

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Panahan bukan suatu jenis olahraga yang mudah dipelajari dalam waktu singkat. Akan tetapi butuh waktu untuk menyesuaikannya dengan benar. Olahraga panahan dilihat dari segi biomekanik terdapat pada klasifikasi hasil tembakanya itu melontarkan objek untuk mencapai ketepatan maksimum. Kemudian ditinjau dari segi belajar motorik panahan merupakan bagian dari hasil tembakan tertutup yaitu hasil tembakan yang stimulasinya dapat berubah.

Cabang olahraga panahan selain membutuhkan kondisi fisik yang prima seorang pemanah harus pula menguasai teknik dasar memanah yang baik dan benar agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Seorang pemanah dikatakan memiliki kondisi fisik yang prima, jika ia memiliki daya tahan otot yang dipergunakan langsung dalam memanah.

Olahraga panahan atau olahraga lainnya, atlet sangat dituntut untuk menampilkan penampilan terbaik. Ini bukan suatu hal yang mudah bagi atlet yang tidak terlatih, bahkan atlet yang terlatih pun sering sekali mengalami kesulitan.

Seorang pemanah mempunyai penampilan buruk sering dikaitkan dengan hilangnya konsentrasi yang merupakan faktor psikis yang sangat penting yang dapat menunjang ataupun menghambat prestasi atlet, tegang di bawah tekanan, ataupun sisi mental pertandingan yang lain seperti cemas berlebih, menurunnya motivasi. Menurut

L. crow & A. crow (Djaali, 2012:37) adalah pengalaman yang afektif yang disertai oleh penyesuaian batin secara menyeluruh, di mana keadaan mental dan fisiologi sedang dalam kondisi yang meluap-luap, juga dapat diperhatikan dengan tingkah laku yang jelas dan nyata., kesalahan yang kerap dilakukan pelatih dan atlet dalam menyikapi hal ini adalah dengan mencoba memperbaiki penampilan yang buruk secara sederhana dengan menambah waktu latihan dan ada pelatih melakukan latihan penampilan namun latihan mental belum dilakukan secara saksama dan spesifik dalam proses latihan. Padahal dalam hal ini, kurangnya latihan fisik bukanlah masalah sebenarnya melainkan kurangnya latihan mental.

Menurut Surgaman (2008:1) bahwa hubungan antara jiwa dan raga sangatlah erat. Apapun yang ada dalam jiwa, raga kita sebetulnya bereaksi. Kuan & Roy (2007) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah kompetisi adalah ketahanan mental dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor keterampilan mental. Latihan mental berdasarkan beberapa pendapat ahli seperti Chee (2010) menjelaskan Latihan mental merupakan strategi dan metodesis sistematis yang sengaja didesain atau dirancang untuk meningkatkan performa atlet dengan cara meningkatkan keterampilan mental atau psikologisnya. Vealey (1988) menjelaskan Latihan mental ditemukan untuk mendeskripsikan teknik strategi yang didesain untuk mengajarkan untuk meningkatkan keterampilan mental yang memfasilitasi performa dan pendekatan yang positif untuk kompetisi olahraga. Begitupun, Rushall (2008) menjelaskan bahwa pelatihan mental dalam olahraga didesain untuk menghasilkan kondisi dan

keterampilan psikologi para atlet yang akan mengarah pada peningkatan performanya.

Menurut pada beberapa hasil penelitian dan pendapat menurut ahli terkait dengan Latihan mental bahwa Latihan mental sangat penting bagi atlet. Para ahli yakin betul bahwa Latihan mental memberikan pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet. Bukti konkret pentingnya latihan tersebut, dimunculkan dalam bentuk data persentase hasil penelitian dimulai dari 50%, 70%, 81%, 90%, bahkan sampai 95% performa yang baik ditentukan oleh mental. Hal ini menunjukkan bahwa betapa pentingnya latihan mental untuk meningkatkan performa atlet, baik pada proses latihan maupun pada saat pertandingan. Atlet yang memiliki mental tangguh akan mampu mengatasi berbagai masalah mental emosional.

Di Bali, olahraga panahan sedang mengalami perkembangan yang sangat pesat. Dibalik perkembangan olahraga panahan tersebut, latihan mental masih sangat diabaikan. Padahal dalam olahraga panahan, mental yang baik memegang peranan penting dalam menunjang keberhasilan pemanah. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti akan melakukan penelitian mengenai latihan mental pada ekstrakurikuler panahan di SMK Negeri Bali Mandara. Ekstra panahan di SMK Negeri Bali Mandara telah banyak melahirkan atlet-atlet panahan junior untuk kabupaten Buleleng, maka hal itu menjadi salah satu alasan peneliti untuk melakukan penelitian di SMK Negeri Bali Mandara.

Setelah peneliti melakukan observasi dari segi fisik, teknik, dan mental siswa ekstra panahan SMK Negeri Bali Mandara, mental rata-rata siswa kurang baik. Pada

saat bertanding antar teman terlihat atlet gemetar dan jika melihat temannya tembakan yang baik. Berdampak pada hasil tembakan atlet dimana anak panah akan menancap pada posisi yang tidak konsisten bahkan tidak menancap pada bantalan target pada saat membidik.

Berdasarkan uraian di atas, dan mengingat bahwa kondisi mental sangat penting dalam olahraga panahan, maka peneliti berusaha meningkatkan prestasi memanah pada jarak 18 Meter atlet ekstrakurikuler panahan SMK Negeri Bali Mandara dengan menggunakan penelitian yang berjudul “Pengaruh pelatihan *imagery* terhadap hasil tembakan memanah jarak 18 Meter pada atlet pemula di SMK Negeri Bali Mandara tahun 2019”

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Beberapa pelatih menekankan latihan pada atlet hanya pada fisik, teknik, dan taktik saja.
- 1.2.2 Kurang bisa mempertahankan teknik dari awal memanah hingga tembakan terakhir.
- 1.2.3 Atlet sering tergesa-gesa atau mengalami kecemasan dalam memanah karena terpusat pada waktu 2 menit dalam 1 rambahan.
- 1.2.4 Kurang bisa mengendalikan emosi yang mengakibatkan rasa marah terlebih pada diri sendiri.

- 1.2.5 Atlet sering kali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi, menanggapi lawan lebih superior.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Pengaruh hasil latihan *imagery* terhadap hasil tembakan memanah jarak 18 Meter pada atlet pemula di SMK Negeri Bali Mandar.
- 1.3.2 Pengukuran hasil latihan *imagery* didasarkan pada hasil tes konsisten satu titik.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap hasil tembakan memanah jarak 18 Meter pada atlet pemula di SMK Negeri Bali Mandara?
- 1.4.2 Seberapa besar peningkatan latihan *imagery* terhadap hasil tembakan memanah jarak 18 Meter pada atlet pemula di SMK Negeri Bali Mandara?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- 1.5.1 Pengaruh pelatihan *imagery* terhadap hasil memanah jarak 18 Meter pada atlet pemula di SMK Negeri Bali Mandara.

1.5.2 Besarnya peningkatan latihan *imagery* terhadap hasil memanah jarak 18 Meter pada atlet pemula di SMK Negeri Bali Mandara.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Bagi pelatih, pengetahuan untuk menyusun program pelatihan yang lebih bermanfaat dalam melatih atlet-atletnya untuk dapat berkembang secara maksimal terutama hasil tembakan memanah jarak 18 Meter pada atlet pemula.

1.6.2 Bagi atlet, pengetahuan yang dapat dimanfaatkan untuk melatih hasil tembakan memanah jarak 18 Meter pada atlet.

1.6.3 Bagi peneliti, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

