

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Olahraga menjadi salah satu ajang prestasi yang dapat diikuti, bahkan olahraga menjadi hobi pada sebagian orang karena sifatnya yang menyenangkan.

Panahan kini telah berkembang di lingkungan olahraga, panahan kini menjadi sebuah kegiatan olahraga yang digemari oleh banyak orang. Panahan adalah cabang olahraga yang sering dipertandingkan baik tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Dengan banyaknya klub-klub panahan menjadi sebuah sarana untuk mengembangkan potensi, minat, dan bakat. Panahan mempunyai beberapa teknik dasar yang harus dikuasai seperti *stance*, *nocking*, *set-up*, *drawing*, *anchoring*, *tighten*, *aiming*, *relase*, dan *follow Through*. Panahan sering dianggap olahraga statis, namun atlet pemanah yang kompetitif membutuhkan kekuatan, ketahanan, dan fokus untuk tampil optimal.

Tujuan olahraga panahan adalah menancapkan anak panah ke target dengan tepat. Meskipun terlihat mudah, ada beberapa faktor yang sangat dibutuhkan dalam olahraga panahan yaitu kekuatan tubuh bagian atas, keseimbangan, kordinasi, dan fokus. Untuk mencapai hal tersebut dibutuhkan latihan yang rutin dan terencana agar progres yang diinginkan tercapai.

Banyak dikalangan atlet Blue Feather Archery memiliki masalah pada kekuatan otot lengan, yang ditandai ketika melakukan gerakan tarikan dan menahan tarikan tali (*string*) tidak konsisten yang mengakibatkan bidikan (*aim*) menjadi tidak stabil, maka dari itu kordinasi mata-tangan juga dibutuhkan untuk melakukan bidikan yang tepat terhadap target. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Widiastuti, 2011). Salah satu bentuk koordinasi menurut (Harsono, 1998) yaitu koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*) seperti misalnya melempar suatu objek ke suatu sasaran tertentu. Dengan didukungnya koordinasi mata-tangan atlet mampu membidik terget dengan baik.

Dengan adanya kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan atlet dapat memanah dengan baik. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti mengambil judul hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan memanah jarak 5 meter usia 9 – 12 tahun pada anggota club Blue Feather Archery.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi masalah antara lain :

1. Anggota Klub Blue Feather Archery pada umumnya tidak memiliki kekuatan otot lengan yang baik untuk melakukan gerakan menarik dan menahan tarikan tali (*string*).
2. Anggota Klub Blue Feather Archery pada umumnya tidak memiliki bidikan (*aim*) yang baik untuk mempertahankan target sasaran.
3. Pelatih kurang memberikan latihan kekuatan dan koordinasi untuk menunjang keberhasilan memanah atlet.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan dalam penelitian ini, maka perlu adanya pembatasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Adapun pembatasan masalah tersebut adalah “hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap ketepatan memanah jarak 5 meter usia 9 – 12 tahun pada anggota Klub Blue Feather Archery”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan beberapa rumusan masalah antara lain :

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan memanah?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan memanah?
3. Apakah kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama mempunyai hubungan dengan ketepatan memanah?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Mengetahui teknik-teknik yang penting dalam plahraga panahan sehingga dapat dijadikan pertimbangan dalam berlatih panahan.
2. Dapat dijadikan bahan bacaan atau referensi untuk penelitian yang akan datang.
3. Penelitian ini dapat memberi masukan bagi fakultas ilmu olahraga dalam rangka pengembangan keilmuan dan peningkatan proses kegiatan latihan.