

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga Menembak adalah salah satu cabang olahraga yang kurang populer di masyarakat seperti cabang olahraga lainnya seperti futsal, bulu tangkis, voli dan yang lainnya yang mungkin masyarakat sudah tidak ada asing lagi. Menembak dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai cabang olahraga yang tidak hanya mempunyai tujuan untuk meningkatkan prestasi saja tapi juga dapat menghibur dan meyenangkan. Olahraga menembak meliputi kemampuan akurasi dan ketepatan dengan menggunakan berbagai jenis senapan. Salah satu jenis senapan yang digunakan di olahraga menembak adalah Senapan *Air Rifle*. Senapan *Air Rifle* adalah jenis senapan angin tembak sasaran yang biasanya digunakan oleh para atlet menembak khususnya di KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta. Olahraga Menembak dapat dilakukan di dalam ruangan atau luar ruangan yang mempunyai luas lebih dari 10 meter dengan mempunyai izin dari pihak yang berwenang serta dengan keamanan yang tinggi. Dalam olahraga menembak terdapat komponen-komponen fisik yang harus ada untuk memaksimalkan performa dalam latihan maupun pertandingan. Salah satu komponen fisik dalam olahraga menembak adalah keseimbangan dan daya tahan otot lengan.

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dalam olahraga menembak bertujuan untuk mempertahankan posisi statis pada saat menembak. Seorang penembak harus mempunyai keseimbangan yang

sangat baik terutama pada saat membidik sasaran, karena apabila seorang penembak tidak mempunyai keseimbangan yang baik pada saat membidik dan menekan picu akan meleset pada sasaran atau tidak sesuai target yang diharapkan. Dalam hal ini proses latihan dengan ateri keseimbangan sangat dibutuhkan untuk tercapainya hasil yang baik pada saat pertandingan. Maka dengan demikian keseimbangan dalam gerakan menembak tentunya merupakan acuan pokok gerakan teknik dasar menembak. Dalam Penelitian terdahulu olahraga menembak, bahwa :

Terdapat hubungan yang bermakna antara keseimbangan dengan hasil menembak *Air Rifle* 10 meter yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{X2Y} = 0,531$ dan koefisien determinasi = 0,281 yang berarti jumlah kontribusinya adalah 28,1% (Nunung Yana Yunita et al., 2020)

Daya tahan otot lengan merupakan salah satu komponen fisik yang harus dimiliki oleh atlet menembak. Daya tahan otot lengan yang baik tentu sangat dibutuhkan dalam olahraga menembak. Sering kali para atlet menembak mengalami kelelahan atau tidak kuatnya daya tahan otot pada lengan saat latihan maupun pertandingan, karna harus menopang senapan yang berat maksimal 5,5 kg (12,13 lb) dengan waktu yang cukup lama. Maka, setiap atlet menembak harus ditunjang dengan kemampuan fisik yang baik. Aktifitas fisik pada atlet menembak lebih utama mempergunakan lengan untuk menopang senjata *Air Rifle* untuk dapat mempertahankan posisi pada saat membidik sasaran. Lengan merupakan bagian tubuh yang sangat penting dalam olahraga menembak untuk menopang senapan selama pertandingan. Hal ini menjadi perhatian lebih untuk para atlet penembak untuk memiliki daya tahan otot

lengan yang maksimal dan tetap harus ditingkatkan dalam latihan untuk menjaga performa atlet pada saat pertandingan agar ketahanan menopang senjata seimbang pada saat membidik sasaran.

Adanya kesalahan para anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta pada saat latihan ataupun pertandingan. Kesalahan yang terjadi adalah tidak tepatnya sasaran menembak yang disebabkan oleh kurang baiknya keseimbangan tubuh dan daya tahan otot lengan yang kurang baik pada saat melakukan bidikan ke sasaran dengan waktu yang lama. Maka dari permasalahan tersebut peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui “Hubungan Antara Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Menembak *Air Rifle* 10m Pada Anggota Kop Menembak Universitas Negeri Jakarta ”.

B. Identifikasi Masalah

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

- 1) Munculnya rasa lelah pada otot lengan saat latihan dan pertandingan, karena menopang senjata selama pertandingan.
- 2) Ketepatan menembak yang menurun, karena keseimbangan yang tidak stabil selama pertandingan
- 3) Kurangnya keseimbangan yang baik pada atlet menembak mengakibatkan tidak tepatnya sasaran pada saat menembak.

- 4) Kurangnya latihan keseimbangan pada klub olahraga prestasi menembak Universitas Negeri Jakarta.
- 5) Kurangnya latihan daya tahan otot lengan pada klub olahraga prestasi menembak Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Peneliti membuat beberapa pembatasan dalam masalah yang akan diteliti. Adapun pembatasan masalah berdasarkan Identifikasi Masalah yang ada, maka penelitian ini dapat dibatasi hanya pada “ Hubungan Antara Keseimbangan Dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Menembak *Air Rifle* 10m Pada Anggota Kop Menembak Universitas Negeri Jakarta “

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 keseimbangan terhadap ketepatan menembak *Air Rifle* 10M pada anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta ?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan otot lengan terhadap ketepatan menembak *Air Rifle* 10M pada anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta ?
3. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dan daya tahan otot lengan terhadap ketepatan menembak *Air Rifle* 10M pada anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta ?

E. Kegunaan Penelitian

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

- a. Secara teoritis, hasil penelitian dapat dijadikan bahan informasi atau referensi untuk membantu para penggiat olahraga menembak khususnya dan dapat memberikan kontribusi yang baik dalam dunia olahraga 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 dan manfaat dalam penelitian khususnya di olahraga menembak.
 2. Bagi pelatih, hasil penelitian dapat sebagai bahan informasi dan referensi para pelatih dalam mengembangkan kemampuan menembak atletnya.
 3. Bagi atlet, penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan atlet serta tentang keterampilan menembak pada saat latihan untuk mencapai hasil yang di targetkan pada saat pertandingan.