

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga sangat penting karena tidak dapat dipisahkan dari salah satu aktivitas manusia yang paling mendasar: gerak. Semua kelompok umur, dari anak-anak hingga nenek-nenek, menyukai olahraga. Partisipasi dalam aktivitas atletik memiliki efek positif pada kesejahteraan mental dan fisik (Mahfud et al., 2022). Karate adalah jenis seni bela diri yang melibatkan penggunaan petarung tak bersenjata yang terampil dan secara alamiah berbakat dengan kemampuan untuk menimbulkan kerusakan yang menghancurkan. Tingkat agresi yang tinggi merupakan ciri khas olahraga ini. Sikap mental yang diajarkan dalam seni bela diri sama pentingnya dengan kekuatan fisik dan teknik bertarung yang kuat. Beberapa contoh dari sikap mental ini termasuk tingkat agresi yang tinggi, kurangnya pengendalian diri, dan keberanian untuk disiplin (Mohammed Yanuar Syauki dan rekan-rekan, 2021).

Berkompetisi di tingkat tinggi dalam pertandingan karate membutuhkan banyak pengetahuan dan latihan, serta banyak rasa percaya diri. Yasir et al. (2021) menegaskan

Pada tanggal 14 April 2010, para pendiri *Dojo* Singa yang bertempat di kompleks Sri Gunting Blok P, bertekad untuk menciptakan lingkungan yang memungkinkan bakat terpendam setiap orang berkembang. Salah satu perguruan karate yang diakui oleh FORKI Sumatera Utara adalah *Dojo* Singa Medan. Berpengalaman dan tersertifikasi di tingkat nasional dan internasional, *Sensei* Nofri Gentawan melatih siswa di perguruan *Dojo* Singa ini dan memiliki populasi

siswa asuh yang cukup besar di Medan. Atlet dari *Dojo* Singa telah meraih kesuksesan besar yaitu, lima medali emas, delapan medali perak, dan tiga medali perunggu diraih oleh atlet *Dojo* Singa pada pertandingan sirkuit kolaborasi kota Medan tahun 2024.

Pada hari Selasa, Rabu, dan Jumat pukul 19.00 WIB-21.00 WIB, saya melakukan pengamatan terhadap atlet *Dojo* Singa saat menjalani sesi latihan pada tanggal 6 Mei 2024 hingga 20 Mei 2024. Atlet tersebut terlihat kurang memiliki *power* otot lengan karena gerakannya masih sangat lambat saat melakukan pukulan, sehingga lawan mudah menangkis atau bahkan menangkis serangannya. Oleh sebab itu peneliti memperoleh bahwa *Power* otot lengan atlet karate *Dojo* Singa masih harus diperbaiki dan ditingkatkan maka peneliti memberikan bentuk latihan *Heavy Bag Thrust* dan *Resistance Band*.

Kebugaran fisik, strategi permainan, keterampilan, dan kesiapan mental merupakan faktor penting dalam keberhasilan olahraga karate. Menjaga kebugaran fisik yang prima merupakan langkah awal dan terpenting dalam mengasah keterampilan yang sangat dibutuhkan oleh atlet karate yang sukses dalam cabang olahraga apa pun. Kemampuan untuk menunjukkan kemampuan karate sangat bergantung pada sejauh mana seseorang telah menguasai baik dasar-dasar seni secara keseluruhan dan gerakan-gerakan eksplosif yang menjadi bagian darinya (Puamalo et al., 2021). *Power* atlet menentukan kekuatan pukulan, tinggi lompatan, kecepatan lari, dan kemampuan biomotorik lainnya, menjadikannya komponen penting dari olahraga seperti karate (Puamalo et al., 2021).

Power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Fokus penelitian ini adalah pada *power* otot lengan. Hal ini mengingat fakta bahwa banyak praktisi karate Singa *Dojo* masih kurang memiliki *power* otot lengan yang baik dan tidak maksimal. Oleh karena itu, peneliti memberikan program latihan *heavy bag thrust* dan *resistance band* yang dirancang untuk meningkatkan *power* otot lengan. Sesuai dengan pengamatan yang dilakukan peneliti sehingga peneliti memberikan perlakuan latihan *Heavy Bag Thrust* dan *Resistance Band* kepada karateka *Dojo* singa untuk mengetahui bagaimana perbedaan pengaruh latihan tersebut terhadap *Power* otot lengan.

Adapun peneliti memilih variabel latihan *heavy bag thrust* dan *resistance band* yaitu :

- a. Dalam latihan karate adanya pukulan atau serangan yang menggunakan otot lengan seperti salah satunya pukulan *gyaku zuki*, *oi zuki*, dan *yama zuki*
- b. Dalam latihan *heavy bag thrust* yaitu mendorong samsak dengan lengan sama halnya dengan saat melakukan pukulan adanya dorongan yang melibatkan otot lengan sehingga latihan *heavy bag thrust* dapat meningkatkan *power* otot lengan atlet
- c. Latihan *resistance band* yaitu latihan yang menggunakan karet elastis yang di ikat pada tiang dan di tarik dengan lengan sehingga adanya dorongan yang dapat meningkatkan otot lengan atlet dalam menyerang dengan pukulan

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang bisa diambil identifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Kemampuan *power* otot lengan yang masih lemah sehingga pukulan kurang maksimal.
- b. Pemahaman tentang *power* otot lengan yang masih kurang.
- c. Program latihan yang masih sedikit terutama di latihan *power* otot lengan.
- d. Faktor apa yang mempengaruhi *power* otot lengan Dojo Singa lemah.
- e. Teknik yang salah sehingga *power* otot lengan tidak maksimal.
- f. Fisik yang lemah mengakibatkan *power* otot lengan mereka juga menjadi lemah.
- g. Daya ledak *power* otot lengan yang lemah.
- h. Apakah latihan *Heavy Bag Thrust* dapat mempengaruhi *power* otot lengan atlet Dojo Singa.
- i. Apakah latihan *Resistance Band* dapat mempengaruhi *power* otot lengan atlet Dojo Singa.
- j. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *Heavy Thrust* dan *Resistance Band* terhadap *power* otot lengan atlet Dojo Singa.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang telah di tentukan dan untuk menghindari pemahaman pemahaman yang berbeda dan masalah yang lebih luas, maka pembatasan masalah ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari

latihan *Heavy Bag Thrust* dan latihan *Resistance Band* dalam meningkatkan *Power* otot lengan di dalam olahraga karate.

1.4. Rumusan Masalah

Sejalan dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

- a. Apakah terdapat pengaruh latihan *Heavy Bag Thrust* terhadap *Power* otot lengan pada atlet karateka *Dojo Singa Tahun 2024*?
- b. Apakah terdapat pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap *Power* otot lengan pada atlet karateka *Dojo Singa Tahun 2024*?
- c. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Heavy Bag Thrust* dan *Resistance Band* terhadap *Power* otot lengan pada atlet karateka *Dojo Singa tahun 2024*?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yang ingin dicapai oleh peneliti yaitu:

- a. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Heavy Bag Thrust* terhadap *Power* otot lengan atlet karate *Dojo Singa tahun 2024*.
- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Resistance Band* terhadap *Power* otot lengan atlet karate *Dojo Singa tahun 2024*.
- c. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar latihan *Heavy Bag Thrust* dan *Resistance Band* Terhadap *Power* Otot Lengan atlet karate *Dojo Singa tahun 2024*

1.6. Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan dari paparan dan permasalahan diatas, Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gagasan komprehensif tentang perbedaan pengaruh latihan *Heavy Bag Thrust* dan *Resistance Band* terhadap *Power* otot lengan pada atlet karateka khususnya bagi Karate dan calon pelatih saat merencanakan dan melaksanakan program latihan dengan cermat.

2) Manfaat Praktis

- a. Mengetahui manfaat dari Latihan *Heavy Bag Thrust* terhadap *Power* otot lengan pada atlet karate
- b. Mengetahui manfaat dari Latihan *Resistance Band* terhadap *Power* otot lengan pada atlet karate
- c. Perbedaan pengaruh latihan *Heavy Bag Thrust* dan *Resistance Band* ini dapat memberikan masukan bagi pelatih tentang model dan metode latihan
- d. Dapat dijadikan bahan pertimbangan dan pembandingan bagi pelatih dalam memberikan materi latihan fisik dalam meningkatkan fisik dalam meningkatkan *Power* otot lengan