

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga menembak sering kali disebut olahraga yang mudah dan hanya sekedar menembak, tapi nyatanya itu tidak benar karena dibutuhkan konsentrasi dan akurasi yang baik. Pada atlit KOP Menembak UNJ peneliti masih sering kali melihat penurunan hasil skor tembakan dikarenakan beberapa faktor yang salah satunya adalah durasi pertandingan yang cukup begitu lama dimana seorang atlit harus menempuh sekitar 75 menit untuk menembak 60 peluru, hal itu tentunya sangat mengganggu terhadap konsentrasi. Biasanya seorang atlit tersebut mengalami penurunan hasil tembakan pada 45 menit pertandingan atau sekitar 40 tembakan awal. Selain itu juga beban senjata yang cukup berat dapat mengganggu daya tahan otot untuk menopang senjata sehingga terjadi kesulitan untuk membidik yang stabil.

Dalam olahraga menembak terdapat komponen-komponen fisik yang harus ada demi memaksimalkan performa dalam bertanding. diantara komponen tersebut salah satu yang penting ialah daya tahan otot, yang dimana daya tahan otot ialah suatu komponen yang sangat mempengaruhi terhadap akurasi menembak, daya tahan otot nya kuat maka seorang atlit tersebut akan bisa bertahan dalam kondisi yang stabil atau bahkan meningkat terhadap hasil menembak. Tentu hal ini merupakan titik inti yang harus di jaga dan bahkan ditingkatkan demi mencapai hasil yang sempurna sesuai target yang

diharapkan. Olahraga menembak merupakan olahraga yang menarik, dimana dalam pelaksanaannya dibutuhkan konsentrasi yang tinggi agar mampu melakukan teknik yang tepat sehingga tembakannya mampu mengenai sasaran dengan tepat. Atlet olahraga menembak tidak hanya latihan fisik yang diperlukan namun juga kemampuan psikis yang harus dipersiapkan, oleh karenanya atlet harus mampu mempersiapkan dirinya sendiri dari dalam maupun dari luar sehingga hasil yang didapat dalam pertandingan tidak mengecewakan. Kegiatan menembak bukan hanya sekedar menarik picu dan mengenai sasaran, namun sesungguhnya membutuhkan proses yang teliti mulai dari membuat gambar bidik, mengatur nafas agar mendapatkan ketenangan dalam membidik dan menentukan ritme dalam menarik picu hingga peluru tepat menuju sasaran yang diinginkan. Pada masa sekarang olahraga menembak sudah banyak diminati oleh masyarakat Indonesia pada umumnya dapat dilihat dari adanya sekolah menembak seperti sekolah menembak PERBAKIN dan juga arena permainan *air softgun* yang dibuka untuk umum.

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 olahraga Menembak adalah kekuatan (*Strenght*), daya tahan (*Endurance*), keseimbangan (*Balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*Accuracy*), reaksi (*Reaction*). Adapun permasalahan yang diteliti ialah daya tahan otot lengan karena dalam menembak *air riffle* 10 meter

membutuhkan waktu sekitar 75 menit untuk menghabiskan peluru berjumlah 60 butir, konsentrasi juga sangat dibutuhkan pada saat membidik sasaran agar selalu konsisten di hasil yang maksimal, serta hasil menembak *air riffle* 10 meter untuk mengetahui hasil dari tembakan yang diperoleh dari perpaduan daya tahan otot lengan dan konsentrasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan individu dalam memusatkan perhatian pada suatu informasi atau tugas agar tidak terganggu selama pemusatan tugas-tugas tertentu. Konsentrasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, usia, jenis kelamin, pengalaman dan pengetahuan. Menurut Agus Supriyanto, (2012: 9). Faktor usia mempengaruhi kemampuan konsentrasi 29 karena kemampuan berkonsentrasi ikut berkembang sesuai dengan usia individu. Pada perkembangannya, konsentrasi di dunia olahraga sering dilatihkan dengan berbagai cara, misalnya *imagery*. Latihan *imagery* menuntut para pemain untuk berkonsentrasi membayangkan suatu cara melakukan satu teknik atau membayangkan suatu situasi ketika pertandingan.

Berdasarkan pendapat Weinberg, (1995) dalam Maemun Nusufi, (2016: 58-29) menyatakan bahwa cara meningkatkan konsentrasi yaitu:

1. Latihan dengan menghadirkan gangguan (*distraction*) berlatih dengan suasana bising dengan gangguan dapat membantu atlet meningkatkan konsentrasinya karena tidak sedikit atlet yang bertanding dalam suasana

sehening mungkin ditambah pertandingan tersebut merupakan babak penentuan.

2. Berlatih mengendalikan mata (*practice eye control*) Mengendalikan mata merupakan metode untuk memfokuskan konsentrasi. Teknik dengan memfokuskan pandangan mata untuk melihat satu titik. Dengan demikian konsentrasi itu perlu dilatihkan kepada atlet , apabila konsentrasi tidak dilatihkan kepada atlet maka mereka cenderung gagal dalam mengembangkan keterampilan konsentrasinya, bersamaan dengan itu atlet akan mengalami kegagalan pada setiap pertandingan yang akan dilaksanakan. Cox ( 1990 ) menjelaskan beberapa beberapa area penting dalam psikologi olahraga dalam meningkatkan penampilan atlet yaitu area konsentrasi dan perhatian seperti contoh dalam olahraga senam ritmik pesenam tidak bersikap tenang dan tidak konsentrasi saat melakukan penampilannya, pada waktu itu hadir sekelompok anak muda dengan teriakan dan sorakan keras yang melecehkan maka penampilan pesenam itu turun drastis. Contoh itu merupakan gambaran bahwa konsentrasi sangat penting dimiliki atlet, sehingga atlet memiliki kemampuan untuk mengalihkan berbagai stimulus yang datang dan mengganggu pikirannya, sehingga atlet –atlet tetap fokus pada tugas – tugas yang harus dilakukannya

Olahraga menembak merupakan olahraga yang dapat melatih konsentrasi, ketepatan dan ketelitian karena pada olahraga ini memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi untuk dapat menembak tepat pada sasaran

tembakan dan dapat mencapai hasil yang maksimal. Pada olahraga menembak diperlukan sistem skoring atau pembacaan skor yang tepat dan akurat. Dalam pembacaan skor secara manual yang dinilai oleh juri membutuhkan waktu yang lama hingga informasi dapat sampai ke penonton. Selain itu, pada latihan menembak dibutuhkan penggunaan peluru dimana membutuhkan anggaran untuk membeli peluru.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti ingin melakukan suatu bentuk penelitian yang berjudul “HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KONSENTRASI DENGAN HASIL MENEMBAK AIR RIFFLE JARAK 10 METER KLUB OLAHRAGA PRESTASI MENEMBAK UNJ”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Masih adanya faktor yang kurang signifikan mengenai komponen apa saja yang berhubungan dengan keberhasilan mendapatkan hasil yang tepat dalam menembak.
2. Kurangnya pemberian kegiatan latihan dalam memaksimalkan komponen akurasi pada anggota Klub Olahraga Prestasi Menembak Universitas Negeri Jakarta.

3. Kurangnya latihan daya tahan kekuatan otot lengan pada klub olahraga prestasi menembak Universitas Negeri Jakarta.
4. Konsistensi anggota Klub Olahraga Prestasi Menembak Universitas Negeri Jakarta dalam menembak pada satu titik sasaran.
5. Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya konsentrasi terhadap hasil menembak satu sasaran.

### **C. Pembatasan Masalah**

Peneliti membuat beberapa pembatasan dalam masalah yang akan diteliti. Adapun pembatasan masalah tersebut adalah sebagai berikut :

1. Akurasi yang dibahas merupakan akurasi dalam komponen fisik yang diterapkan dalam olahraga menembak.
2. Reaksi yang diteliti merupakan teknik yang terdapat dalam olahraga menembak.
3. Hasil yang terdapat dalam penelitian ini merupakan hasil nilai pencapaian yang diperoleh pada Anggota Klub Olahraga Prestasi Menembak Universitas Negeri Jakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

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

1. Adakah hubungan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap hasil menembak *air riffle* jarak 10 meter klub olahraga prestasi menembak Universitas Negeri Jakarta?
2. Adakah hubungan konsentrasi terhadap hasil menembak *air riffle* jarak 10 meter klub olahraga prestasi menembak Universitas Negeri Jakarta ?
3. Adakah hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dan konsentrasi dengan hasil menembak *air riffle* jarak 10 meter klub olahraga prestasi menembak Universitas Negeri Jakarta ?

#### **E. Tujuan 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.

