

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik; artinya Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul pada siswa-siswa yang aktif mengikuti kegiatan Penjas-Or daripada siswa-siswa yang tidak aktif mengikuti Penjas-Or (Renstrom & Roux dalam A.S.Watson : Children in Sport dalam Bloomfield,J, Fricker P.A and Fitch,K.D., 1992:20).

Pendidikan jasmani terdiri dari kata pendidikan dan jasmani, pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tatalaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, jasmani adalah tubuh atau badan (fisik). Namun yang dimaksud jasmani di sini bukan hanya badan saja tetapi keseluruhan (manusia seutuhnya), karena antara jasmani dan

rohani tidak dapat dipisah-pisahkan. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang utuh yang selalu berhubungan dan selalu saling berpengaruh. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Kondisi fisik seseorang terkait erat dengan kesehatan dan kebugaran jasmani. Salah satu cara untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik adalah melalui kegiatan olahraga yang teratur dan sesuai dengan keadaan tubuh tiap individu. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Kosasih (1993:21), bahwa

Olahraga merupakan alat ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. "Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya". Target dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan adalah mencapai kepuasan tertinggi.

Ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga sampai saat ini selalu berubah, karena olahraga merupakan suatu fenomena sosial yang semakin berkembang seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dimana olahraga akan semakin dibutuhkan banyak orang sebagai penyeimbang kelangsungan hidup atau untuk memelihara keseimbangan hidup. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa olahraga akan berkembang dengan pesat sesuai kebutuhan individu atau kelompok.

Menembak adalah olahraga yang membutuhkan suatu konsentrasi yang tinggi. Pengetahuan dari suatu teknik menembak saja, belum memungkinkan bagi

si penembak untuk menerapkan dengan berhasil dalam suatu pertandingan yang dihadapi, tanpa mengetahui hal-hal lain yang berkaitan, yang menunjang proses secara keseluruhan.

Untuk membentuk seorang menjadi penembak yang baik, di samping motivasi dari yang bersangkutan, banyak faktor lain yang perlu diperhatikan, seperti kondisi kesiapan fisik, pengetahuan akan teori dasar menembak, namun proses pelatihan terhadap atlet oleh pelatih sangat menentukan prestasi atlet tersebut. Di samping itu disiplin yang keras untuk berdiri lama tanpa timbul rasa jenuh dan bosan, tanpa dicekam rasa takut dan khawatir kalau senjatanya tidak pada bidikan yang benar, adalah merupakan kerja otak dan mental dan inilah suatu dinamika dari olahraga menembak.

Banyak penembak yang kita jumpai berlatih bersama-sama dan akhirnya hanya beberapa dari mereka yang memungkinkan dapat mencapai suatu prestasi yang baik, serta memperoleh suatu tingkat perfeksi (kesempurnaan) lain praktis tidak dicapai oleh penembak-penembak lain, walaupun mereka menginginkannya.

Prinsip-prinsip dasar untuk dapat menguasai olahraga menembak adalah penguasaan secara sempurna baik taktik maupun teknik menembak, yang didukung oleh faktor-faktor fisik dan psikis, yang dilandasi pada kemauan dan kemampuan diri untuk dapat menjadi seorang penembak yang baik.

Sebelum seorang penembak mempelajari bagaimana cara-cara menembak, perlu adanya suatu kesiapan yang matang, terutama yang menyangkut kesiapan fisik secara umum. Dalam hal ini adalah penyiapan masalah otot-otot yang sangat berguna dalam menunjang daya tahan umum, khususnya olahraga menembak. Hal

tersebut sangat berguna menciptakan kebugaran, agar mampu membangun kekuatan serta dapat mempertahankan dalam menyelesaikan program latihannya. Di sini yang diutamakan adalah daya tahan otot jantung dan kapasitas paru-parunya dalam menghirup O₂ sebanyak-banyaknya.

Segala sesuatu yang menyangkut masalah kesiapan fisik ini, secara rinci akan dijelaskan dalam latihan fisik khusus bagi penembak. Setelah kondisi umum dimiliki oleh seseorang penembak, diperlukan suatu kondisi khusus dalam menunjang suatu kegiatan menembak. Yang dimaksudkan di sini adalah suatu kondisi yang menyangkut masalah pembinaan ketahanan kumpulan otot-otot, khusus yang dapat menunjang kegiatan menembak. Dalam kegiatan ini juga dimaksudkan agar otot-otot tersebut mampu menahan senjata dengan goyangan yang seminimal mungkin.

Seorang penembak tidak memandang pria atau wanita, bila ia ingin mencapai suatu hasil yang baik, ia harus banyak berlatih, dan untuk mampu melaksanakan itu dia harus mempunyai ketahanan fisik dan otot-otot yang baik. Dengan demikian diharapkan akan mampu mempertahankan kestabilan hasil latihannya mulai dari awal sampai akhir latihan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan otot-otot tersebut khusus yang diperlukan bagi seorang penembak.

Harapan agar olahraga menembak di Indonesia ini lebih berprestasi dan disegani, maka kembali lagi kepada atlet yang menentukannya dan bagaimana proses latihan dan pembinaannya, apakah seseorang penembak itu mempunyai kemampuan fisik, keterampilan teknik, dan mental yang memadai untuk bisa

berprestasi sehingga menghasilkan suatu keterampilan menembak yang diinginkan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, seseorang yang ingin mempunyai keterampilan yang baik harus ditunjang bukan hanya kemampuan fisik saja. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100) "ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental". Oleh karena itu apabila proses pembelajaran tidak ditunjang oleh kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental itu kurang memadai, biasanya akan mengalami suatu kegagalan begitupun sebaliknya. Hasil optimal dapat dicapai kalau faktor kemampuan fisik, keterampilan teknik dan mental saling melengkapi.

Dari penjelasan tersebut bermakna bahwa atlet menembak Pengcab Kota Bandung memiliki kemampuan fisik, keterampilan teknik dan mental menembak yang baik, sehingga dapat mencapai hasil yang diinginkan pada PORDA JABAR XI-2010 . Ada beberapa asumsi, baik itu dari masyarakat maupun Pengcab lainnya yang ada di Jawa Barat mengatakan bahwa Pengcab PERBAKIN Kota Bandung merupakan salah satu Pengcab yang mempunyai proses pelatihan menembak yang baik, jika dilihat dari hasil prestasi yang diraih oleh para atlitnya.

Pengcab PERBAKIN Kota Bandung sudah banyak meraih prestasi di berbagai tingkat pertandingan dan kejuaraan baik tingkat sekolah, kabupaten/kota, tingkat nasional, walaupun atlet tersebut tidak menjadi juara tapi beberapa atletnya telah berhasil masuk dalam 10 besar. Hal ini yang menjadi salah satu

faktor perlunya penelitian mengenai proses pelatihan olahraga menembak Pengcab PERBAKIN Kota Bandung.

Adapun prestasi olahraga menembak yang sudah diraih oleh Pengcab PERBAKIN Kota Bandung bisa dilihat pada tabel 1.1.

Tabel 1.1. PRESTASI OLAHRAGA MENEMBAK PENG CAB. PERBAKIN KOTA BANDUNG

| No | Nama Kejuaraan | Tempat | Event | Nama Atlet | Rank |
|----|---|--|-----------------------|--|---|
| 1 | Kejurnas menembak "TAMZIL SPORT SHOOTING CLUB AIR GUNS FESTIVAL V-2010" | Lapangan Tembak Gelora Jatidiri Karangrejo Semarang, 04-09 Maret 2010. | 10m Air Pistol Women | 1.Kadarwinarni 2.Iriani | Rank 17 Rank 27 |
| | | | 10m Air Pistol Men | 1.Wahyu 2.Kusmawan 3.Evron | Rank 27 Rank 31 Rank 36 |
| | | | 10m Air Rifle Men | 1.Indra N 2.Rizal 3.Satrio A 4.Azhar | Rank 6 Rank 12 Rank 21 Rank 26 |
| | | | 10m Air Rifle Women | 1.Swastikardin 2.Fransisca 3.Ani Farida 4.Eki | Rank 5 Rank 16 Rank 18 Rank 23 |
| | | | 10m Air Hunting Women | 1. Hilly 2.Lia | Rank 6 Rank 8 |
| | | | 10m Air Hunting Men | 1.Irman 2.Boyke | Rank 38 Rank 39 |

Tabel 1.1. (Lanjutan)

| No | Nama Kejuaraan | Tempat | Event | Nama Atlet | Rank |
|-------------------------------|---|--|------------------------------|---|--|
| 2 | Kejurnas menembak terbuka “483th Jakarta Anniversary XXX-2010” Open Tournament Shooting Championship. | Lapangan tembak senayan. Jl Gelora Bung Karno, Jakarta 04-13 Juni 2010 | ▪ 10m Air Pistol Men | 1.Arief K 2.Evron 3.Wahyu Rima | Rank 26 Rank 41 Rank 51 |
| | | | ▪ 10m Air Rifle Men | 1.Indra 2.Rizal | Rank 14 Rank 20 |
| | | | ▪ 10m Air Rifle Men Junior | 1.Aszar | Rank 8 |
| | | | ▪ 10m Air Rifle Women | 1.Ani Farida | Rank 24 |
| | | | ▪ 10m Air Rifle Junior Women | 1.Rezkita | Rank 14 |
| | | | ▪ 10m Air Rifle Women | 1.Iriani Kuada 2.Wahyuning 3.Astria N 4.Tati Hartati | Rank 15 Rank 30 Rank 35 Rank 38 |
| | | | ▪ 10m Air Rifle Hunting Men | 1.Irman Rizki | Rank 17 |
| ▪ 10m Air Rifle Hunting Women | 1. Hilly A 2. Lia K | Rank 8 Rank 11 | | | |
| 3 | PORDA JABAR XI-2010, Cabang olahraga menembak | Bandung-Cimahi 5-11 Juli 2010 | ▪ Air Rifle Matcth Men | 1. M.Rizal 2. Indra N | Emas Perak |
| | | | ▪ Air Rifle Matcth Women | 1. Swasti K 2. Fransisca | Emas Perak |
| | | | ▪ Air Rifle Hunting Women | 1. Lia K 2. Hilly A | Emas Perak |

Berdasarkan tabel di atas bisa disimpulkan bahwa atlet menembak Pengcab PERBAKIN Kota Bandung memiliki prestasi yang baik dalam setiap kompetisi menembak yang diikuti, walaupun tidak mendapat prestasi sebagai

juara akan tetapi tim atlet menembak Pengcab PERBAKIN Kota Bandung selalu masuk menjadi finalis dalam setiap kejuaraan. Akan tetapi jika dibiarkan secara terus seperti itu, prestasi atlet tidak akan meningkat maka perlu adanya perbaikan dan evaluasi pada proses pelatihan olahraga menembak di Pengcab PERBAKIN Kota Bandung, sehingga diharapkan segala kekurangan dan hambatan dalam pelaksanaan proses pelatihannya dapat disempurnakan lebih jauh demi tercapainya prestasi yang lebih baik.

B. Rumusan Masalah

Keberhasilan merupakan suatu proses, tidak ada keberhasilan yang dilakukan dalam waktu singkat. Prestasi yang ditorehkan oleh atlet Kota Bandung merupakan hasil kerja keras dalam berlatih, sehingga hasil tersebut harus dipertahankan dan harus juga ditingkatkan.

Prestasi yang diraih oleh Pengcab Kota Bandung perlu ditingkatkan, serta pelaksanaan proses pelatihan olahraga menembak harus dilakukan perbaikan dalam rangka memperbaiki segala kekurangan dalam proses pelatihan olahraga menembak di Pengcab Kota Bandung.

Atas dasar uraian latar belakang di atas, maka penulis mengemukakan rumusan masalah ini adalah "Bagaimanakah proses pelatihan olahraga menembak yang dilaksanakan oleh Pengcab PERBAKIN Kota Bandung pada PORDA JABAR XI-2010?"

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui bagaimana proses pelatihan olahraga menembak yang dilaksanakan oleh Pengcab PERBAKIN Kota Bandung pada PORDA JABAR XI-2010.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa FPOK dan Pengcab PERBAKIN Kota Bandung dan pihak lainnya yang berkepentingan dalam bidang olahraga menembak.

1. Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :
 - Sebagai masukan pengetahuan tentang teknik dasar menembak bagi para atlet dalam melaksanakan kegiatan menembak.
 - Sebagai bahan masukan tentang pentingnya proses pelatihan bagi instansi-instansi Pengcab PERBAKIN Kota Bandung maupun Club-Club yang ada.
2. Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :
 - Bentuk – bentuk tahapan musim latihan atlet menembak.
 - Atlet menembak dapat mengetahui latihan kondisi fisik untuk dapat membantu meningkatkan keterampilan menembak.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindari penyebaran masalah yang dapat meluasnya objek penelitian, serta demi kelancaran dan terkendalinya pelaksanaan penelitian, maka penulis membatasi sebagai berikut :

1. Penelitian ini mengenai proses pelatihan olahraga menembak di Pengcab PERBAKIN Kota Bandung.
2. Sumber data atau populasi adalah atlet Pengcab PERBAKIN Kota Bandung.
3. Sampel yang digunakan sebanyak 17 orang (total sampling).
4. Penelitian ini dilakukan di PUSDIV TELKOM Jalan Geger Kalong Girang Bandung.

F. Definisi Operasional

Sesuai dengan judul penelitian yaitu "Proses Pelatihan Olahraga Menembak di Pengcab PERBAKIN Kota Bandung"

Adapun penjelasannya yaitu :

1. Proses pelatihan adalah faktor-faktor yang memungkinkan peningkatan prestasi dalam suatu kegiatan yang begitu menantang sehingga menumbuhkan motivasi tinggi pada atlet untuk berlatih keras dan tekun. Keberhasilan sebuah proses pelatihan adalah munculnya kemampuan atlet yang berkelanjutan secara mandiri. Maksud dalam penelitian ini adalah suatu tahapan seorang penembak dalam pelatihan olahraga menembak agar tercipta sebuah keterampilan menembak yang optimal.

2. Olahraga menembak adalah salah satu jenis olahraga yang dapat membentuk kepribadian seseorang. Melalui olahraga menembak ini seseorang dilatih dan dituntut untuk dapat berkonsentrasi tinggi, mampu mengendalikan diri, berani mengambil keputusan secara cepat dan tepat dengan dihadapkan pada resiko bila keputusan itu salah, serta tekun, ulet, semangat tidak mengenal menyerah dan cepat mengatasi masalah.
3. Pengcab PERBAKIN Kota Bandung adalah suatu organisasi Persatuan Menembak Indonesia yang berbasis olahraga dibawah naungan KONI. Pengcab PERBAKIN juga merupakan suatu wadah bagi atlet yang ingin menyalurkan bakat dan minatnya di bidang menembak sebagai salah satu sumber ilmu dan proses latihan yang memiliki tujuan untuk menghasilkan sebuah prestasi yang bisa mereka gunakan sebagai acuan berhasil tidaknya. Pengcab tersebut meraih prestasi yang maksimum dengan adanya pembinaan pada para atletnya.

G. Anggapan Dasar

Dalam melakukan suatu penelitian anggapan dasar merupakan titik tolak, atau kerangka pemikiran penelitian segala kegiatan terhadap masalah yang akan diteliti. Menurut Surakhmad dalam Arikunto (1993:55) tentang anggapan dasar sebagai berikut, “Anggapan dasar atau postulat adalah suatu titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik, selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda.”

Pelaksanaan pelatihan olahraga menembak ini akan lebih baik apabila berbagai komponen dari pihak KONI terlihat sepenuhnya untuk mendukung dan

mengikutsertakan kegiatan tersebut seperti halnya memberikan dukungan berupa fasilitas dan perlengkapan yang menunjang kegiatan menembak. Walaupun demikian tiap komponen dari pihak lembaga mempunyai peran dan tanggung jawab profesional.

Kemampuan atau hasil latihan anggota Pengcab PERBAKIN Kota Bandung dalam pelatihan menembak bergantung pula pada kesungguhan atlet menembak dalam menjalani program kegiatan tersebut. Hal ini didasarkan pada program latihan olahraga menembak yang dilakukan secara praktek dengan tujuan agar anggota dapat memiliki keterampilan menembak yang maksimal baik fisik, teknik, taktik dan mental, sehingga atlet memperoleh prestasi yang diinginkan.

Program latihan menembak di Pengcab PERBAKIN Kota Bandung termasuk program yang baik, selain memiliki pelatih yang sudah pernah mengikuti kejuaraan tingkat nasional dan program-programnya pun yang pernah diberikan pada atlet-atletnya terdahulu telah terbukti mencapai hasil prestasi yang memuaskan pada setiap kejuaraan.

Program kegiatan pelatihan olahraga menembak telah disusun dan dilaksanakan di Pengcab PERBAKIN Kota Bandung sesuai dengan kriteria program pembinaan olahraga oleh pelatih dan Binpres, sehingga dapat menunjukkan prestasi yang tinggi. Kriteria program pembinaan yang dimaksud adalah suatu program yang berisi seluruh rencana kegiatan yang sudah tersusun dan ditetapkan sebelumnya.

Program latihan yang dijalankan di Pengcab PERBAKIN Kota Bandung berjalan secara kontinu dan dilakukan setiap hari, hal ini dikarenakan olahraga

menembak termasuk olahraga yang cukup sulit jadi seorang atlet tidak boleh meninggalkan satu program pun karena bisa membuat semua program yang telah dilaksanakan akan kembali seperti awal walaupun atlet dalam tahap istirahat harus dalam tahap istirahat yang aktif. Oleh karena itu, materi atau program latihan tersusun secara sistematis, berkesinambungan, terukur, dan dapat dilakukan evaluasi jika terjadi kekurangan-kekurangan.

Adapun program latihan harian olahraga menembak di Pengcab PERBAKIN Kota Bandung menuju PORDA JABAR XI-2010, dapat dilihat pada tabel 1.2.

Tabel 1.2. PROGRAM LATIHAN HARIAN

| PROGRAM LATIHAN | JUMLAH | | TUJUAN LATIHAN | WAKTU | RINCIAN LATIHAN |
|-----------------|--------------|----------------|------------------|----------|---|
| | PELAK-SANAAN | KERTAS SASARAN | | | |
| | 10 Tembakan | 1 lembar | - Latihan Mental | 10 menit | - mengkonsentrasikan diri pada tujuan latihan dan keberadaan di lapangan. |
| | | | - Latihan Kering | 10 menit | - 30 detik, menahan sikap sempurna dengan mata tertutup. |
| | 15 Tembakan | 1 lembar | - Latihan Teknik | 20 menit | - Menembak dengan mata tertutup, untuk merasakan ketegangan-ketegangan tonus otot di tubuh. |
| | 10 Tembakan | 2 lembar | - Latihan Teknik | 15 menit | - Grouping merasakan sikap yang enak (sempurna). |

Tabel 1.2. (Lanjutan)

| PROGRAM LATIHAN | JUMLAH | | TUJUAN LATIHAN | WAKTU | RINCIAN LATIHAN |
|-----------------|--------------------|----------------|------------------|------------------|--|
| | PELAK-SANAAN | KERTAS SASARAN | | | |
| | 10 Tembakan | 2 lembar | - Latihan Teknik | 15 menit | - Grouping konsentrasi pada tarikan picu (Triggering). |
| | 15 Tembakan | 2 lembar | - Latihan Teknik | 10 menit | - Grouping konsentrasi pada bidikan (Aiming). |
| | 10 Tembakan | 2 lembar | - Latihan Teknik | 15 menit | - Grouping konsentrasi pada irama tembakan (Rythme). |
| | 10 Tembakan | 3 lembar | - Latihan Teknik | 15 menit | - Koreksi Pejera. |
| | 15 Tembakan | 15 lembar | - Latihan Teknik | 20 menit | - Nilai semaksimal mungkin |
| | 90 – 28 Lbr | . | | 135 menit | Nilai :..... |