseimbangan dalam aktivitas fisik, yaitu, “keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis”. (Khairuzzaman, 2016). “Keseimbangan statis merupakan kemampuan mempertahankan posisi tubuh berdiri tanpa adanya gerakan”. (Erick et al., 2016).

Dalam penelitian terdahulu, menurut penelitian dalam olahraga menembak ditemukan, bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara keseimbangan dengan hasil menembak *air rifle* 10 meter yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi  $r_{X1Y} = 0,629$  dan koefisien determinasi = 0,396 yang berarti jumlah kontribusinya adalah 39,6%. (Samuel Panjaitan et al., 2020). Lalu dalam olahraga panahan yang memiliki karakteristik serupa dengan olahraga menembak berdasarkan sikap posisi tubuhnya, menurut penelitian oleh (Anwarudin, 2017) dalam olahraga panahan menyatakan, bahwa tidak terdapat pengaruh daya tahan otot tungkai terhadap hasil memanah. Lalu dalam penelitian lain olahraga panahan berdasarkan penelitian terdahulu, diketahui bahwa keseimbangan memiliki hubungan terhadap ketetapan memanah dengan ( $r=0,54$ ) dan kontribusi sebesar 29,16%. (Jufrizal et al., 2016).

Berdasarkan pernyataan tersebut dengan beberapa hasil penelitian terdahulu dengan variabel yang telah diteliti dalam olahraga menembak dan juga panahan, yang dimana peneliti belum menemukan penelitian lain dalam olahraga menembak

mengenai hubungan variabel tersebut dengan hasil menembak dan juga olahraga panahan yang memiliki karakteristik posisi hampir mirip dengan olahraga menembak. Maka peneliti akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan daya tahan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan hasil menembak *air rifle* jarak 10 meter pada klub menembak UNJ.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diungkapkan tersebut, peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah. Adapun identifikasi permasalahan yang akan menjadi bahan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Muncul rasa tidak nyaman pada posisi menembak saat pertandingan akibat rasa lelah pada tungkai.
2. Terjadi kesulitan dalam membidik target akibat hilangnya keseimbangan.
3. Tidak sesuainya hasil poin yang dicapai dalam pertandingan.
4. Otot kaki terasa cepat lelah ketika terus menumpu beban tubuh dan alat senjata yang digunakan selama pertandingan.
5. Hilangnya kontrol tubuh selama pertandingan menembak.
6. Belum diketahui nilai kontribusi daya tahan otot tungkai terhadap hasil menembak.
7. Belum diketahui nya hubungan antara daya tahan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan hasil menembak.

### **C. Pembatasan Masalah**

Peneliti membuat beberapa pembatasan dalam masalah yang akan diteliti. Adapun pembatasan masalah tersebut ialah hanya mencakup hubungan daya

tahan otot tungkai dan keseimbangan dengan hasil menembak *air rifle* 10 meter pada klub menembak unj.

#### **D. Perumusan Masalah**

Peneliti merumuskan beberapa permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan otot tungkai dengan hasil menembak *Air Rifle* 10 meter pada Klub Menembak UNJ?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan hasil menembak *Air Rifle* 10 meter pada Klub Menembak UNJ?
3. Apakah daya tahan otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap hasil menembak *Air Rifle* 10 meter pada Klub Menembak UNJ?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

- a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi didalam bidang kepelatihan, terutama terhadap cabang olahraga menembak dalam ilmu menembak.
- b. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis, pelatih, dan atlet.

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memberikan pembelajaran dalam mengembangkan serta menerapkan latihan yang meningkatkan dan menjaga

kemampuan serta performa sehingga dapat memaksimalkan hasil dari target yang di harapkan.

2. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk menentukan model dan bentuk latihan yang tepat sehingga dapat dijadikan bekal untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
3. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat mengembangkan keterampilan dalam melakukan suatu pertandingan sehingga dapat memaksimalkan hasil yang diharapkan.

