

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur yang berfungsi untuk menjaga kondisi tubuh baik secara jasmaniah dan rohaniyah. Olahraga terbagi atas beberapa fungsi yaitu sebagai olahraga prestasi, olahraga pendidikan, dan olahraga rekreasi. Di Indonesia sendiri olahraga sudah menjadi sebuah kebutuhan hidup, kesadaran masyarakat Indonesia semakin meningkat dengan banyaknya kegiatan olahraga dan tempat untuk melakukan aktifitas olahraga misalnya di gelanggang olahraga (GOR), *fitness center* dan taman kota.

Di jaman modern sekarang ini, segala sesuatu yang berkaitan dengan prestasi atlet sudah bisa diukur atau dihitung diatas kertas tentang peluangnya dalam menghadapi suatu pertandingan. Tentunya, dalam hal ini mereka tidak selalu menyalahkan faktor teknis dan non teknis apabila mengalami kegagalan didalam suatu pertandingan yang diikutinya.

Diantara cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia pada umumnya seperti sepakbola, bola basket, bulutangkis, bola voli dan lainnya cabang olahraga panahan masih awam ditelinga atau kurang digemari masyarakat umum. Olahraga panahan masih dianggapnya sebagai olahraga mahal, sulit digunakan dan sulit didapat.

Cabang panahan di Indonesia sudah cukup mampu berbicara dan diperhitungkan dalam kancah olahraga panahan di dunia, dalam hal ini sudah mampu mengangkat nama bangsa Indonesia dalam pertandingan olahraga yang bergengsi di mata masyarakat Indonesia. Prestasi yang sudah didapat oleh Pemanah Indonesia bisa dibuktikan dalam *Olimpiade* Seoul 1988 dimana pemanah beregu putri Indonesia yang beranggotakan Nurfitriyana Saiman, Lilies Handayani dan Kusuma Wardhani mampu meraih medali perak dan merupakan medali pertama untuk Indonesia diajang *Olimpiade*. Selain prestasi di *Olimpiade* Panahan Indonesia masih mampu berbicara di level *Sea Games*, *Asian Games* maupun di kejuaraan dunia sekalipun.

Salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi cabang panahan dengan mulai mendirikan suatu pusat pelatihan pendidikan mulai dari tingkat SMP sampai perguruan tinggi dimana untuk tingkat pelajar SMP dan SMA dinamakan Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP), untuk perguruan tinggi dinamakan Pusat Pendidikan Latihan Mahasiswa (PPLM). Dan perkembangan panahan mulai berkembang dengan mulai menjamurnya beberapa club panahan yang tersebar di Indonesia. Selain upaya diatas organisasi Panahan Indonesia yaitu Pengurus Pusat Persatuan Panahan Indonesia (PP. Perpani) sering mengadakan kejuaraan-kejuaraan baik regional, nasional maupun Internasional baik tingkatan junior dan senior. Dari hasil berbagai kejuaraan tersebut PP. Perpani bisa mencari pemanah yang berbakat sehingga pemanah tersebut mampu berprestasi di masa yang akan datang.

Panahan merupakan olahraga yang harus membutuhkan kondisi fisik yang baik dengan daya tahan dan kekuatan otot lengan yang kuat. Seseorang yang ahli atau gemar dalam memanah disebut sebagai pemanah. Panahan adalah olahraga yang menarik busur dan melepaskan anak panah ke arah sasaran atau *target face*, dimana sasaran itu berupa lingkaran yang mempunyai warna kuning, merah, biru, hitam dan putih. Seorang pemanah yang baik harus mampu melepaskan setiap anak panahnya tepat ditengah sasaran warna kuning dengan nilai 10. Ronde panahan yang dipertandingkan di Indonesia ada 3 ronde, yaitu *Recurve*, Nasional atau *Standard bow* dan *Compound*.

Seorang pemanah harus memiliki komponen fisik yang menunjang prestasi meliputi : daya tahan, kekuatan, kelentukan, panjang lengan, dan keseimbangan untuk membentuk teknik memanah yang baik.

Selain memiliki komponen fisik yang penting diatas, seorang pemanah dituntut memiliki kemampuan dasar dalam memanah yang meliputi : cara berdiri, memasang anak panah, mengangkat lengan, menarik tali busur, menjangkar tangan penarik, menahan sikap memanah, membidik, melepaskan anak panah dan menahan sikap memanah.

Dalam cabang olahraga panahan, salah satu penunjang prestasi yang baik selain teknik dan peralatan yang bagus seorang pemanah juga harus memiliki daya tahan otot lengan dan panjang lengan .

Daya tahan adalah kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Daya tahan otot

adalah kemampuan sekumpulan otot yang berkontraksi secara dinamis atau statis dengan menahan beban dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Seorang pemanah membutuhkan daya tahan otot lengan yang baik karena dalam suatu pertandingan pemanah harus menembakan dengan total tembakan sebanyak 144 anak panah, dengan berat busur yang ditariknya rata-rata sekitar 40 *pound* atau 20kg.

Panjang adalah dimensi suatu benda yang menyatakan jarak antar ujung<sup>1</sup>. Lengan adalah anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu<sup>2</sup> Panjang lengan adalah jarak antara pergelangan tangan sampai ke bahu.

Seorang pemanah yang memiliki lengan panjang akan menghasilkan tarikan busur yang lebih kuat dan panjang sehingga berimbang pada luncuran anak panah yang lebih kencang dan mengarah tepat ke sasaran dibanding dengan pemanah dengan lengan yang pendek yang akan berimbang dengan berpengaruhnya laju anak panah yang parabol.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui hubungan antara daya tahan otot lengan dan panjang lengan dengan prestasi panahan ronde *Recurve*.

## **B. Identifikasi Masalah**

---

<sup>1</sup> <http://id.m.wikipedia.org/wiki/panjang> (diakses pada 10 oktober 2014)

<sup>2</sup> Depdikbud, Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka), h. 585

Setelah dikaji latar belakang masalah diatas maka perlu kiranya masalah diidentifikasi dalam bentuk yang lebih mendalam agar dalam penelitian ini mendapat arah dan tujuan yang jelas, seperti :

1. Keterampilan apa saja yang harus dimiliki oleh seorang pemanah?
2. Apakah hasil prestasi panahan yang maksimal dipengaruhi oleh daya tahan otot lengan ?
3. Apakah hasil prestasi panahan yang maksimal dipengaruhi oleh panjang lengan?
4. Apakah pencapaian kemampuan maksimal pada memanah dipengaruhi oleh daya tahan otot lengan ?
5. Manakah diantara daya tahan otot lengan dan panjang lengan yang lebih dominan memberikan kontribusi terhadap prestasi memanah *Ronde Recurve* ?
6. Apakah ada faktor lain selain daya tahan otot lengan dan panjang lengan yang mempengaruhi hasil memanah pada *ronde Recurve*?
7. Apakah pembinaan cabang olahraga panahan di Indonesia sudah dilakukan dengan baik?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi hubungan antara daya tahan otot lengan dan panjang lengan dengan prestasi panahan ronde *Recurve* jarak 70 meter.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan otot lengan dengan prestasi memanah pada ronde *Recurve* ?
2. Apakah terdapat hubungan antara panjang lengan dengan prestasi memanah pada ronde *Recurve* ?
3. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan otot lengan dan panjang lengan secara bersama – sama dengan prestasi memanah pada ronde *Recurve* ?

### **E. Kegunaan Penelitian**

Diharapkan dengan penelitian yang dilakukan dapat berguna untuk banyak pihak seperti :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang berarti antara daya tahan otot lengan dan panjang lengan dengan prestasi panahan ronde *Recurve* jarak 70 meter.

2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat para pelatih, guru dan Pembina dalam menerapkan program latihan untuk mencapai prestasi yang maksimal dengan pembinaan dan perkembangan olahraga panahan di Indonesia.
3. Guna menambah pengetahuan bagi peneliti, guru pendidikan jasmani, maupun bagi para pelatih panahan.
4. Diharapkan penelitian ini bermanfaat bagi pembaca khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (FIK UNJ).
5. Sebagai sumbangan penelitian untuk PP. Perpani agar dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga panahan ditingkat Nasional maupun Internasional.
6. Dapat bermanfaat bagi si peneliti dan pembacanya.