

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berolahraga yang baik dan benar membuat tubuh kuat dan sehat, maka pentingnya Pendidikan olahraga itu bagi masyarakat. Perlu disadari bahwa dalam memilih dan melakukan aktifitas sedapat mungkin disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki. Inti dari kegiatan olahraga adalah bermain, dalam kegiatan ini manusia yang memperagakan kemampuannya dalam melakukan suatu gerakan. Setiap gerakan tertuju pada pencapaian maksud tertentu misalnya untuk mencapai kemenangan atau tingkat kemampuan terbaik. Hal ini direalisasikan dalam bentuk pertandingan atau kejuaran, dimana seseorang terikat dengan peraturan-peraturan.

Cabang Olahraga menembak merupakan olahraga kompetitif yang melibatkan tes kemahiran (akurasi dan kecepatan) dengan menggunakan berbagai jenis senjata seperti senjata api maupun senapan angin. Olahraga menembak dikategorikan berdasarkan jenis senjata api, sasaran dan jarak dimana target ditembak. Bila dibandingkan dengan olahraga lain, menembak satu kerja yang berkesinambungan antara aksi dengan reaksi. Dalam menembak, setiap penembak harus memiliki ketenangan, ketahanan, dan pengontrolan diri yang ditopang dengan fisik yang baik serta keseimbangan besar yang terkontrol dan aktif.

Sesuai dengan perkembangan zaman, olahraga menembak kini semakin populer dikalangan masyarakat luas sebagai salah satu cara untuk berolahraga

yang modern dan elegan. Terlebih lagi saat ini olahraga menembak sudah mempunyai wadan yaitu PERBAKIN (Persatuan Menembak Indonesia) yang sudah berdiri dari tahun 1950 dengan visi dan misi yang jelas untuk bersama-sama ingin berkontribusi kepada bangsa. Olahraga menembak di Indonesia sudah seringkali mengikuti kompetisi internasional. Sudah berbagai kejuaraan dimenangkan oleh atlet Indonesia dengan berbagai kategori yang ada dari jarak 20 meter hingga 500 meter. Persiapan atau latihan pun terus dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Berbagai aspek yang dapat mempengaruhi performa dan peningkatan keterampilan dari seorang atlet menembak. Aspek kekuatan, daya tahan, keseimbangan, reaksi, kecepatan dan ketepatan harus dimiliki oleh seorang atlet menembak. Kekuatan digunakan untuk mengukur seberapa kemampuan yang dapat dihasilkan untuk dapat mengendalikan senjata (Chan, 2012). Senjata pada olahraga menembak terbagi menjadi 2 klasifikasi, yaitu *air rifle* dan *match air pistol*. Keduanya memiliki berat yang berbeda, sesuai dengan sasaran dan klasifikasi dari senjata tersebut. Ada beberapa latihan untuk kekuatan otot lengan yang dibutuhkan pada menembak seperti *push up*, *pull up*, *dumbell*, *tricep ekstensien*, *bicep curl*.

Latihan menggunakan beban bebas ini memberikan keleluasaan yang lebih banyak kepada seseorang untuk melakukan variasi gerakan. Keleluasaan gerakan ini dapat memberikan kemudahan bagi setiap orang untuk melatih otot-otot yang diinginkan. Akan tetapi dalam penggunaan beban bebas ini harus dilakukan dengan hati-hati supaya tidak terjadi kesalahan gerakan yang dapat

mengakibatkan cedera. Oleh karena itu, sebelum latihan dengan menggunakan beban bebas hendaknya seseorang memahami terlebih dahulu tentang jenis dan penggunaan peralatan beban bebas. Baechle (2014) menyebutkan bahwa *barbell*, *dumbbell*, dan *kettlebells* dikategorikan sebagai beban bebas. *Barbell* merupakan peralatan beban bebas yang terdiri dari lempengan beban dengan berat bervariasi dan dilengkapi dengan bar sebagai media untuk pegangan. *Dumbbell* merupakan peralatan beban bebas yang digunakan untuk latihan dengan menggunakan satu atau dua lengan sehingga memiliki lebih banyak variasi latihan. Latihan dengan beban bebas ini dapat lebih memberikan makna terhadap perkenaan otot daripada latihan dengan mesin, karena dapat dilakukan dengan banyak variasi gerakan yang dapat lebih fokus pada otot tertentu.

Salah satu Klub Olahraga Prestasi yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yaitu KOP Menembak. KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta memiliki atlet sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada bulan April 2023, pada setiap latihan atlet dalam melakukan latihan kering waktu dalam latihan hanya berkisar dibawah 5 menit. Kesalahan lain yang sering dilakukan di antaranya yaitu tidak seimbangya senapan. Apabila ini tidak diatasi, maka akan merugikan bagi atlet pada saat pertandingan. Glen Clifton Apfel (2012) menyebutkan rata – rata berat senapan angin khas pcp adalah 7 – 9 kilogram dimana atlet harus mengangkat senjata dengan waktu diatas 5 menit. Artinya atlet harus mempunyai kekuatan otot lengan yang baik untuk menopang senapan dengan stabil. Sehingga hasil skor

mendapatkan yang terbaik, untuk itu diperlukannya latihan beban untuk menunjang kekuatan otot lengan.

Latihan *Military Press* dan *bench press*, yang dimana dua latihan beban berikut memiliki fokus melatih otot – otot bagian atas seperti otot *shoulders*, *upper back*, *pectoralis major*, *minor*, dan *anterior deltoid*, *triceps*. Bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan sangat penting dalam olahraga menembak, karena kekuatan otot lengan ini digunakan untuk menopang senjata agar tetap seimbang dan beratahan lama. Serta kedua latihan ini mudah untuk dilakukan bagi para atlet menembak. Bagi para pelatih Indonesia sangat penting untuk mendesain suatu latihan beban yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan seorang atlet. Kedua latihan ini akan menjadi landasan teori untuk mengetahui sejauh mana dampak atau hasil dari latihan ini untuk memberikan kontribusi dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dengan baik dalam olahraga menembak

Melihat fenomena yang sudah diuraikan di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana perbandingan latihan *Military Press* Dengan *Bench Press* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Menembak *Air Rifle* Universitas Negeri Jakarta (UNJ)”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka permasalahan yang muncul dirumuskan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan atlet menembak UNJ belum maksimal.
2. Kurangnya variasi latihan otot lengan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet
3. Belum diketahui perbandingan latihan *military press* dengan *bench press* terhadap kekuatan otot lengan atlet menembak *air rifle* UNJ.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya pembatasan, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dalam penelitian ini hanya membahas perbandingan latihan *Military Press* dengan *bench press* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet menembak *air rifle* Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah, pembatasan masalah tersebut, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *military Press* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan terhadap atlet menembak *air rifle* UNJ?
2. Apakah latihan *bench press* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan terhadap atlet menembak *air rifle* UNJ?
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan *military press* dan *bench press* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet menembak *air rifle* UNJ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Menjawab permasalahan penelitian, khususnya bagi pelatih olahraga menembak supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati olahraga menembak maupun se-profesi dalam membahas peningkatan kekuatan otot lengan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai latihan *military press* dan *bench press* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet menembak *air rifle* Universitas Negeri Jakarta, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan atau acuan bagi pembinaan.