

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Cabang Olahraga menembak adalah olahraga yang menyenangkan, olahraga yang aman karena tidak membutuhkan kontak fisik dengan lawan, menembak adalah olahraga perorangan, jenis olahraga yang *multi event*, olahraga yang dapat dimainkan dari berbagai kalangan usia, menembak merupakan olahraga yang memiliki kebebasan tetapi harus memiliki tanggung jawab penuh terhadap senjata yang dipakainya. Menembak memiliki banyak nomor, dari jenis senjata, peralatan, jenis kelamin, jarak, individu, team, dan usia. Pada masa sekarang olahraga sudah banyak digemari, dapat dilihat dari adanya wadah atau tempat menyalurkan hobi dan prestasi salah satunya di sekolah menembak PERBAKIN (Persatuan Menembak Sasaran dan Berburu Seluruh Indonesia) Senayan dan juga arena *air softgun* yang dibuka untuk umum.

Dalam kompetisi bulanan atau *monthly games* di PERBAKIN senayan, beberapa atlet dan anggota KOP (Klub Olahraga Prestasi) Menembak Universitas Negeri Jakarta masih belum bisa mencapai prestasi juara umum. Dalam mencapai skor terbaik, banyak faktor yang harus diperbaiki dan diantaranya ialah pelatih yang tidak tetap, dikarenakan pelatih tidak tetap program pun latihan yang tidak berjalan dengan baik, kurangnya pengalaman bertanding, minimnya sarana dan prasarana yang disediakan, hasil tembakan yang tidak stabil atau *grouping*, teknik

dasar dalam menembak yang tidak konsisten dari tembakan sebelumnya dan tembakan selanjutnya, terlalu banyak goyangan pada senjata disetiap tembakan, lemahnya pada fisik karena setiap anggota jarang yang melakukan fisik.

Dalam dunia menembak khususnya nomor *air rifle* 10 meter, memiliki berbagai aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Menembak dari segi teknik menembak menurut Goran Maksimovic menuliskan di halaman web resmi ISSF (*Internasional Shooting Sport Federation*) diantaranya adalah cara berdiri (*standing position*), bernafas (*breathing*), membidik (*aiming*), menarik pelatuk (*treggering*). Komponen fisik dalam menembak ialah keseimbangan, kekuatan, daya tahan, daya tahan kekuatan, akurasi, kelentukan, dan koordinasi. Komponen fisik dari olahraga menembak dilihat dari karakteristiknya dalam menembak ialah keseimbangan (*balance*), kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya tahan kekuatan (*strenght endurance*), akurasi (*accuracy*), kelentukan (*flexibility*), rekasi (*reaction*) dan koordinasi (*coordination*).

Adapun permasalahan yang diteliti adalah kekuatan otot inti atau *core muscle* dan tremor lengan karena dalam menembak 10 meter *air rifle* memerlukan 75 menit untuk 60 butir peluru, kekuatan otot inti (*core muscle*) dan tremor lengan pada saat menompang tubuh dan senjata dari memasukan peluru dan melepaskan perluru, dari awal sampai akhir tembakan untuk mempertahankan posisi berdiri dan pada saat mengangkat senapan dan mulai menahan senapan untuk membidik ke target.

Dari terbentuk KOP (Klub Olahraga Prestasi) menembak UNJ (Universitas Negeri Jakarta) diresmikannya pada tahun 2016 sampai 2019 KOP menembak masih banyak yang harus diperbaiki, salah satunya adalah hasil tembakan dalam satu seri terakhir dan hasil tembakan yang tidak konsisten, khususnya hasil yang kurang maksimal dinomor *air rifle* 10 meter.

Berdasarkan pengamatan dan hasil diskusi dengan dosen ahli, pelatih menembak, para senior tembak dan atlet tembak. Peneliti memperhatikan anggota KOP berlatih maupun bertanding. Peneliti melihat masih ada yang harus diperbaiki dari teknik menembak pada saat posisi berdiri yang tidak konsisten atau posisi tubuh, kaki tangan yang berubah-ubah, tubuh yang bergoyang ketika mencapai setengah tembakan, banyaknya goyangan pada senapan ketika *aiming* yang terlalu lama dan atlet tidak memiliki irama saat bernapas dan menarik *triggering* yang masih kasar. Hal tersebut adalah kebiasaan-kebiasaan atlet KOP menembak yang tidak disadari dan dilakukan sering berulang. Dari beberapa faktor tersebut ingin mengetahui masalah menurunnya hasil dari tembakan pada atlet KOP menembak.

Peneliti menemukan terdapat beberapa faktor yang menyebabkan hasil tembakan yang tidak konsisten hasil anggota KOP menembak adalah lemahnya pada fisik, seperti daya tahan kekuatan otot lengan, daya tahan otot, akurasi, keseimbangan, kekuatan *core muscle*, tremor pada lengan yang menyebabkan getaran pada senapan dan lalu hilangnya keseimbangan pada senjata saat bertanding, kelemahan pada teknik dasar seperti berdiri, membidik, bernapas, menarik pelatuk (*trigger*) dan *follow thurght* yang tidak dilakukan secara

berirama. Disetiap anggota dari awal pertandingan sampai akhir pertandingan, gerakan tersebut tidak dilakukan secara baik. Prasarana dan sarana yang masih belum memenuhi standar, pelatih yang masih berubah-ubah dan latihan kurang terprogram, kurangnya kompetisi dan jam terbang.

Peneliti melihat kelemahan tersebut dan berfokus pada penelitian otot inti yaitu *core muscle* dan tremor pada lengan pada saat melakukan tembakan. Bagaimana seorang atlet menembak bisa mendapatkan hasil atau skor yang maksimal jika atlet itu sendiri memiliki kekuatan *core muscle* yang tidak terkontrol atau tidak stabil dan tidak bisa mengatur sabilitas tubuh dan senjatanya dengan benar dan bagaimana jika lengan yang menjadi titik penyeimbang senjata mudah goyang pada lengan dan senjata, karena mengalami tremor dan akan berakibat saat membidik dan pada saat melepaskan tembakan lalu *follow through*.

Oleh karena itu, melihat permasalahan tersebut maka penelitian ini berfokus, ingin mengetahui dan mengadakan penelitian tentang “Hubungan Kekuatan *Core Muscle* dan Tremor Lengan pada Hasil Skor Menembak 10 meter *Air Rifle* Pada Anggota Klub Olahraga Prestasi Menembak Universitas Negeri Jakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah berikut:

1. Apakah pelatih dalam menyusun program sudah benar?
2. Apakah kualitas pelatih dalam melatih cabang olahraga menembak sudah bagus?
3. Apakah sarana dan prasarana sudah memadai?
4. Apakah terjadwal atau rutin mengikuti event pada cabang olahraga menembak?
5. Apakah untuk dapat menembak dengan baik diperlukan beberapa unsur kondisi fisik?
6. Apakah unsur kekuatan *core muscle* dan tremor lengan akan mempengaruhi hasil tembakan jarak 10 meter *air rifle*?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan latar belakang yang di atas, maka penelitian ini dapat dibatasi hanya pada Hubungan Kekuatan *Core Muscle* dan Tremor Lengan Terhadap Hasil Tembakan 10 meter *Air Rifle* pada Anggota Klub Olahraga Prestasi (KOP) Menembak Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, indentifikasi dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot inti (*core muscle*) terhadap hasil tembakan 10 meter *Air Rifle* pada anggota KOP Menembak UNJ?
2. Apakah terdapat hubungan antara tremor lengan terhadap hasil tembakan 10 meter *Air Rifle* pada anggota KOP Menembak UNJ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot inti (*core muscle*) dan tremor lengan secara bersama-sama terhadap hasil tembakan 10 meter *air rifle* pada anggota KOP Menembak UNJ ?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat berguna yaitu:

1. Sebagai informasi yang penting untuk aplikasi ketika terjun di dunia kepelatihan menembak.
2. Sebagai informasi untuk pelatih ketika memberika program latihan kepada atletnya.
3. Sebagai usaha membantu meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga menembak.
4. Mengetahui apakah ada hubungan kekuatan *core muscle* dan tremor lengan terhadap hasil tembakan 10 meter *air rifle* pada anggota KOP menembak UNJ.
5. Para pelatih menembak diharapkan menjadi masukan dalam melatih kekuatan *core muscle* dan tremor lengan pada para atlet dan anggota KOP menembak UNJ.

6. Dalam bidang penelitian dan pengetahuan dapat memberikan pengetahuan yang lebih luas tentang hubungan antara kekuatan otot (*core muscle*) dan tremor lengan terhadap hasil skor 10 meter *air rifle*.
7. Mengetahui seberapa besar pengaruh kekuatan *core muscle* dan tremor lengan terhadap hasil tembakan.
8. Dapat berguna sebagai usaha membantu meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga menembak.
9. Penelitian ini dapat sebagai model awal mahasiswa yang tertarik atau berminat melanjutkan penelitian masalah ini.
10. Mengetahui hal apa yang paling berpengaruh terhadap hasil tembakan cabang olahraga menembak 10 meter *Air Rifle*.

