

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang cukup pesat yang mengarah pada era 4.0 atau perkembangan teknologi, memberikan tuntutan terhadap seluruh cabang olahraga untuk semakin berinovasi. Salah satu cabang olahraga yang telah melakukan inovasi sesuai tuntutan era teknologi adalah cabang olahraga menembak, dimana cabang olahraga menembak telah melakukan inovasi dalam penentuan skor, dimana olahraga menembak telah mengedepankan teknologi laser yang mampu menghitung satuan milimeter sehingga angka hasil akhir tembakan ataupun penentuan skor semakin akurat.

Olahraga menembak merupakan kegiatan olahraga kompetitif yang menekankan kemampuan akurasi, presisi dan juga kecepatan reaksi. Secara umum, diperkirakan bahwa detak jantung, tingkat kecemasan, pengukuran antropometrik, parameter kebugaran fisik terkait kesehatan dan olahraga (daya tahan, keseimbangan, koordinasi, waktu reaksi) secara langsung memengaruhi penembakan. Dalam olahraga menembak ada beberapa hal dasar sekaligus teknik yang sangat penting yang harus dikuasai oleh penembak, yakni teknik membidik dan teknik posisi, pada teknik membidik penembak harus menguasai teknik menekan picu (*trigger*) dan teknik bernafas, sedangkan teknik posisi, penembak harus menguasai teknik posisi kepala, badan, lengan dan kaki. Penembak harus berdiri tegap pada saat ingin menembak.

Posisi berdiri tegap ini adalah salah satu tantangan bagi penembak, terutama pada atlet KOP menembak UNJ, karena posisi berdiri ini sangat berpengaruh pada hasil akhir tembakan *air rifle* 10 meter, dan pada dasarnya berdiri tegap memerlukan keseimbangan otot tungkai yang membantu memperkecil goyangan pada tubuh. Sebuah penelitian terdahulu, menemukan bahwa dalam olahraga menembak terdapat hubungan yang bermakna antara keseimbangan dengan hasil menembak *air rifle* 10 meter yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi  $r_{X_1Y} = 0,629$  dan koefisien determinasi  $= 0,396$  yang berarti jumlah kontribusinya adalah 39,6%. (Samuel Panjaitan et al., 2020)

Teknik posisi berdiri tegap menjadi tantangan terbesar bagi atlet Klub Olahraga Prestasi menembak UNJ, hal ini terjadi akibat kurangnya perhatian terhadap latihan keseimbangan otot tungkai, terlihat dari pola latihan yang hanya berfokus pada teknik menarik picu (*trigger*) dan teknik bernafas dan kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya latihan keseimbangan dalam olahraga menembak dan juga kurangnya pengetahuan mengenai variasi latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan otot tungkai. Oleh karena itu peneliti akan mengembangkan model latihan yang diharapkan dapat meningkatkan keseimbangan otot tungkai olahraga menembak 10m *air rifle*, sehingga dapat memaksimalkan hasil akhir tembakan.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan Latar belakang di atas maka dalam penelitian ini, peneliti akan berfokus pada pengembangan model latihan keseimbangan otot tungkai olahraga menembak 10m *Air rifle*

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar Belakang dan Fokus penelitian yang telah dikemukakan diatas, maka perumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah Apa saja model latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan otot tungkai Olahraga menembak pada atlet klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta?

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti, atlet dan pelatih baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun penjelasannya yaitu sebagai berikut:

- 1) Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam bidang kepelatihan, khususnya terhadap cabang olahraga menembak dalam model latihan yang meningkatkan keseimbangan otot tungkai.
- 2) Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi peneliti, pelatih dan atlet. Adapun penjelasannya yaitu sebagai berikut:
  - a) Bagi Peneliti, hasil dari penelitian ini dapat memberikan pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan melalui model latihan yang telah dikembangkan.
  - b) Bagi pelatih, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi atau acuan dalam menentukan model latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan otot tungkai pada atlet sehingga dapat mencapai hasil akhir tembakan sesuai yang diharapkan.



- c) Bagi atlet, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keseimbangan otot tungkai sehingga dapat memaksimalkan hasil yang diharapkan

