

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah memberikan perubahan yang baik terhadap dunia olahraga. Masyarakat yang semakin tahu dan mengerti pentingnya fungsi olahraga itu, di sisi lain perhatian dan dukungan pemerintah juga membantu perkembangan olahraga di Indonesia.

Ada Beberapa alasan mengapa orang melakukan olahraga, yang pertama ada yang melakukan kegiatan olahraga untuk pemulihan kesehatan atau penyembuhan penyakit, kedua ada yang melakukan olahraga untuk mendapatkan prestasi, ketiga mereka melakukan olahraga hanya untuk berekreasi saja, dan keempat mereka melakukan kegiatan olahraga bertujuan untuk pendidikan, dan olahraga menembak termasuk ke dalam olahraga prestasi.

Olahraga adalah kegiatan yang banyak sekali dilakukan oleh setiap manusia, Olahraga terdiri dari dua kata yaitu “olah” yang berarti melakukan sesuatu dan “raga” yang berarti tubuh, jasad atau fisik. Jadi olahraga adalah melakukan suatu kegiatan yang bertujuan untuk menyehatkan atau menguatkan tubuh. Pada masa sekarang olahraga menembak sudah banyak diminati oleh masyarakat Indonesia pada umumnya dapat dilihat dari adanya sekolah menembak seperti sekolah menembak PERBAKIN dan juga arena permainan air softgun yang dibuka untuk umum.

Selain itu juga olahraga menembak sudah banyak memperoleh prestasi yang didapat oleh atlet cabang menembak dalam perlombaan olahraga baik dalam nasional maupun internasional sehingga semakin banyak masyarakat yang mengenal olahraga menembak. Olahraga menembak adalah olahraga kompetitif yang melibatkan tes kemahiran (akurasi dan kecepatan) dengan menggunakan berbagai jenis senjata seperti senjata api dan senapan angin. Olahraga menembak merupakan cabang olahraga yang memerlukan kesinambungan kerja antara aksi dan reaksi dengan baik.

Seperti yang telah diketahui komponen fisik yang terdiri dari kekuatan (*Strenght*), daya tahan (*Endurance*), daya otot (*Mascular Power*), kecepatan (*Speed*), Daya lentur (*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), koordinasi (*Coordination*), ketepatan (*Accuracy*), reaksi (*Reaction*). Dilihat dari karakteristiknya olahraga Menembak adalah kekuatan (*Strenght*), daya tahan (*Endurance*), keseimbangan (*Balance*), koordinasi (*coordination*), ketepatan (*Accuracy*), reaksi (*Reaction*). Adapun permasalahan yang di teliti yakni daya tahan otot lengan karena dalam menembak 10 meter *air rifle* membutuhkan waktu sekitar 75 menit untuk menghabiskan peluru berjumlah 60 butir, keseimbangan dibutuhkan pada saat mempersiapkan senapan dan mulai menahan senapan untuk mencari *aiming* daerah arah bidikan untuk sasaran, serta hasil menembak 10 meter *air rifle* untuk mengetahui hasil dari tembakan yang diperoleh dari perpaduan daya tahan otot lengan dan keseimbangan.

Dengan demikian, setiap penembak harus memiliki ketenangan, keseimbangan, ketahanan dan pengontrolan diri. Melalui olahraga menembak

seseorang dilatih dan dituntut untuk dapat berkonsentrasi tinggi, mampu mengendalikan diri dan berani mengambil keputusan secara cepat dan tepat.

Dalam latihan menembak ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh para mahasiswa menembak, diantaranya adalah teknik posisi, dan teknik membidik. Teknik posisi terdiri dari posisi kaki, posisi badan, posisi lengan kanan, posisi lengan kiri, posisi kepala, posisi tangan kanan. Sedangkan teknik membidik terdiri dari pengambilan posisi yang benar, penarikan *trigger*, koordinasi antara menembak dan daerah bidikan. *Followthrough*, pernafasan dan latihan menembak. Teknik ini harus dilakukan dengan bertahap dan tepat karena apabila tidak tepat maka akan berkelanjutan pada latihan dan hasil terbentuknya dasar menembak.

1. Putar badan 90 derajat, dan berdiri di sisi menghadap sasaran,
2. Letakkan siku/lengan disisi badan untuk menjaga kestabilan,
3. Letakkan ujung senapan diatas tumpuan tangan.

Karena itu untuk menjadi seorang atlet menembak yang berprestasi, maka yang mesti dilakukan adalah disiplin terhadap diri sendiri, dengan latihan yang maksimal dan terus belajar mengasah keterampilan dengan pelatih, serta selalu berusaha mencapai target yang ditetapkan pelatih dalam setiap latihan. Pada umumnya semua orang bisa melakukan olahraga menembak tidak jarang orang menganggap gampang olahraga menembak. Untuk meningkatkan kemampuan menembak salah satunya harus memiliki *strength endurance* otot lengan dan keseimbangan.

Pada dasarnya latihan *strength endurance* otot lengan dan keseimbangan merupakan bagian hal penting dalam olahraga menembak pada nomor *Air Rifle*. Oleh karena itu *strength endurance* otot lengan dan keseimbangan harus dimiliki atlet untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga menembak kemampuan ini wajib dimiliki seorang atlet.

Latihan *Strength endurance* otot lengan contoh halnya *Pull – up*. *Pull – up* yaitu latihan otot yang dilakukan secara bergelantungan pada sebuah palang/bar besi.

Dan keseimbangan yaitu kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi.

Peneliti mengambil salah satu judul “Hubungan antara *strength endurance* otot lengan dan keseimbangan pada hasil menembak 10 meter *air rifle* pada Anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta” daya tahan kekuatan otot lengan karena daya tahan otot lengan berpengaruh besar pada teknik menembak untuk mendapatkan hasil menembak dengan secara maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara *strength endurance* otot lengan dengan hasil menembak 10 meter *air rifle* pada Anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta ?

2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dengan hasil menembak 10 meter *air rifle* pada Anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta ?
3. Apakah *strength endurance* otot lengan efektif terhadap hasil menembak 10 meter *air rifle* ?
4. Apakah keseimbangan efektif terhadap hasil menembak 10 meter *air rifle* ?
5. Apakah terdapat hubungan antara *strength endurance* otot lengan dan keseimbangan secara bersama – sama dengan hasil menembak 10 meter *air rifle* pada Anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta ?

C. Pembatasan Masalah

Dalam penulisan ini berdasar latar belakang dan identifikasi masalah agar tidak menimbulkan permasalahan yang lebih luas maka penelitian membatasi masalah yaitu : “ Hubungan antara *strength endurance* otot lengan dan keseimbangan pada hasil menembak 10 meter *air rifle* pada Anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta”

D. Perumusan Masalah

Dengan latar belakang diatas, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan *strength endurance* otot lengan dengan hasil menembak 10 meter *air rifle* pada Anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta ?
2. Apakah terdapat hubungan keseimbangan dengan hasil menembak 10 meter *air rifle* pada Anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta ?
3. Apakah terdapat hubungan *strength endurance* otot lengan dan keseimbangan secara bersama –sama dengan hasil menembak 10 meter *air rifle* pada Anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta ?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Mengetahui apakah terdapat hubungan latihan *strength endurance* otot lengan dan keseimbangan terhadap hasil menembak di nomer 10 meter *air rifle* pada Anggota KOP Menembak Universitas Negeri Jakarta
2. Untuk mencari jawaban permasalahan penelitian tentang hubungan daya tahan otot lengan dan keseimbangan dengan hasil menembak
3. Para pelatih menembak di harapkan dapat memperkaya pengetahuan tentang meningkatkan latihan *strength endurance* otot lengan dan keseimbangan pada cabang olahraga menembak
4. Mengetahui hal apa yang paling berpengaruh terhadap hasil tembakan
5. Mengetahui komponen komponen keberhasilan menembak.