

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga gabungan suatu gerak raga yang teratur dan terencana yang di kerjakan orang bertujuan untuk mencapai target atau tujuan tertentu. Olahraga juga merupakan rangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak atau meningkatkan kualitas hidup. Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai bentuk untuk memelihara dan menjaga kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.

Selain dari pada itu olahraga juga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur tubuh yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan referensi yang membahas tentang olahraga, “olahraga harus bergerak dari konsep, games dan sport”. Dalam ruang lingkup games mempunyai karakteristik berdasarkan kompetisi hasil yang ditentukan oleh keterampilan fisik, strategi dan kesempatan. Untuk mencapai suatu prestasi baik itu dalam cabang olahraga panahan maupun cabang olahraga lainnya.

Olahraga panahan di tinjau dari segi biomekanik terdapat pada klasifikasi Keterampilan yaitu melontarkan objek untuk mencapai ketepatan maksimum. Kemudian, ditinjau dari segi belajar motorik (motor learning) panahan merupakan bagian dari keterampilan tertutup yaitu suatu ketrampilan yang stimulusnya tidak berubah.

Panahan merupakan cabang olahraga yang sangat mengutamakan daya tahan, kekuatan, akurasi, koordinasi, kelentukan, dan keseimbangan untuk membentuk teknik memanah. Faktor

itu semua harus ditunjang dengan latihan, kondisi fisik yang prima dan tahan lama. Kondisi fisik yang dimaksud yaitu seorang pemanah tidak hanya memiliki kekuatan yang besar, namun juga harus mempunyai daya tahan yang maksimal.

Kekuatan yang lebih banyak bekerja dalam cabang olahraga panahan yaitu kekuatan otot. Kekuatan otot mengarah kepada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang lama. kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk dapat berkontraksi secara dinamis ataupun statis dengan menarik beban dalam waktu yang relatif lama, untuk dapat menjaga kestabilan antara daya tarik dan daya dorong yang dilakukan oleh otot-otot lengan agar terciptanya konsistensi gerakan dari awal-akhir memanah, kekuatan otot lengan pada pemanah yaitu saat menarik busur, membidik (menahan), dan melepaskan anak panah.

Oleh karena itu kekuatan otot lengan dan kondisi fisik pemanah sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal. Memanah kegiatan yang biasa dilakukan oleh para prajurit saat bertempur. Mulanya aktivitas memanah di manfaatkan untuk berburu dan kemudian berkembang menjadi senjata dalam pertempuran. Namun saat ini panahan lebih dikenal menjadi salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan.

Dari zaman dahulu, manusia sudah mulai menggunakan panah sebagai alat berburu mereka .Namun,saat belum ada yang mengetahui dengan pasti sejak kapan panah mulai di kenal.

Data dari sejarah kuno menunjukkan panahan mulai digunakan 2100 SM dibuktikan dengan ditemukannya seorang prajurit mesir kuno yang mati karena tertembus anak panah.Setelah itu, sekitar 1600 SM panah sudah mulai di kenal. Bukan di kenal sebagai alat berburu, pada zaman itu alat ini juga sudah digunakan sebagai senjata perang setiap bangsa yang ada yang hingga saat ini masih ada suku-suku primitif yang menggunakan busur dan panah dalam mempertahankan kehidupannya seperti suku dayak, papua, suku Veda di pedalaman Sri

Lanka, suku negro di afrika dan lainnya. Dari banyaknya sumber tentang asal mulanya panah ini, ada 2 teori yang menonjol diantaranya. Menurut yang Pertama, panah dan busur mulai dipakai pada zaman mesolitik atau kira-kira 5000-7000 tahun lalu, sedangkan yang kedua, berkata bahwa panahan dimulai dari awal masa yaitu pada era paleolitik atau sekitar 10.000 – 15.000 tahun lalu.

Pada perkembangannya, panahan menjadi objek rekreasi dan juga untuk olahraga prestasi dimulai sejak tahun 1676, pendapat dari Raja Charles II dari inggris yang mengatakan bahwa panahan bisa dijadikan sebagai olahraga dan mulai di ikuti oleh negara-negara lain. Pada tahun 1844 di Inggris diselenggarakanlah kejuaraan nasional panahan yang diberi nama GNAS (*Grand National Archery Society*), lalu diikuti oleh Amerika Serikat dengan kejuaraan nasionalnya yang pertama pada tahun 1879 di Chicago. Sebelumnya, pada 1483 sudah terbentuk club panahan terbesar dan sekaligus menjadi tertua sampai sekarang yang bernama Kilwin.

Hampir sama sejarah panahan di dunia, panahan di Indonesia juga tidak diketahui secara jelas asal mulanya. Namun, jika diteliti lebih dalam sejarah panahan di indonesia pun juga terbilang cukup lama berkembang. Melihat dari cerita-cerita kuno yang menjadikan seorang ksatria dengan panah sebagai senjata utamanya pada kerajaan kuno seperti Arjuna, Sumantri, Ekalaya, Dipati Karno, Srikandi dan sebagainya.

Olahraga panahan di Indonesia dimulai dengan diadakannya PON I di Surakarta pada 1948 padahal Persatuan Panahan Indonesia (Perpani) saja baru di bentuk pada 1953 di Yogyakarta atas prakarsa Sri Paku Alam VIII. kemudian di adakan perlombaan pertama yang sudah terorganisir dengan baik di Surabaya pada 1959. Setelah terbentuknya Perpani, FITA (*Federation Internationale de Tir A L'arc*) yang mengadakan kongres tahun 1959 di Oslo, menerima indonesia sebagai salah satu anggotanya. Dengan bergabungnya Indonesia sebagai anggota FITA, perkembangan panahan Indonesia semakin pesat berkat banyaknya bantuan alat-

alat panah bantuan luar negeri yang lebih canggih yang masuk ke Indonesia. Pada 1988 di Olympic Games Seoul – Korea Selatan, tim panahan Putri Indonesia berhasil menempati urutan kedua dengan kata lain mendapatkan medali perak yang merupakan medali raihan pertama Indonesia sepanjang sejarah Olimpiade.

Pemanah harus memahami teknik memanah dengan benar agar mencapai prestasi yang maksimal. Teknik tersebut adalah sikap memanah (*shooting form*), yang ditinjau dari segi biomekanika tidak menyalahi hukum-hukum mekanika gerak yang berlaku. Penguasaan teknik memanah dengan benar akan memungkinkan keajegan (*consistency*) dalam menembak. Seorang pemanah menggunakan busur panah untuk menembakkan anak panah. Peralatan panahan yang digunakan dalam olahraga memanah sudah tentu busur (*bow*), anak panah (*arrow*), pelindung jari (*finger tab*), pelindung lengan (*armguard*), panah (*side wuiver*), dan teropong (*flied glasses*).

Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, ada beberapa metode latihan salah satunya latihan renegade row yang menggunakan beban (*barbel*), karena aktivitas olahraga panahan pada dasarnya melibatkan dua aktivitas yaitu kontraksi isotonik (menarik busur hingga tarikan penuh) dan kontraksi isometrik (pada saat menahan tarikan dan melakukan bidikan) maka program latihan beban yang dilakukan harus melibatkan otot-otot yang bekerja pada gerakan menarik busur.

Dapat di simpulkan bahwa untuk meningkatkan kemampuan suatu tehnik yang tepat saat memanah kekuatan sangat di butuhkan saat melakukan penarikan busur maka di perlukan latihan *Renegade Row* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan saat memanah maka penelitian ini berjudul “pengaruh latihan *renegade row* terhadap kekuatan otot lengan pada atlit panahan Klub *Archery* Kobar kota jambi”.

1.2 Indentifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas maka, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Kurang kekuatan otot lengan menarik busur pada atlet panahan Klub *Archery* Kobar kota jambi.
2. Kurang fokus otot lengan saat menarik pada atlet panahan Klub *Archery* kobar kota jambi.
3. Terjadi kebosanan pada atlet klub *archery* kobar yang menganggap latihan fisik terlalu monoton.
4. Kurang pengetahuan atlet untuk membentuk atau melatih fisik yang lebih efektif dengan menerapkan latihan *Renegade row*.

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda terhadap masalah dalam penelitian ini, agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas ke masalah lain maka penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti, variabel bebas yaitu latihan *renegade row*, dan variabel terikat yaitu kekuatan otot lengan, serta sampel pada penelitian ini adalah atlet panahan Klub *Archery* Kobar di kota jambi.

1.4 Definisi Operasional

Untuk memperjelas serta menghindari kesalahan pemahaman yang berkaitan variabel bebas dan variabel terikat maka dibuatlah definisi operasional sebagai berikut:

Renegade row bentuk latihan dengan sikap push up, dengan kedua lengan harus lurus dan tangan memegang barbel (double) sambil menjaga keseimbangan pinggul lalu menarik satu double di lantai ke arah dada dengan menjaga sikut tetap tertempel pada tubuh.

Kekuatan otot lengan adalah kemampuan lengan mengangkat dan menahan sebuah benda dengan berat tertentu, yang dilakukan dengan cara mengukur kemampuan atlet menggunakan tes *pull and push dynamometer*.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah, dan pembahasan masalah maka dapat disimpulkan masalah yang akan diteliti sebagai berikut : “ Apakah ada pengaruh Latihan *Renegade row* terhadap kekuatan otot lengan pada atlet panahan Klub *Archery Kobar* kota jambi”.

1.6 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah latihan *renegade row* berpengaruh terhadap kekuatan otot lengan pada atlet panahan Klub *Archery Kobar* di kota jambi”.

1.7 Manfaat Penelitian

1. Bagi atlet

latihan *renegade row* untuk dapat meningkatkan kekuatan otot lengan saat memanah supaya generasi atlet panahan yang baru lebih maju.

2. Bagi pelatih

Latihan *renegade row* dapat dijadikan salah satu olahraga fisik yang diterapkan saat latihan fisik.