

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Berolahraga merupakan kegiatan fisik yang memerlukan energi untuk dilakukan. Jumlah energi yang diperlukan bergantung pada tingkat intensitas olahraga, baik itu intensitas berat maupun ringan (Nurkadri, 2014). Maka dari itu Olahraga adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik dalam bentuk kompetitif atau juga santai. Olahraga pada umumnya bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik sambil memberikan efek relaksasi ke orang yang melakukan olahraga.

Olahraga *hockey* merupakan salah satu permainan bola kecil selain golf dan tenis yang dimainkan secara beregu dengan menggiring bola menggunakan tongkat untuk memasukkannya ke gawang lawan. Olahraga *hockey* memiliki beberapa jenis, seperti *hockey* lapangan, *hockey indoor*, dan *hockey es*. Olahraga *hockey* sekilas mirip sepak bola karena dimainkan secara beregu oleh dua tim dan masing-masing tim berusaha mencetak gol ke gawang lawan. Namun, olahraga ini juga mirip olahraga golf karena sama-sama menggunakan tongkat untuk memukul bola. Dalam olahraga *hockey* perlu adanya latihan otot lengan dan otot tungkai, dimana *power* otot lengan merupakan salah satu komponen penting dalam olahraga *hockey*. *Power* otot lengan berperan penting dalam permainan *hockey* seperti melakukan gerakan-gerakan menembak, menggiring, dan menendang bola. Oleh karena itu, peningkatan *power* otot lengan perlu dilakukan oleh atlet *hockey* untuk meningkatkan performanya. Seorang atlet perlu memiliki sejumlah komponen kondisi fisik saat berpartisipasi dalam olahraga, termasuk namun tidak

terbatas pada unsur daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, *power*, kelentukan, ketepatan, koordinasi, keseimbangan, dan reaksi (Nurkadri, Rois Kholil. 2021).

Ada beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot lengan, salah satunya adalah latihan *resistance band* dan *battle ropes*. Latihan *resistance band* merupakan latihan yang menggunakan tali karet dengan berbagai tingkatan *resistance*. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan dan *power* otot lengan secara efektif. Kekuatan otot diperlukan untuk melakukan berbagai gerakan, seperti menarik, melempar, menolak, mendorong, dan mengangkat. Gerakan-gerakan tersebut terjadi karena adanya kontraksi otot, yang dapat berupa memanjang, memendek, menjauhi, mendekati bagian tubuh, atau berputar ke segala arah dalam rentang sudut 360° (Hardiyono, B., Nurkadri, Pratama, B. A., Laksana, A. A. N. P. 2019).

Latihan *battle ropes* merupakan latihan yang menggunakan dua buah tali tebal yang diikatkan pada kedua ujungnya. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan, *power*, dan *endurance* otot lengan secara efektif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sembiring (2021), latihan *resistance band* dapat meningkatkan *power* otot lengan pada atlet renang putra usia 12-13 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2022), menunjukkan bahwa latihan *battle ropes* dapat meningkatkan *power* otot lengan pada atlet sepak bola putra.

Dalam wawancara dengan pelatih/anggota tim atlet setelah tes awal *Medicine Ball*, pelatih dan para atlet menyadari bahwa hasil lemparan mereka cenderung masuk dalam kategori "Kurang" atau "Kurang Sekali" yang dapat dilihat pada lampiran 1.

Dari hasil tes awal *power* otot lengan atlet unimed *hockey club* dengan menggunakan tes *medicane ball* yang dilaksanakan oleh atlet unimed *hockey club*. Dalam hasil tes *power* otot lengan terdapat 60% yang mendapatkan kategori kurang dan 40% mendapatkan kategori kurang sekali.

Berdasarkan observasi di lapangan para atlet Unimed *hockey club* program latihan fisik terkhususnya latihan *power* otot lengan atlet menggunakan latihan seperti barbel atau alat gym lainnya, dan program latihan tersebut hanya digunakan dalam dua kali dalam seminggu, dan kurangnya program latihan pada otot lengan, sehingga dapat menyebabkan kurangnya *power* otot lengan atlet tersebut. Beberapa faktor yang diidentifikasi sebagai pengaruh termasuk kendala dalam mengontrol jarak lemparan dan perasaan kurangnya tenaga saat melaksanakan teknik tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan *Battle Ropes* Terhadap *Power* Otot Lengan Atlet Putra Unimed *Hockey Club* Tahun 2023”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan pengaruh latihan *resistance band* dan *battle ropes* terhadap *power* otot lengan atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2023, yaitu:

1. Latihan *power* otot lengan atlet unimed *hockey club* hanya dilakukan dua kali seminggu, sehingga *power* otot lengan atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2023 berkurang.
2. Kurangnya variasi latihan untuk *power* otot lengan, sehingga *power* otot lengan atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2023 berkurang.

3. Kurang maksimal dalam melakukan latihan *power* otot lengan tersebut sehingga menyebabkan kurangnya *power* otot lengan putra Unimed Hockey Club.

1.3. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat masalah “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan *Battle Ropes* Terhadap *Power* Otot Lengan Atlet Putra Unimed Hockey Club Tahun 2023”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada bagian di atas maka dapat dirumuskan ke dalam bentuk yaitu: Adakah Pengaruh Latihan *Resistance Band* Dan *Battle Ropes* Terhadap *Power* Otot Lengan Atlet Putra Unimed Hockey Club Tahun 2023?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* dan *battle ropes* terhadap *power* otot lengan atlet putra unimed hockey club tahun 2023.

1.6. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan informasi kepada atlet hoki tentang pengaruh latihan *resistance band* dan *battle ropes* terhadap *power* otot lengan.
2. Memberikan informasi kepada pelatih hoki tentang latihan yang tepat untuk meningkatkan *power* otot lengan atlet hoki.

3. Memberikan informasi kepada peneliti lain tentang penelitian yang berkaitan dengan pengaruh latihan *resistance band* dan *battle ropes* terhadap *power* otot lengan.

