

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini olahraga panahan di Indonesia sudah semakin berkembang. Banyaknya pusat pendidikan latihan pelajar yang tersebar di Indonesia membuktikan adanya perkembangan yang terjadi pada olahraga panahan di Indonesia. Olahraga panahan adalah olahraga yang menggunakan busur dan anak panah, serta membutuhkan ketepatan dan konsentrasi yang penuh. Cabang olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang mendapatkan medali pertama di Olimpiade Seoul tahun 1988 untuk negara Indonesia.

Olimpiade merupakan ajang kompetisi olahraga tertinggi di dunia, upaya yang dilakukan oleh para pelaku olahraga khususnya para pengurus cabang olahraga panahan untuk meraih kembali keberhasilan di Olimpiade yaitu dengan diadakannya kejuaraan antar pelajar seperti, kejuaraan antar Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS) dan kini diadakannya Pekan Olahraga Nasional (PON) Remaja untuk mendapatkan bibit-bibit atlet berpotensi baik. Dengan banyaknya kejuaraan pelajar yang di selenggarakan, maka para pelajar bisa mengimplementasikan kemampuan yang mereka miliki dalam proses latihan untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam perlombaan.

Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat secara bertahap guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang optimal. Dari proses berlatih dapat dilihat hasil berupa penampilan terbaik tiap individu atlet, baik dalam proses berlatih atau di berbagai perlombaan yang diikuti. Prestasi bukan hanya sebuah kebetulan atau keberuntungan melainkan hasil dari sebuah kerja keras dan kerjasama antara atlet dan pelatih. Oleh sebab itu untuk mendapatkan penampilan terbaik seorang atlet harus memiliki faktor-faktor penunjang guna meraih prestasi yang optimal.

Dalam pencapaian prestasi seorang olahragawan ditunjang dari beberapa faktor yaitu fisik, teknik, taktik dan psikologi. Aspek yang telah disebutkan sangat berkaitan sebagai penunjang peningkatan prestasi yang optimal bagi tiap individu. Pada faktor kondisi fisik seorang atlet panahan dapat mengembangkan daya tahan, kekuatan dan kelenturan sesuai batas kemampuan maksimal dari individual atlet itu sendiri. Untuk itu seorang pelatih harus memperhatikan program latihan yang dibuat sehingga mampu diaplikasikan dengan baik guna meningkatkan prestasi atlet. Sedangkan pada faktor teknik, seorang pelatih dapat menggabungkan metode latihan dengan beberapa cara, contohnya memberikan latihan dengan menentukan *limited score* tiap individu, *limited score* dalam cabang olahraga panahan merupakan dasar dari latihan untuk mencapai atau melampaui *score* yang atlet pernah dapatkan sewaktu perlombaan ataupun dalam bentuk tes

bulanan. Memberikan *Limited score* kepada tiap individu atlet menjadi salah satu cara seorang pelatih mengetahui kemampuan atletnya, baik dalam penguasaan teknik, tingkat akurasi dan presisi, serta keberanian tiap individu atlet untuk menyelesaikan program yang diberikan oleh pelatih.

Dari gambaran di atas dapat disimpulkan bahwa setiap atlet diharapkan memiliki tujuan untuk berprestasi dalam olahraga yang digelutinya. Dengan berlatih sungguh-sungguh maka seorang atlet akan mencapai prestasi yang optimal. Prestasi yang optimal dalam olahraga panahan bukan hanya menang dalam perlombaan, akan tetapi tiap individu atlet mampu mencapai bahkan melampaui *score* tertinggi yang mereka raih.

Metode latihan memanah dengan menentukan *Limited score* kepada para atlet merupakan faktor yang penting untuk mengetahui peningkatan *score* atlet dari tiap individu atlet guna mencapai hasil yang optimal. Pelatih dalam cabang olahraga panahan cenderung memberikan *limited score* pada sesi latihan tertentu, misalnya pada sesi *scoring all distance* atau sesi aduan. *Score* yang dijadikan *limited* kepada tiap individu atlet tidaklah jauh dari hasil – hasil latihan *scoring* bulanan dan perlombaan yang telah diikuti para atlet. Contohnya pada saat perlombaan yang lalu atlet mendapatkan total *score* 1270 maka atlet akan diberikan *limited score* diatas *score* yang pernah atlet itu dapatkan. Dalam cabang olahraga panahan jumlah *score* maksimal 4 jarak ronde babak kualifikasi yaitu 1440 dengan perolehan *score* 360/jarak.

Faktor fisik dan teknik, faktor psikologi dan taktik, juga perlu diperhatikan guna mencapai prestasi yang optimal, faktor psikologi lebih mengarah kepada diri atlet dilihat dari segi tingkah laku, sikap, dan mental atlet tersebut. Terkadang aspek psikologi sering terlupakan dalam pembinaan seorang atlet. Aspek psikologi sebaiknya dilatih semenjak dini semasa atlet junior berlatih.

Aspek psikologi yang sangat berpengaruh dalam cabang olahraga panahan ialah kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan tak aman, tanpa sebab yang jelas. Perasaan cemas atau *anxiety* kalau dilihat dari kata "*anxiety*" berarti perasaan tercekik. Terkadang para atlet khususnya atlet junior mampu mengaplikasikan teknik dengan baik saat berlatih tanpa pembebanan, namun ketika pelatih memberi pembebanan dengan *limited score* yang ditentukan kepada tiap individu atlet, maka tidak jarang atlet sulit mengaplikasikan teknik yang baik dan tepat dikarenakan hilangnya fokus dan kontrol diri atlet itu sendiri. Oleh karena itu cabang aspek psikologi menjadi bagian terpenting guna menunjang atlet untuk meraih puncak prestasi optimal.

Atlet dalam cabang olahraga panahan diuntut untuk memiliki tingkat kecemasan yang baik, karena dalam perlombaan ataupun *scoring* setiap atlet harus mampu mengendalikan dirinya agar tetap tenang dalam menghadapi tekanan ataupun suasana lainnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan, bahwa tanpa pengendalian diri yang baik teknik yang telah dilatih akan hilang karena tekanan-tekanan yang ada dalam dirinya ataupun dari luar diri atlet itu sendiri. Hal tersebut dapat dijadikan gambaran oleh para pelatih bahwa latihan dengan memberikan pembebanan kepada tiap individu dalam sesi-sesi tertentu diharapkan mampu melatih tingkat kecemasan sehingga para atlet tetap mampu melakukan teknik terbaiknya pada saat apapun.

Maka dengan pentingnya *limited score* dan kecemasan bagi penunjang perkembangan prestasi atlet khususnya bagi atlet pelajar yang tergabung dalam PPLP Nasional perlu di adakanya penelitian yang berhubungan dengan permasalahan di atas.

Berdasarkan uraian di atas peneliti bermaksud untuk meneliti tentang Hubungan antara *Limited score* dan Kecemasan Terhadap Prestasi Atlet Panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional.

B. Identifikasi Masalah

Didasari oleh latar belakang masalah di atas, maka beberapa pertanyaan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana hubungan antara *limited score* terhadap prestasi atlet panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional ?
2. Bagaimana tingkat kecemasan atlet panahan terhadap prestasi ?

3. Apakah terdapat hubungan antara *limited score* dan kecemasan terhadap prestasi atlet Panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional.
4. Kapan terjadinya kecemasan atlet *panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional Ragunan* ?
5. Apa *limited score* mempengaruhi tingkat kecemasan atlet panahan *recuve Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah ini adalah Hubungan antara *Limited score* dan Kecemasan terhadap Prestasi Atlet Panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, Maka perumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan:

1. Apakah terdapat hubungan *limited score* terhadap prestasi atlet panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional ?
2. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan terhadap prestasi atlet panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional ?

3. Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama antara *limited score* dan kecemasan terhadap prestasi atlet panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional ?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menjawab permasalahan tentang Hubungan antara *Limited score* dan Kecemasan Terhadap Prestasi Atlet Panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional.
2. Guna menambah pengetahuan bagi peneliti dan para pelatih atlet panahan di Indonesia tentang Hubungan antara *Limited score* dan Kecemasan Terhadap Prestasi Atlet Panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional.
3. Sebagai bahan masukan bagi atlet dan pelatih panahan tentang Hubungan antara *Limited score* dan Kecemasan Terhadap Prestasi Atlet Panahan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Nasional.

