

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sudah dikenal banyak orang dan bisa dilakukan oleh setiap individu. Olahraga salah satu bidang yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani dan rohani. Istilah olahraga jika ditinjau dari asal kata, terdiri dari dua kata yaitu kata “Olah” dan kata “Raga”. Pengertian olahraga itu sendiri dijelaskan bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”.

Menurut Giritjijoyo (2005:31) “Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga”. Tujuan Keolahragaan Nasional menurut Undang-Undang No.11 Tahun 2002 tentang keolahragaan, pasal 1 ayat 1 yang berbunyi “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”.

Olahraga memiliki banyak cabang, salah satunya adalah ilmu beladiri. Karate merupakan salah satu cabang beladiri yang banyak diminati semua kalangan. Termasuk di Indonesia sendiri hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang mengikuti latihan di berbagai tempat latihan di setiap daerah, bahkan di berbagai sekolah karate sudah termasuk ekstrakurikuler yang disediakan

sekolah demi mengembangkan kemampuan dan talenta siswa dan siswa dalam karate.

Menurut Moch Saleh (1953:50) bahwa karate adalah suatu teknik beladiri dengan tangan kosong yang praktis. Karate berasal dari dua kata dalam bahasa jepang “kara” yang berarti kosong dan “te” yang berarti tangan, sehingga maknanya “tangan kosong” (Indrajaya & Ismalasar, 2017). Maka dari itu karate merupakan olahraga beladiri yang berasal dari jepang yang menggunakan tangan dan kaki sebagai alat untuk memukul, menyerang, dan menendang.

Dalam beladiri karate, seorang karateka harus mempunyai teknik dasar yang baik, karena hal tersebut termasuk salah satu dari sekian banyak faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi seorang atlet. Untuk memperoleh teknik dasar yang baik dalam pertandingan karate maka seorang atlet karate harus memiliki *power* yang baik demi meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan pukulan, maupun tendangan. Menurut Ismaryati (2008:59) *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Power menentukan seberapa keras seseorang dapat memukul, melempar, menendang. *Power* adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, maka dari itu *power* adalah suatu komponen yang sangat dibutuhkan untuk mendukung pukulan atlet (Bompa, 2009). Dalam *power* juga dibahas beberapa bagian antara lain *power* otot tungkai dan *power* otot lengan. Untuk olahraga karate itu sendiri *power* otot lengan dapat memberikan efek yang besar. Dari *power* atlet tersebut dapat kita ketahui bagaimana kekuatan dalam memukul seorang atlet karate.

Power otot lengan sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga Karate dikarenakan daya ledak otot lengan berperan penting untuk melontarkan pukulan, oleh sebab itu daya ledak otot lengan adalah komponen yang sangat diperlukan untuk menunjang pukulan atlet agar menghasilkan pukulan yang eksplosif. Untuk mendapatkan *power* otot lengan yang bagus, seorang atlet harus melakukan latihan. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot lengan yaitu latihan *resistence band* dan latihan *push up*.

Resistence band adalah alat latihan elastis ringan yang berbahan karet yang digunakan untuk penguatan dan mobilitas otot (Safitri, 2019). *Resistence band* membantu menargetkan semua jenis kelompok otot untuk mendapatkan keterlibatan otot penuh untuk memastikan latihan yang efektif (Munir & Irwan, 2022). Ada beberapa latihan menggunakan *resistence band* yang dapat meningkatkan *power* otot lengan yaitu latihan menggunakan *resistence band* dengan pendekatan teknik gerakan chest press (Rohmah, 2018). Latihan *Chest pres*, *Shoulder press*, *Reverse fly*, *Wide grip up right*, *Bisep curls*, *Triceps*, *Push up*, dan *Jap strike* yang menggunakan *Resistence band*, merupakan salah satu bentuk dari latihan pliometrik yang akan membentuk kemampuan unsur kecepatan dan kekuatan otot yang menjadi dasar terbentuknya *power* otot lengan.

Push up adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot *bisep* maupun *trisept*. Gerakan dan sikap *push up* adalah badan menghadap lantai dengan siku lurus, kedua telapak tangan terpisah selebar bahu(atau sedikit lebar). Dengan melakukan *push up* maka sendi siku *otot pronator*

quadratus ikut terlatih. Sehingga dengan menggunakan latihan *push up* maka akan meningkatkan *power* otot lengan atlet.

Peneliti telah melakukan observasi awal menggunakan tes *medicine ball* terhadap atlet shiroite karatedo dojo AHS yang dimana dalam tes yang dilakukan oleh peneliti bahwasannya *power* otot lengan karatedo masih dalam kategori kurang, sehingga pada saat melakukan pukulan, pukulan beberapa atlet tidak tepat sasaran dan masih lambat. Dari hasil *medicine ball* untuk mengukur *power* otot lengan yang dilakukan peneliti yang berjumlah 11 orang atlet hasilnya tes yang dilakukan semua atlet masih dalam kategori kurang.

Dan dari hasil tes yang dilakukan peneliti juga melakukan wawancara terhadap pelatih dan atlet. Dari hasil wawancara yang dilakukan bahwasannya para atlet masih kurang disiplin dalam kehadiran saat melakukan latihan, kurangnya keseriusan dan fokus saat dilakukan latihan rutin, program latihannya masih bersifat sama setiap kali pertemuan dan belum adanya program latihan yang dapat meningkatkan *power* otot lengan agar menghasilkan pukulan yang tepat dan cepat.

Dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan latihan *push up* Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Atlet Shiroite Karatedo Dojo AHS”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain:

1. *Power* Otot Lengan Pada Atlet Shiroite Karatedo Dojo AHS Masih Dalam Kategori Kurang.

2. Kurangnya Disiplin Latihan Pada Atlet Shiroite Karatedo Dojo AHS.
3. Kurangnya Keseriusan Dan Fokus Para Atlet Shiroite Karatedo Dojo AHS Pada Saat Dilakukan Latihan.
4. Belum Adanya Program Latihan Yang Tepat Untuk Meningkatkan *Power* Otot Lengan Atlet Shiroite Karatedo Dojo AHS.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan-batasan masalah dalam penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *resistence band* dan latihan *push up* terhadap *power* otot lengan pada atlet shiroite karatedo dojo AHS.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu: Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* dan *push up* terhadap *power* otot lengan pada atlet Shiroite kareate dojo AHS.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan ini yaitu untuk mengetahui: Pengaruh latihan *resistance band* dan *push up* terhadap *power* otot lengan pada atlet shiroito kareate dojo AHS.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi semua pihak, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan kajian dan membawa wawasan bagi para peneliti dan para atlet untuk mengembangkan

dan meningkatkan kemampuan atlet, khususnya meningkatkan *power* otot lengan atlet shiroite karatedo dojo AHS

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peneliti hasil ini sebagai ilmu pengetahuan yang harus diterapkan dan dikembangkan.
- b. Bagi pelatih karate, memberikan informasi tentang penggunaan *resistance band* dan latihan *push up* dalam meningkatkan *power* otot lengan.
- c. Bagi atlet, untuk meningkatkan *power* otot lengan agar prestasinya semakin meningkat.

