

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemampuan fisik adalah kemampuan tugas-tugas yang menuntut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik maka harus mengembangkan semua komponen tersebut (Muhammad, 2018). Kondisi fisik merupakan aspek penting dalam olahraga prestasi, teknik dan taktik akan dapat berjalan dengan maksimal apabila seorang atlet memiliki tingkat kondisi fisik yang sangat bagus. Kondisi fisik merupakan hal paling mendasar karena dengan kondisi fisik yang bagus menunjang aspek-aspek lainnya. (Setijono & Pd, n.d.)

Dalam upaya meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain selain dengan Latihan, berlatih dengan serius dan sungguh-sungguh. Latihan adalah suatu proses aktivitas tubuh yang dilakukan secara sistematis, bertahap, dan beban latihannya meningkat secara terus menerus berdasarkan pada prinsip dan norma Latihan. (zafarsidik,dkk, 2019, hlm.21).

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pengertian dari kemampuan fisik adalah kondisi fisik yang kuat, stabil yang dapat menunjang aspek-aspek lainnya dengan proses atau melalui program Latihan yang bertahap dan sungguh-sungguh. Di dalam kemampuan fisik yang baik terdapat komponen-komponen yang dapat menunjang seorang atlet akan memiliki kondisi fisik yang baik.

Menurut (Muhammad, 2018) Terdapat beberapa komponen kemampuan fisik untuk meningkatkan kondisi fisik atlet. Menurut (Muhammad, 2018) (dalam sajoto, 1988:58) Komponen-komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut: 1) kekuatan (*strenght*), 2) daya tahan (*endurance*) (daya tahan otot dan daya tahan umum), 3) daya ledak otot

(*muscular power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) kelentukan (*fleksibility*), 6) keseimbangan (*balance*), 7) koordinasi (*coordination*), 8) kelincahan (*agility*), 9) ketepatan (*accuracy*), dan 10) reaksi (*reaction*).

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa didalam kemampuan fisik terdapat komponen-konponen pendukung atlet agar mendapatkan kondisi fisik yang baik pada saat penampilan atau bertanding di lapang. Hasil dari kondisi fisik yang baik akan berpengaruh pada performa prestasi atlet tersebut.

Performa dalam bahasa Indonesia dapat juga disebut dengan kinerja yang dalam diartikan sebagai sesuatu yang ingin dicapai, prestasi yang diperlihatkan dan kemampuan seseorang, sedangkan performa diartikan sebagai hal melakukan, hal menyelenggarakan, penampilan, atau hal memainkan. Kusnadi dalam (Putro, 2011) juga menyatakan bahwa kinerja adalah setiap gerakan, perbuatan, pelaksanaan, kegiatan atau tindakan yang diarahkan untuk mencapai tujuan atau target tertentu. Dalam cabang olahraga panahan performa yang dilihat yaitu *scoring*.

Performa pada atlet tidak hanya dilihat dari hasil akhir (*scoring*) tetapi dilihat dari penampilan atlet tersebut pada saat berada di lapangan pertandingan, atau pada saat menembak bagi atlet panahan. Kemampuan fisik yang kurang baik akan terlihat pada peforma atlet, karna di dalam cabang olahraga panahan membutuhkan konsentrasi yang tinggi dan juga konsistensi, konsistensi yang di maksud ialah kemampuan fisik seorang atlet. Pada saat kondisi atlet menurun atlet akan merasa lebih mudah lelah, dan akan berpengaruh pada konsentrasi dan performa yang akan menurunkan *scoring* atlet tersebut.

Panahan adalah suatu cabang olahraga kegiatan yang menggunakan busur untuk menembakkan anak panah. Busur adalah alat atau senjata yang digunakan untuk menembakkan panah yang dibantu oleh kekuatan elastisitas dari busur itu sendiri. Dalam cabang olahraga panahan, busur dan anak panah merupakan alat utama dalam proses memanah. Saat ini olahraga panahan telah berkembang dan lebih dikenal sebagai olahraga akurasi (ketepatan). (Pelana,

Oktafiranda 2017 hlm.2). Panahan merupakan salah satu cabang olahraga yang saat ini mulai populer di Indonesia. Olahraga ini tidak lagi asing dikalangan masyarakat karena sudah terdapat banyak klub-klub cabang olahraga panahan, ekstrakurikuler cabang olahraga panahan disekolah-sekolah, unit kegiatan mahasiswa (UKM) di beberapa universitas di Indonesia, serta pusat Pendidikan dan Latihan pelajar yang ada di Indonesia. Kini olahraga panahan banyak digemari oleh masyarakat baik dari usia dini hingga dewasa. Panahan adalah salah satu cabang olahraga yang masuk kedalam olahraga ketepatan. Pada saat melakukan *shooting* atau menembak di butuhkan konsentrasi dan keajegan setiap gerakannya, agar pada saat *arrow* terlepas dari tali busur tepat pada sasaran atau target. Agar konsistensi dan keajegan tersebut didapat, maka olahraga panahan memerlukan konsentrasi yang sangat tinggi serta kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik.

Cabang olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang menggunakan banyak peralatan, dari alat busur hingga pelindung atlet/penembak. Inti olahraga panahan adalah anak panah (*arrow*) harus masuk dengan tepat ke dalam *face target*. *Face target* sendiri mempunyai ukuran dan *point* yang berbeda, dan di kategorikan per-jarak, alat, dan ruangan *outdoor/indoor*. Dalam olahraga panahan dapat dibedakan per-kategori individu, beregu, dan *mixteam*, olahraga panahan sering dimainkan baik oleh anak-anak sampai orang dewasa sekalipun. Olahraga panahan mempunyai beberapa jenis alat yang berbeda-beda seperti: Busur *Recurve* biasanya digunakan pada kejuaraan panahan internasional, Busur *Standar Bow* biasanya digunakan pada kejuaraan panahan nasional, dan Busur *Coumpound* busur ini berbeda dengan busur yang lainnya, karena tali pada busur tersebut menggunakan tuas.

Dalam olahraga panahan dibutuhkan peralatan yang di gunakan seperti: *Grip* merupakan salahsatu komponen utama yang terdapat di busur, bagian tempat memegang busur atau *grip*, *Cliker* bisa dikatakan sebagai timer anak panah, dimana fungsi *cliker* sebagai penanda Panjang tarikan pemanah. *Riser*,

Stabilizer adalah aksesoris tambahan yang digunakan oleh para pemanah dengan tujuan untuk memberikan kestabilan pada busur, *String* atau tali busur yang terdapat pada busur berfungsi untuk mentransfer energi dari tangan ke *limb* ke anak panah, *Arrow rest* merupakan tempat meletakkan anak panah, *Limb* atau sayap busur yaitu bagian busur yang membengkok pada saat dilakukan penarikan busur, *visir* berfungsi untuk memudahkan seorang pemanah untuk menentukan posisi bidikan pada target/sasaran, *arrow* adalah anak panah yang digunakan untuk menembakkan ke sasaran/target. Olahraga panahan juga termasuk kedalam olahraga yang cukup berbahaya maka dari itu olahraga panahan membutuhkan tempat lapang yang cukup luas dan kosong. Atlet atau pemanah di haruskan untuk memakai peralatan pelindung seperti: *Arm guard* sebagai alat pelindung lengan, *Finger Tab* sebagai pelindung jari dari tali busur pada saat menarik tali busur (*string*), *Chest guard* berguna melindungi dada dari tali busur pada saat menarik dan melepaskan anak panah dari tali busur, *Quiver* sebagai pelindung atau tempat menyimpan/kantong anak panah, dan *Puller* sebagai alat bantu pelindung tangan saat mencabut anak panah dari bantalan target. Pada kejuaraan panahan nasional outdoor jarak yang dipertandingkan untuk pria dan wanita adalah 50 meter, 40 meter, 30 meter.

Panahan adalah olahraga siklis dalam bentuk *close skill* (keterampilan tertutup). Keterampilan dengan stimuli-stimulinya yang tetap sama atau sudah pasti, serta diperlukan kemantapan respons dalam gerakannya (*consistency*). Cabang olahraga panahan membutuhkan ketepatan tingkat tinggi, sehingga cabang ini merupakan cabang dengan keterampilan gerak halus atau *fine motor skill* di mana keterampilan memanah memerlukan koordinasi mata-tangan serta membutuhkan kemampuan mengontrol otot-otot kecil atau halus untuk mencapai keberhasilan keterampilan memanahnya. (Pelana, Oktafiranda, 2017, hlm.33). Dalam olahraga panahan dibutuhkan kekuatan otot khususnya otot tubuh bagian atas. pada saat melakukan tarikan pada tali busur dengan lengan penarik terjadi kontraksi isotonis, oleh karena lengan penarik

busur harus dijaga atau dipertahankan untuk mengatasi kekuatan tarikan terutama pada tarikan awal (*primary draw*). Pada tarikan penuh, lengan yang menarik tali busur harus sampai pada dagu dan jari tangan nempel dibawah dagu (*anchoring*) dan lengan yang menahan busur harus benar-benar terkunci sehingga terjadi kontraksi isometric. Lengan yang menahan busur akan menyerap tenaga atau reaksi dari busur pada saat panah meninggalkan tali busur (Furqon, et al, 2003:4).

Pada saat menarik tali busur (*drawing*) bagian yang harus diperhatikan adalah sendi bahu, karena sendi bahu banyak mendapatkan tekanan pada waktu melakukan gerakan memanah secara berulang-ulang. Struktur lengan juga perlu di perhatikan pada olahraga panahan, karena jika struktur lengan tidak segaris lurus otot-otot lengan akan bekerja lebih ekstra dalam menahan beban pada saat menarik busur. Apabila sikap lengan panahan busur sudah terbentuk dalam satu garis lurus gerakan memanah akan jauh lebih efisien dan tidak menghamburkan tenaga.

Pada saat tenaga terkontrol konsentrasi atletpun jauh lebih baik dibandingkan dengan atlet yang telah kehabisan tenaga terlebih dahulu. Selain kekuatan otot daya tahan konsentrasipun berperan cukup penting dalam olahraga panahan, untuk mendapatkan hasil ketepatan memanah yang maksimal dibutuhkan konsentrasi dan kepercayaan diri. Menurut (Vealey, 1986) mengungkapkan bahwa "*Confident individuals have also been found to be more skilled and efficient in using the cognitive resources necessary for sporting succes*". Maksud pendapat tersebut yaitu, seseorang yang memiliki kepercayaan diri berarti memiliki keterampilan yang lebih dan juga memiliki efisiensi yang lebih dalam menggunakan sumber-sumber kognisi yang penting untuk keberhasilan dalam berolahraga. Dari pernyataan tersebut maka konsentrasi merupakan salah satu sumber kognisi yang sangat terkait dengan kepercayaan diri. Konsentrassi, kepercayaan diri, kekuatan daya tahan otot, sangat penting dan saling berpengaruh pada hasil ketepatan memanah untuk mencapai hasil yang maksimal.

Dari pemaparan yang dijelaskan, penulis berniat untuk meneliti kaitan ketepatan memanah pada kekuatan otot lengan dengan judul “HUBUNGAN KEMAMPUAN FISIK DENGAN PERFORMA PANAHAH (STUDI DESKRIPTIF PADA ATLET FPOK ARCHERY SCHOOL)”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah Terdapat Hubungan Kemampuan Fisik dengan Performa Panahan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat diketahui tujuan pada penelitian ini adalah “Untuk Menguji Apakah Terdapat Hubungan yang Signifikan Kemampuan Fisik dengan Performa Olahraga Panahan.”

1.4 Manfaat Penelitian

Suatu penelitian diharapkan memiliki sebuah manfaat. Penulis mengharapkan manfaat dalam penelitian ini. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis
 - 1.) Memberikan informasi kepada pembaca mengenai hubungan kemampuan fisik dengan performa panahan.
 - 2.) Dapat memberikan pengetahuan bagi atlet, pelatih (*coach*) ataupun orang lain.
2. Secara Praktis
 - 1.) Sebagai masukan bagi para atlet untuk dapat mengetahui kemampuan fisik serta performa atlet.
 - 2.) Menjadi pacuan mereka untuk menjadi lebih baik dan dapat meningkatkan kemampuan fisik dan performa atlet.

- 3.) Bagi atlet atau pelatih, penelitian ini dapat menjadikan semangat dalam upaya menunjang prestasi.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi merupakan suatu gambaran lebih jelas tentang isi dari keseluruhan skripsi yang disajikan dalam bentuk struktur organisasi, struktur organisasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. BAB 1 pendahuluan
Terdiri dari Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan dari Penelitian, Manfaat Penelitian mengenai hubungan kemampuan fisik dengan performa atlet panahan, dan Struktur Organisasi.
2. BAB II Kajian Pustaka
Terdiri dari Landasan Teori, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis tentang hubungan kemampuan fisik dengan performa atlet panahan.
3. BAB III Metode Penelitian
Terdiri dari Metode Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian dan Analisis Data.
4. BAB IV Temuan dan Analisis Data
Terdiri dari Hasil Pengolahan dan Pembahasan.
5. BAB V Penutup
Terdiri dari Simpulan, Implikasi, Rekomendasi mengenai hubungan kemampuan fisik dengan performa atlet panahan.