

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian yang sangat penting dalam perkembangan tubuh manusia, baik secara fisik maupun secara mental. Olahraga prestasi merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian khusus oleh pemerintah. Salah satu cabang olahraga prestasi yang sedang berkembang di Indonesia adalah panahan. Olahraga panahan ini juga sebagai salah satu cabang olahraga yang diunggulkan di Indonesia dan sebagai budaya dari Indonesia (Rahmatika, 2022).

Olahraga panahan sudah lama dikenal di Indonesia. Pada dasarnya olahraga ini membutuhkan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan, kekuatan otot lengan, konsentrasi dan ketahanan mental yang tinggi serta memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Kecepatan laju anak panah tergantung pada berat, desain dan kelenturan busur, panjang tarikan dan teknik dalam melepaskan panah. Arah laju panah diatur oleh kekuatan lengan, teknik pelepasan, tahanan udara dan kecocokan panah (Rahmatika, 2022). Pada saat pelepasan potensi energi diubah menjadi energi kinetik, maka energi diberikan kepanah. Untuk tembakan yang efisien pemanah harus menghasilkan tenaga maksimum dimana atlet mampu melakukan secara efisien dan aman. Kegagalan dalam memberikan tenaga yang memadai dari busur ke panah akan menghasilkan tembakan yang lemah dan tidak dapat melaju sampai jauh. Prestasi panahan dapat dicapai jika ditunjang adanya unsur-unsur yang mendukung.

Penelitian Dari Humaid H (2014) mengemukakan bahwa unsur-unsur yang diperlukan untuk mencapai prestasi panahan adalah: (1) Adanya para atlet dan pelatih yang berkualitas, baik dilihat dari segi fisik, teknik, mental maupun dalam hal pengalaman berlomba dan pengalaman melatih (pelatih). (2) Adanya prasarana dan peralatan panahan yang baik. (3) Adanya lingkungan sosial yang mendukung atau sekurang-kurangnya masyarakat bersifat positif dengan panahan. Sebenarnya permasalahan dalam pencapaian score panahan adalah berpusat pada kemampuan atlet itu sendiri, akan tetapi tanpa ditunjang oleh pelatih yang berkualitas, prasarana dan sarana serta kondisi lingkungan sosial yang mendukung score dalam panahan akan sulit untuk dicapai. Unsur-unsur yang mendukung dengan pencapaian prestasi tersebut perlu diupayakan secara keseluruhan, agar dapat menunjang dengan pencapaian prestasi secara optimal.

Di Indonesia cabang olahraga panahan dibagi menjadi 4 macam ronde, yaitu; ronde nasional, ronde tradisional, ronde *recurve*, dan ronde *recurve compound* (Artanayasa I.W, 2017). Pada setiap ronde memiliki jarak dan ukuran sasaran target yang berbeda, namun untuk jarak 50m dan 30m pada ronde nasional, ronde *recurve*, dan ronde *recurve compound* menggunakan ukuran sasaran yang sama dengan ukuran sasaran 60 cm. Pada penelitian ini akan menggunakan jarak 30m ronde nasional untuk melihat kekuatan otot lengan dan konsentrasi, karena jarak ini merupakan jarak yang cukup jauh tentu diperlukan kekuatan otot lengan dan penguasaan konsentrasi yang baik, banyak faktor yang mempengaruhi kekuatan otot lengan dan konsentrasi antara lain jauh dekatnya sasaran dan besar kecilnya sasaran. Kemampuan teknik memanah merupakan salah satu unsur

penting yang harus dikuasai atlet, upaya untuk mencapai score yang maksimal. Teknik dasar memanah yang harus dikuasai atlet atau pemanah yang dapat mendukung pencapaian prestasi sebagai berikut: (1). Sikap/cara berdiri (*stance/stand*) (2). Memasang ekor panah (*nocking*) (3). Mengangkat lengan (*extend*) (4). Menarik tali busur (*drawing*) (5). Menjangkarkan tangan penarik (*anchoring*) (6). Menahan sikap memanah (*tighten/hold*) (7). Membidik (*aiming*) (8). Melepas tali/panah (*release*) (9). Menahan sikap memanah (*after hold*). Teknik dasar memanah tersebut harus diperhatikan dan dilakukan dengan baik agar hasil yang dicapai lebih optimal.

Untuk dapat melakukan teknik dasar memanah dengan baik bagi atlet pemanah di antaranya dengan peningkatan latihan teknik dasar memanah yang terprogram dengan baik, sistematis dan berkelanjutan. Selain itu faktor kondisi fisik juga memegang peranan penting di dalam pencapaian prestasi optimal. kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya.

Kekuatan otot lengan dalam olahraga panahan digunakan untuk menarik busur, sehingga busur menjadi lentuk. Menekuknya busur disebabkan oleh kekuatan otot lengan dan tarikan tangan penarik busur. Kualitas kekuatan yang dibutuhkan dalam olahraga panahan adalah pengarahannya unsur kekuatan dengan sebuah peralatan.

Penelitian Dari Humaid H (2014), menyatakan bahwa; (1) Kekuatan otot lengan mempunyai pengaruh langsung dengan teknik memanah, (2) Panjang tarikan memiliki pengaruh langsung dengan teknik memanah, (3) Kekuatan otot

lengan mempunyai pengaruh langsung dengan score pemanah ronde nasional, (4)
Panjang tarikan memiliki pengaruh langsung dengan atlet ronde nasional, (5)
Teknik memanah mempunyai pengaruh langsung dengan score ronde nasional.

Konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan (Jannah, 2017). Ketika atlet tengah berkonsentrasi, dia akan menyortir informasi-informasi atau stimulus-stimulus yang tidak memfasilitasi performanya dan fokus hanya pada informasi yang relevan bagi kemenangannya (Jannah, 2017) menjelaskan bahwa konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi kesuksesan atlet dalam menampilkan performa terbaik. Tanpa konsentrasi yang baik, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam performanya seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari, kurang akuratnya gerakan-gerakan olahraga yang seharusnya dilakukan, atau dalam panahan dapat juga berarti gagalnya atlet memanah sasaran dengan poin tinggi (Jannah, 2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan.

Konsentrasi dalam cabang olahraga panahan ini sangat diutamakan karena untuk menghasilkan akurasi memanah yang maksimal. Konsentrasi di sini dapat diartikan pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu dan tertuju, semua kegiatan sebenarnya membutuhkan konsentrasi karena saat melakukan aktivitas jika tidak berkonsentrasi, maka hasil yang dituju tidak akan sesuai yang apa diharapkan, dengan meningkatkan konsentrasi di sini dapat mengerjakan kegiatan sehari-hari lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik dan maksimal.

Selain rendahnya kekuatan otot lengan dan konsentrasi, beberapa kesalahan umum yang sering dilakukan oleh pemanah terkait teknik memanah, yaitu (1) sikut penarik terlalu tinggi di atas garis panah, (2) bahu bagian depan dan belakang terlalu tinggi, (3) tangan atau jari tangan terlalu banyak di busur, (4) dada membusung, (5) tali busur menyentuh pusat dagu, (6) berat badan di tempatkan di tumit, (7) tidak ada posisi *set up*, (8) menarik tidak sampai posisi holding, (9) tali busur sering tidak sesuai pada center dagu dan busur, (10) menarik secara kontinu dengan tidak mencapai posisi *holding*, (11) bidikan terlalu cepat dan hilang koneksitas dengan otot bagian belakang. Berprestasi dalam cabang olahraga panahan diperlukan suatu kemampuan khusus, baik ketepatan, kemampuan koordinasi, maupun mental serta tingkat kondisi jasmani secara prima. Suatu pertandingan, atlet harus memperhatikan kondisi mental. Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang menggunakan daya tahan otot bagian atas sebagai unsur utama, sehingga dalam hal ini kemampuan kekuatan otot lengani yang baik dan konsentrasi sangat diperlukan. Untuk dapat memperoleh tarikan yang maksimal, maka perlu adanya latihan Secara khusus, panahan diketahui lebih terpengaruh secara psikologis daripada olahraga lain, sehingga perlu benar-benar menyadari dan mengendalikan kondisi mental.

Pelaksanaan program ini berpotensi untuk mengembangkan skor pemanah ke arah prestasi yang lebih optimal, karena dengan memfokuskan kekuatan otot lengan dan konsentrasi pemanah akan memperoleh tempat yang paling tepat untuk meningkatkan keterampilan memanahnya. Tujuan utamanya adalah membantu

pemanah agar lebih meningkatkan keterampilan memanah mereka, sehingga bisa memperoleh prestasi yang maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet *Club Brahmastra Archery* karena kondisi fisik atlet merupakan pondasi awal seorang untuk mencapai prestasi, terutama pada kekuatan otot lengan, konsentrasi dan skor ronde nasional. Berdasarkan Observasi atlet yang ada *Club Brahmastra Archery* masih tergolong atlet baru dan sudah mengikuti kejuaraan nasional antar pelajar maupun klub. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang. Pengambilan data penelitian dilaksanakan bulan Juni 2024 di pusat latihan lapangan panahan Brahmastra Jatimakmur Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan studi korelasi untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel. Populasi penelitian ini adalah atlet putra *Club Brahmastra Archery* yang berjumlah 50 orang, dan sampelnya berjumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes kekuatan otot lengan menggunakan *pull and push dynamometer*, untuk tes konsentrasi menggunakan *grid concentration* dan tes mengukur *score* ronde nasional. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan yang berarti antara Kekuatan Otot Lengan dengan *Score* Ronde Nasional, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 33.020 + 2.916X_1$ dan koefisien korelasi $r_{y_1} = 0.970$. 2) Terdapat hubungan yang berarti antara Konsentrasi dengan *Score* Ronde Nasional, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 33.020 + 2.278 X_2$ dan koefisien korelasi $r_{y_2} = 0,977$. 3) Terdapat hubungan yang

berarti antara Kekuatan Otot Lengan dan Konsentrasi dengan *Score* Ronde Nasional, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 33.020 + 2.915X_1 + 2.278 X_2$ dan koefisien korelasi $r_{y_1-2} = 0,949$.

Berdasarkan dari hasil tersebut peneliti ingin meneliti apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan konsentrasi dengan *score* ronde nasional pada atlet putra *Club Brahmastra Archery*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut;

1. Untuk mencapai prestasi yang maksimal atlet putra *Club Brahmastra Archery* harus menguasai kemampuan biomotorik dan teknik dalam panahan.
2. Banyak atlet panahan yang belum menguasai teknik panahan dengan baik.
3. Memanah di pengaruhi oleh kekuatan otot lengan dan konsentrasi.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi hanya pada kemampuan *score* ronde nasional jarak 30 meter sebagai variabel terikat dan variabel bebasnya adalah kekuatan otot lengan dan konsentrasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan *score* ronde nasional pada atlet putra *Club Brahmastra Archery*?
2. Apakah terdapat hubungan antara konsentrasi dengan *score* ronde nasional pada atlet putra *Club Brahmastra Archery*?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan konsentrasi secara bersama-sama dengan *score* ronde nasional pada atlet putra *Club Brahmastra Archery*?

E. Kegunaan Hasil

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang olahraga dan para insan olahraga mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam mengembangkan program latihan kemampuan komponen-komponen fisik.

Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti yang lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang hubungan kekuatan otot tangan dan konsentrasi dengan *score* ronde nasional pada *Club Brahmastra Archery*.

2. Secara Praktis bagi pembina olahraga atau pelatih dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan sehingga waktu latihan akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

Bagi atlet dapat digunakan untuk mengukur dan mengetahui seberapa besar kekuatan otot tangan dan konsentrasi mereka.

Bagi lembaga atau instansi yaitu untuk khasanah pengetahuan ilmu dan

teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.

Peneliti sendiri, dijadikan tambahan referensi serta untuk meningkatkan sumber daya manusia dalam menjalani kehidupan selanjutnya.

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan konsentrasi dengan *score* ronde nasional *Club Brahmastra Archery*.

