

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hampir semua orang di dunia pernah mendengar kata olahraga atau melakukan aktivitas olahraga. Dari sekian banyak orang yang pernah mendengar atau melakukan aktivitas olahraga tidak semua memahami apa itu arti kata olahraga. Aktivitas seseorang dalam rangka menggerakkan seluruh anggota tubuh untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani akan lebih baik dibandingkan mereka yang tidak berolahraga atau berolahraga, tetapi tidak teratur. Setiap orang yang melaksanakan aktivitas olahraga pastinya memiliki tujuan-tujuan yang beragam, ada yang hanya sekedar hobi, ada yang ditujukan untuk menurunkan berat badan, menjadikan olahraga untuk memulihkan kondisi tubuhnya, melakukan olahraga karena menjadi salah satu mata pelajaran di sekolah dan olahraga untuk dapat mengikuti pertandingan pertandingan bergengsi di negara-nya, dan sebagainya.

Olahraga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi fisik serta lingkungan kita. Olahraga ringan seperti jogging, bersepeda, senam bahkan panahan dapat dilakukan untuk menjaga kondisi fisik agar tetap fit. Olahraga panahan seperti sebuah seni, dilihat dari karakteristiknya, olahraga panahan artinya melepaskan panah melewati lintasan tertentu menuju target pada jarak tertentu. Jika dilihat dari sisi biomekanik, yaitu melontarkan objek untuk

mencapai ketepatan maksimal dan ditinjau dari sisi belajar motorik panahan artinya bagian dari keterampilan tertutup yang stimulusnya tak mampu berubah.

Olahraga Panahan telah lama dikenal di Indonesia, dengan melakukan aktivitas memanah tiap individu mampu melatih kekuatan, ketahanan, fokus, koordinasi tangan dan mata, keseimbangan, meningkatkan fleksibilitas tangan dan jari, meningkatkan kesabaran dan membangun kepercayaan diri. Olahraga ini memerlukan sentuhan jiwa yang halus, kesabaran, keuletan, konsentrasi dan ketahanan mental yang tinggi serta mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi. Olahraga panahan merupakan olahraga sosial yang mampu merelaksasi tubuh serta dapat dijadikan sebagai olahraga untuk meraih prestasi, sehingga teknik dasar, mekanisme gerak, kondisi fisik dan mentalitas menjadi sebuah kesatuan yang wajib dimiliki oleh pemanah pemula ataupun profesional.

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. Kesalahan-kesalahan yang membuat performa atlet menjadi tidak maksimal tersebut tidak hanya terjadi ketika atlet berada dalam situasi pertandingan atau kompetisi, namun juga saat latihan. Ketidakmampuan atlet dalam berkonsentrasi dapat disebabkan oleh adanya stimulus-stimulus pengganggu yang berasal dari luar dan dalam diri atlet. Stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari luar diri atlet disebut juga

stimulus eksternal. Contoh stimulus eksternal yang dapat mengganggu konsentrasi atlet adalah kompetitor atau atlet lain, pelatih, panitia kompetisi, penonton, dan lokasi kompetisi dilaksanakan. Sementara itu, stimulus pengganggu konsentrasi yang berasal dari dalam diri atlet disebut stimulus internal. Contoh dari stimulus internal ini dapat berupa kondisi fisik (misalnya atlet sedang tidak fit atau mengalami cedera) maupun kondisi emosional atlet. Stimulus internal dipengaruhi oleh stimulus eksternal. Misalnya, karena cuaca yang tidak bersahabat, atlet kesulitan untuk memanah tepat sasaran. Situasi seperti itu dapat mempengaruhi emosi atlet sehingga konsentrasinya buyar. Di sisi lain, karena konsentrasinya pecah, atlet dapat merasa frustrasi dan stress sehingga semakin sulit untuk berkonsentrasi.

Menurut evaluasi yang dilakukan oleh pelatih setelah perlombaan, penurunan prestasi tersebut disebabkan dari dalam diri atlet, yaitu faktor psikologis. Salah satu faktor psikologis adalah konsentrasi. Cabang olahraga panahan adalah salah satu cabang olahraga yang sangat membutuhkan konsentrasi yang tinggi karena harus menembakkan anak panah tepat pada sasaran untuk memperoleh poin yang tinggi. Menurut pelatih, atlet sering kehilangan konsentrasi ketika hendak melakukan tembakan karena sebelum melakukan tembakan, atlet sering melihat hasil tembakan lawannya yang dirasa sangat bagus sehingga membuat atlet tersebut tidak konsentrasi pada sasaran tembakannya, selain itu kehadiran orang tua, teman, pasangan atau orang yang penting dalam hidupnya dapat membuat konsentrasinya hilang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga Panahan Usia Remaja 14–16 Tahun”.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta mengingat terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis pada :

- a. Penelitian ini hanya fokus Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga Panahan Usia Remaja 14–16 Tahun.
- b. Metode penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* dari konsep sugiyono, dengan tujuan untuk pengembangan.
- c. Subjek penelitian ini dikhususkan untuk atlet panahan usia 14-16 Tahun.
- d. Pengembangan model latihan panahan untuk atlet usia 14-16 tahun ini hanya di khususkan untuk materi teknik latihan konsentrasi.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang digunakan adalah : “Bagaimanakah Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga Panahan Usia Remaja 14–16 Tahun?”.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah : “Mengetahui Pengembangan Model Latihan Konsentrasi Pada Cabang Olahraga Panahan Dan Dapat Meningkatkan Hasil Latihan Konsentrasi Panahan Usia Remaja 14–16 Tahun”.

E. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan ada manfaat yang diperoleh dengan penggunaan model latihan konsentrasi pada cabang olahraga Panahan sebagai berikut :

1. Untuk Pelatih

Diharapkan dapat dijadikan acuan dan masukan dalam latihan gerak Hasil penelitian konsentrasi panahan.

2. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi atlet pemula.

3. Untuk Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi motivasi untuk meneliti dan mengembangkan lebih dalam lagi.

F. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan akan dihasilkan melalui penelitian pengembangan model latihan konsentrasi pada cabang olahraga Panahan untuk Atlet Pemula dan minat atlet atau siswa yang dapat mengembangkan aspek pengembangan sebagai berikut.

1. Pengembangan model latihan konsentrasi pada cabang olahraga panahan untuk atlet pemula.
2. Model pengembangan latihan konsentrasi pada cabang olahraga panahan untuk atlet pemula.
3. Berisikan materi pengembangan latihan konsentrasi pada cabang olahraga panahan.
4. Berisikan 10 variasi model pengembangan latihan konsentrasi pada cabang olahraga panahan latihan yang sudah disesuaikan dengan karakteristik atlet pemula.
5. Video berdurasi kurang lebih 15 menit.