

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga bela diri modern seperti tinju, kickboxing, dan berbagai cabang striking lainnya mengalami perkembangan pesat di Indonesia. Berbagai kalangan semakin berminat mengikuti latihan bela diri tidak hanya untuk tujuan prestasi, tetapi juga untuk kebugaran. Perkembangan tersebut mendorong munculnya banyak sasana atau fighting camp yang menawarkan program latihan terstruktur, salah satunya R12 Fighting Camp Medan. Perkembangan ini menuntut penerapan program latihan yang berbasis ilmu pengetahuan agar peningkatan performa atlet dapat dicapai secara optimal. Menurut Syamsuryadin, Annasai, dan Mulaksito (2024:215), kemajuan prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh kualitas pembinaan fisik yang terencana dan sistematis.

Berdasarkan hasil observasi awal di R12 Camp dengan cara tes push up, terdapat kekuatan otot lengan atlet pemula masih belum menunjukkan hasil yang maksimal, dikarenakan hasil tes yang terdapat cukup maupun kurang. Program latihan kekuatan otot lengan yang diterapkan di R12 Camp masih bersifat umum dan belum mengarah pada perbandingan efektivitas metode latihan tertentu. Kondisi ini menyebabkan pelatih belum memiliki dasar ilmiah yang kuat dalam menentukan metode latihan yang paling efektif. Padahal, pemilihan metode latihan yang tepat sangat menentukan kualitas peningkatan kekuatan otot. (Anugrah Erika Putri Abriyanto, 2025) menegaskan bahwa latihan kekuatan harus

disesuaikan dengan tujuan dan karakteristik cabang olahraga agar adaptasi yang terjadi lebih spesifik. Salah satu komponen kondisi fisik yang memiliki peran penting adalah kekuatan otot lengan.

Selanjutnya dalam Penelitian ini melibatkan wawancara dengan pelatih untuk mengetahui pandangannya terhadap atlet pemula saat sesi sparing maupun latihan. Hasilnya menunjukkan bahwa atlet pemula belum mampu melakukan pukulan secara optimal.

Kekuatan otot lengan berfungsi untuk menghasilkan pukulan yang efektif, menjaga stabilitas gerak, serta mempertahankan kualitas teknik selama aktivitas latihan dan pertandingan. Hal ini sejalan dengan pendapat Bompa dan Buzzichelli (2020:82) yang menyatakan bahwa kekuatan otot merupakan dasar utama dalam olahraga yang bersifat kontak. Atlet kick boxing pemula umumnya masih berada pada tahap adaptasi terhadap beban latihan, sehingga memerlukan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kemampuan fisik mereka.

Menurut (Deke et al., 2025) penerapan metode latihan yang tepat pada atlet pemula berperan penting dalam mencegah cedera sekaligus meningkatkan efektivitas adaptasi fisik.

Latihan tricep bentuk circuit merupakan angkaian beberapa gerakan latihan tricep yang dilakukan berurutan tanpa istirahat panjang di antaranya. Setelah semua gerakan selesai, itu dihitung 1 putaran (1 circuit), lalu bisa diulang beberapa kali. Menurut (Putri et al., 2020) Circuit training merupakan salah satu

metode yang efektif untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara menyeluruh dalam waktu yang bersamaan.

Di sisi lain, latihan workout merupakan adalah aktivitas latihan fisik yang dilakukan secara terencana dan teratur untuk melatih tubuh, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kebugaran. (Wicaksana et al., 2023) workout menyatakan Untuk mengembangkan dan memperkuat otot-otot tubuh serta meningkatkan kekuatan dan kepadatan tulang, tidak hanya berperan dalam menciptakan penampilan fisik yang menarik, tetapi otot yang kuat dan sehat juga memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan.

Perbedaan karakteristik antara latihan tricep bentuk circuit dengan latihan workout memungkinkan adanya perbedaan adaptasi kekuatan otot lengan. Namun, hingga saat ini belum terdapat penelitian di R12 Camp yang membandingkan secara langsung pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet kick boxing pemula. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan sebagai dasar ilmiah dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif dan terarah.

Dengan demikian, penelitian berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Tricep* bentuk *Circuit* dengan Latihan *Workout*” menjadi penting untuk dilaksanakan sebagai upaya memberikan gambaran empiris, memperbaiki kualitas latihan, serta membantu pelatih menyusun program peningkatan kekuatan otot lengan yang lebih sistematis dan terukur.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang tersebut, dapat ditentukan beberapa masalah yang menjadi landasan dilaksanakannya penelitian ini. Permasalahan tersebut kemudian dirangkum ke dalam beberapa poin sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lengan atlet kick boxing pemula di R12 Camp masih berada pada tingkat yang relatif rendah. Program latihan kekuatan otot lengan yang selama ini diterapkan masih bersifat umum dan belum dirancang secara khusus sesuai dengan kebutuhan atlet kickboxing pemula.
2. Belum adanya pengukuran yang terstruktur dan terstandar terhadap kekuatan otot lengan atlet sebelum dan sesudah pemberian latihan tertentu. Kondisi ini menyebabkan pelatih kesulitan dalam mengevaluasi sejauh mana efektivitas program latihan yang telah diterapkan serta belum dapat memastikan metode latihan mana yang memberikan peningkatan kekuatan yang lebih signifikan.
3. Metode Latihan *Tricep* bentuk *Circuit* dengan Latihan *Workout* sama-sama digunakan dalam peningkatan kekuatan otot lengan, namun belum diketahui metode mana yang memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada atlet kickboxing pemula. Perbedaan karakteristik kedua metode latihan tersebut memerlukan kajian ilmiah agar pemilihan metode latihan dapat dilakukan secara tepat.

1.3 Batasan masalah

Pembatasan masalah ini dimaksudkan untuk memperjelas ruang lingkup penelitian sehingga hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan subjek dalam penelitian ini dibatasi pada atlet kick boxing pemula yang aktif berlatih di R12 Camp. Atlet yang dijadikan subjek penelitian adalah atlet dengan kategori pemula, sehingga hasil penelitian tidak digeneralisasikan pada atlet tingkat menengah atau atlet berprestasi. Penelitian ini hanya memfokuskan pada dua metode latihan Kekuatan otot lengan dalam penelitian ini difokuskan pada dua jenis latihan, yaitu latihan *tricep* berbentuk *circuit* dan latihan *workout*. Metode latihan lain yang berpotensi meningkatkan kekuatan otot lengan tidak termasuk dalam kajian penelitian ini. Dengan demikian, variabel terikat yang diteliti dibatasi pada kekuatan otot lengan. Komponen kondisi fisik lainnya, seperti daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, dan power, tidak menjadi fokus pembahasan maupun analisis dalam penelitian ini. Pengukuran kekuatan otot lengan dibatasi pada hasil tes sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest) dengan menggunakan instrumen yang sama. Penelitian ini tidak membahas perubahan teknik pukulan atau performa pertandingan secara langsung. Pelaksanaan program latihan dibatasi pada durasi enam minggu dengan frekuensi empat kali latihan dalam satu minggu. Penelitian ini tidak meneliti pengaruh latihan Dalam rentang waktu yang lebih lama maupun dengan variasi frekuensi latihan yang berbeda. Melalui pembatasan masalah tersebut, diharapkan penelitian ini mampu menghasilkan temuan yang lebih terarah, terukur, dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

1.4 Rumusan masalah

1. Apakah latihan *Tricep* bentuk *Circuit* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet kick boxing pemula di R12 Camp?
2. Apakah Latihan *Workout* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet kick boxing pemula di R12 Camp?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan *Tricep* bentuk *Circuit* dengan Latihan *Workout* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet kick boxing pemula di R12 Camp?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh Latihan *Tricep* bentuk *Circuit* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet kick boxing pemula.
2. Mengetahui pengaruh Latihan *Workout* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet kick boxing pemula.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh kedua metode latihan terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet kick boxing pemula di R12 Camp.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah di bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai metode latihan kekuatan otot lengan pada cabang olahraga kick boxing.

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang

kepelatihan serta metode latihan kekuatan otot lengan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah terkait perbandingan pengaruh latihan dinamis dan latihan statis dalam meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet kickboxing pemula.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pelatih

Penelitian ini memberikan informasi serta bukti empiris kepada pelatih di R12 Fighting Camp mengenai efektivitas suatu bentuk latihan dalam meningkatkan kekuatan otot lengan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan yang lebih terarah, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan atlet pemula.

b. Bagi Atlet

Penelitian ini memberikan manfaat bagi atlet R12 Camp dengan menambah pemahaman tentang metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, sehingga atlet dapat menjalani program latihan secara lebih terarah dan optimal.

c. Bagi Lembaga/Tempat Latihan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi R12 Camp sebagai bahan evaluasi sekaligus pengembangan program latihan, khususnya dalam pembinaan atlet kickboxing pemula. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan ilmiah bagi lembaga atau camp dalam menyusun program latihan yang lebih terstruktur, terukur, dan berbasis pada data penelitian.