

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Penelitian

Menembak adalah suatu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam kejuaraan lokal, nasional dan internasional. Olahraga menembak menitikberatkan pada kemampuan mental. Penembak jitu yang berpengalaman mengatakan bahwa olahraga menembak adalah 90% mental, kadar konsentrasi ditingkatkan [ CITATION Gle14 \l 1057 ] Menembak merupakan salah satu cabang olahraga kompetitif yang melibatkan kemahiran akurasi dan kecepatan dengan menggunakan berbagai jenis senjata.

Sejak abad kesepuluh, olahraga menembak berkembang pesat menjadi olahraga prestasi yang perkembangannya olahraga ini masuknya menjadi cabang olahraga menembak dalam multi event seperti PON, SEA Games, Asian Games, hingga Olympic Games [ CITATION Gle14 \l 1057 ]. Keberhasilan atlet menembak dalam mencapai prestasinya tidak terlepas dari kondisi mental, karena mental merupakan bagian terpenting dalam olahraga menembak [ CITATION Gle14 \l 1057 ] Performa atlet dalam latihan maupun kompetisi ditentukan oleh beberapa kemampuan yaitu kemampuan fisik, tehnik, taktik, dan mental [ CITATION Kom17 \l 1057 ] Kegiatan yang melibatkan pemecahan masalah logika, matematika, dan berpikir kreatif juga diperlurkan untuk kesuksesan dalam olahraga menembak [ CITATION Gle14 \l 1057 ]. Selain itu untuk meningkatkan prestasi tinggi diperlukan “ *total mobilization of energy* “ yang pada hakekatnya bukan hanya meliputi mobilisasi aspek fisik tetapi juga menuntut mobilisasi aspek psikis [ CITATION Cra73 \l 1057 ].

Mengingat aspek psikis menentukan keberhasilan atlet, maka pembinaan mental seharusnya dilakukan bersamaan dengan pembinaan fisik dan keterampilan. Pembinaan mental atlet menembak tidak dapat dilakukan dalam waktu yang pendek, namun harus dilakukan secara kontinu dalam waktu yang lama. Aspek mental atlet menembak yang perlu dilatih adalah konsentrasi.

Konsentrasi merupakan kemampuan atlet dalam memelihara fokus perhatiannya dalam lingkungan pertandingan (Weinberg & Gould 2011). Konsentrasi termasuk aspek mental dalam olahraga dan memegang peranan penting, dalam keberhasilan atlet. Terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul masalah serta hasilnya tidak optimal [ CITATION Kom17 \l 1057 ].

Dalam keterampilan menembak sangatlah kompleks, atlet terkadang ingin menembak sekali shooting dengan score 10, padahal atlet harus mempunyai konsentrasi tinggi terhadap *aiming* (bidikan) dan tarikan *trigger*. Situasi ini sangat sulit jika atlet tidak memiliki daya konsentrasi yang tinggi, karena perhatiannya terbagi dengan adanya posisi, pernapasan, *aiming* (bidikan) dan tarikan *trigger*. Atlet sering gagal melakukan satu tehnik karena tingkat perhatian dan konsentrasi atlet menurun atau terganggu bila ada beberapa rangsang yang muncul bersamaan (Sukadiyanto, 2005, hlm. 162).

Dari kasus di atas bahwa untuk menjadi atlet menembak diperlukan tingkat konsentrasi yang tinggi dan harus bisa mengontrol emosi. Untuk meningkatkan konsentrasi atlet membutuhkan latihan rileksasi. Diharapkan dengan penerapan latihan seperti ini atlet dapat meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Konsentrasi lebih menekankan kepada kemampuan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada stimulus yang dipilihnya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan (Komarudin, 2017).

Kemampuan atlet dalam menggunakan kematangan psikologis khususnya konsentrasi merupakan upaya efektif dalam mencapai performa maksimal dalam setiap cabang olahraga. Proses pelatihan olahraga prestasi juga sangat menuntut keseriusan atlet dalam menjalani program latihan. Clements & Botteril (1979) dalam Komarudin (2017) menjelaskan bahwa, “ Konsentrasi sangat penting dalam olahraga, terganggunya konsentrasi saat berlatih apalagi pada saat kompetisi timbul masalah besar pada diri atlet yaitu berkurangnya akurasi lemparan, tendangan dan tembakan, sehingga tidak mengenai sasaran yang diharapkan, akibatnya target tidak tercapai”.

Pelatih sering beranggapan bahwa, “*an athlete is concentrating effectively if he/she is winning. Likewise, they assume that concentration is ineffective if performance is below their expectations* (Heinen, 2011) dalam Komarudin (2016), terkait dengan performa atlet secara teori dijelaskan oleh Loehr (1986) bahwa kemampuan mempertahankan konsentrasi secara kontinu dan di dukung dengan kemampuan kognisi yang baik maka akan menghasilkan kualitas performa yang baik dalam olahraga menembak. Untuk itu peningkatan konsentrasi salah satunya harus di gunakan dengan metode latihan rileksasi.

Rileksasi adalah keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan (Setyobroto, 1989). Menurut Setyobroto (2004), latihan rileksasi secara progresif merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum membuat otot-otot tersebut rileks. Teknik rileksasi ini dikembangkan oleh *Edmund Jacobson* pada tahun 1930 dalam Komarudin (2017) menjelaskan bahwa dasar pemikiran bahwa ketegangan dan kecemasan tidak akan terjadi apabila semua otot dalam keadaan rileks, dalam tehnik tersebut meliputi adanya ketegangan sistematis yang diikuti dengan rileksasi pada kelompok tubuh.

Latihan rileksasi ini sangat penting untuk atlet menembak agar lebih fokus dan tenang saat menembak, dan mencapai sasaran yang lebih baik. Latihan rileksasi harus dipelajari dan dilatihkan oleh pelatih kepada atletnya agar atlet terbiasa dan mampu membedakan antara otot yang berada dalam keadaan tegang, dengan otot yang berada dalam keadaan rileks. Sebelum atlet tersebut mengalami situasi yang penuh ketegangan dan latihan rileksasi harus diberikan secara teratur dalam proses latihan, terutama sebelum menghadapi berbagai situasi stress supaya atlet dapat rileks dalam waktu yang lebih singkat (Setyobroto, 2004).

Latihan rileksasi sangat efektif diberikan kepada atlet yang berada dalam keadaan tegang (*stress*). Ketegangan yang dimiliki oleh atlet secara berlebihan yang melebihi batas normal atau batas ambang *stress*, atlet akan mengalami perasaan cemas (*anxiety*). Memperhatikan gejala-gejala kecemasan yang nampak pada diri atlet, maka metode latihan rileksasi khususnya rileksasi secara progresif penting untuk diterapkan, untuk mengurangi berbagai ketegangan yang dirasakan

oleh atlet. *Jacobson* (1930); Setyobroto (2004), menjelaskan bahwa tidak mungkin orang *nervous* dan tegang pada bagian-bagian badan tertentu, otot-ototnya dalam keadaan rileks.

Berdasarkan hasil wawancara pada pelatih dan atlet menembak Purwakarta pada tanggal 24 Maret 2019 terungkap bahwa pelatih menembak Purwakarta mengatakan bahwa latihan rileksasi sangat penting untuk atlet menembak, rileksasi membuat atlet tenang dan lebih konsentrasi pada saat latihan maupun pertandingan. Namun metode latihan rileksasi masih jarang di lakukan pada saat latihan karena atlet dalam kondisi tegang, hal ini bisa jadi hasil *shooting* metode tersebut masih kurang.

Fakta di lapangan bahwa atlet seringkali buyar konsentrasinya, dampak pada peluru keluar dari target sangat jauh. Kasus yang terjadi pada atlet menembak pada saat *shooting* tembakan I skor 9, ke II skor 9, ke III skor 8, ke IV skor 9, ke V skor 8, ke VI skor 7, ke VII skor 6, ke VIII skor 2, ke IX skor 4 dan ke X skor 3. Hal ini terjadi akibat terganggunya dan menurunnya konsentrasi. Dengan demikian peneliti tertarik untuk menguji metode latihan rileksasi terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil *shooting* 10 meter pada cabang olahraga menembak.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Proses latihan maupun pertandingan menembak sangat mencakup konsentrasi yang tinggi.
2. Pelatih kurang memperhatikan latihan psikologi terutama latihan rileksasi untuk menghidupkan konsentrasi aktif.
3. Kurangnya menguasai latihan mental dalam olahraga menembak untuk meningkatkan hasil *shooting* 10 meter.

### 1.3 Batasan Masalah

Penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar tidak menyimpang dari tujuan, dalam penelitian ini penulis membatasi pada :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan rileksasi dan latihan konvensional.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah konsentrasi dan hasil *shooting* 10 meter.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet menembak Purwakarta sebanyak 12 orang.
4. Sampel penelitian ini adalah seluruh atlet menembak Purwakarta yang di ambil Teknik Total Sampling sebanyak 12 orang.
5. Instrument yang digunakan untuk memperoleh data adalah *Concentration Grid Test (CGT)* dan tes *Shooting* 10 meter.

### 1.4 Rumusan Masalah

1. Apakah metode latihan rileksasi memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil *shooting* 10 meter ?
2. Apakah metode latihan konvensional memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil *shooting* 10 meter ?
3. Apakah terdapat perbedaan metode latihan rileksasi dan metode latihan konvensional terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil *shooting* 10 meter ?

### 1.5 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan rileksasi terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil *shooting* 10 meter.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan konvensional terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil *shooting* 10 meter.
3. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan rileksasi dan latihan konvensional terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil *shooting* 10 meter.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan dan pengetahuan dari informasi yang baik mengenai pengaruh metode latihan rileksasi dan latihan konvensional terhadap konsentrasi atlet dan hasil *shooting* 10 meter.

### **1.6.2 Secara Praktis**

Hasil peneliti ini dapat dijadikan acuan dan bahan pemikiran yang berguna sebagai masukan bagi pihak yang berkepentingan, antara lain :

#### **A. Untuk peneliti**

Hasil penelitian ini dapat menjawab mengenai pengaruh metode latihan rileksasi dan latihan konvensional terhadap konsentrasi atlet menembak.

#### **B. Untuk pelatih**

Hasil penelitian ini diharapkan pelatih lebih memahami tingkat konsentrasi atlet ketika berlatih maupun bertanding.

#### **C. Untuk atlet**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan konsentrasi terbaiknya ketika *shooting* 10 meter.

## **1.7 Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur penulisan pada skripsi ini tersusun dari lima bab, yang terdiri dari:

BAB I pendahuluan, berisi uraian mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penulisan skripsi. Pada bab ini penulis memaparkan permasalahan yang menjadi latar belakang dalam penelitian yang akan dibuat serta dapat menjadi acuan dalam penyusunan bab selanjutnya.

BAB II kajian teori, meliputi kajian teoritis, kerangka pemikiran, hipotesis penelitian, dan analisis penelitian terdahulu yang berhubungan dengan variabel pada penelitian ini.

BAB III metode penelitian, penulis memaparkan mengenai desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data yang akan digunakan dalam penelitian.

BAB IV temuan dan pembahasan, penulis akan memaparkan mengenai temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data sesuai dengan perumusan masalah yang telah ada.

**Nandya Indriana Adha Irianto, 2020**  
***PENGARUH METODE LATIHAN RILEKSASI PROGRESIF TERHADAP PENINGKATAN***  
***KONSENTRASI DAN HASIL SHOOTING 10 METER PADA CABANG OLAHRAGA MENEMBAK***  
**Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)**