

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga menembak adalah olahraga kompetitif yang melibatkan tes kemahiran (akurasi dan keseimbangan) dengan menggunakan berbagai jenis senjata seperti senjata api dan senapan angin. Pada menembak kekuatan dorongan diperoleh dari ledakan alat itu sendiri. Selain mengandalkan pada senjata, atlet memerlukan daya tahan, fisik yang prima, dan memiliki akurasi yang konsisten, agar atlet tidak menurun performanya pada saat tembakan seri terakhir.

Seperti yang telah diketahui komponen fisik yang terdiri dari kekuatan (*Strenght*), daya tahan (*Endurance*), daya otot (*Mascular Power*), kecepatan (*Speed*), Daya lentur (*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), koordinasi (*Coordination*), ketepatan (*Accuracy*), reaksi (*Reaction*). Dilihat dari karakteristiknya komponenen fisik yang terdapat pada olahraga menembak adalah kekuatan (*Strenght*), daya tahan (*Endurance*), keseimbangan (*Balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*Accuracy*), reaksi (*Reaction*), (Kompas). Dimasa pandemi Covid 19 ini cukup sulit melakukan latihan yang sesuai untuk melatih berbagai macam komponen fisik yang diperlukan dalam olahraga menembak dikarenakan aktifitas yang terbatas. Adapun cara melatih komponen fisik dengan sarana dan prasarana yang terbatas salah satunya dengan latihan *bodyweight* dikarenakan latihan *bodyweight* menggunakan berat badan sendiri tanpa alat-alat beban lainnya dan dapat dilakukan diberbagai tempat termasuk di rumah para atlet masing-masing.

Program latihan diberikan berguna untuk meningkatkan *performance* atlet untuk mencapai prestasi maksimal serta dapat mengurangi resiko cedera yang disebabkan oleh kekuatan dan daya tahan otot yang lemah. Metode Latihan yang diberikan pada otot secara umum terdiri dari dua metode Latihan yang berkaitan dengan model kontraksi otot yaitu : isotonik dan isometrik. Program Latihan isotonik berkaitan dengan menggerakkan beban (tubuh sendiri) sehingga

menghasilkan tegangan sebaliknya isometrik yaitu kontraksi yang menghasilkan tegangan tanpa disertai pergerakan. Secara umum metode Latihan isotonik berkaitan dengan peningkatan kekuatan dan pada Latihan isometrik berkaitan pada peningkatan daya tahan. Metode latihan isotonik dan isometrik selalu ada perdebatan diantara keduanya manakah metode yang lebih baik terutama dalam peningkatan kemampuan menembak dalam olahraga menembak. Metode latihan isotonik maupun isometrik dapat memberikan pemahaman bagi saya sebagai peneliti untuk menunjukkan seberapa besar peningkatan kemampuan menembak dari menggunakan dua metode tersebut.

Adapun hal dasar lain yang harus dijadikan pedoman dalam menembak adalah proses terjadinya tembakan. Dimana untuk mendapatkan hasil tembakan yang sempurna diperlukan : (1) Pernafasan, nafas ditarik dan dihembuskan secara perlahan dan dinamis lalu seketika dihentikan sesaat bidikan sudah tepat dan segera melakukan tekan picu. (2) Bidikan, bidikan yang baik tidak terlepas dari sikap tembak yang baik. Sikap tembak yang baik adalah dimana untuk posisi badan, lebar kaki, angkatan tangan pada senjata dan mata sesuai dan terarah alami menuju sasaran. (3) Tekan Picu, setenang apapun nafas kita, sebgus apapun gambar bidik kita, jika eksekusi terakhir terhadap picu dihentak maka hilang sudah tembakan yang sempurna, (Kesekolah).

Karena itu untuk menjadi seorang atlet menembak yang berprestasi, maka yang mesti dilakukan adalah disiplin terhadap diri sendiri, dengan latihan yang maksimal dan terus belajar mengasah keterampilan dengan pelatih, serta selalu berusaha mencapai target yang ditetapkan pelatih dalam setiap latihan. Untuk meningkatkan kemampuan menembak salah satunya harus memiliki kekuatan dan dayatahan otot yang baik. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui dan mengadakan penelitian tentang “Perbandingan Latihan *bodyweight* isotonik dan isometrik terhadap peningkatan kemampuan menembak *air rifle* posisi berdiri” agar dapat menunjukkan seberapa besar peningkatan kemampuan menembak dari menggunakan metode isotonik dan isometrik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Terdapat peningkatan kemampuan menembak setelah melakukan Latihan *bodyweight* isotonik.
2. Terdapat peningkatan kemampuan menembak setelah melakukan Latihan *bodyweight* isometrik.
3. Terdapat perbedaan peningkatan kemampuan menembak setelah melakukan Latihan *bodyweight* isotonik dan setelah melakukan *bodyweight* isometrik.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang Perbandingan Latihan *bodyweight* isotonik dan isometrik terhadap peningkatan kemampuan menembak *air rifle* posisi berdiri.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *bodyweight* isotonik terhadap kemampuan menembak *air rifle* posisi berdiri ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *bodyweight* isometrik terhadap kemampuan menembak *air rifle* posisi berdiri ?
3. Apakah terdapat perbedaan antara latihan *bodyweight* isotonik dan isometrik terhadap peningkatan kemampuan menembak *air rifle* posisi berdiri ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih menembak dalam proses memberikan pelatihan bagi para atlet.
2. Dapat memberikan bukti secara ilmiah peningkatan kemampuan menembak melalui metode Latihan *bodyweight* isotonik.
3. Dapat memberikan bukti secara ilmiah peningkatan kemampuan menembak melalui metode Latihan *bodyweight* isometrik.
4. Dapat memberikan bukti secara ilmiah perbandingan peningkatan kemampuan menembak melalui metode Latihan *bodyweight* isotonik dan isometrik.
5. Memberi gambaran latihan mana yang lebih efektif diterapkan untuk meningkatkan kemampuan menembak