

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang sangat memerlukan kekuatan, kordinasi, daya tahan, kelentukan, panjang tarikan, dan keseimbangan untuk membentuk teknik memanah. Faktor-faktor tersebut harus ditunjang dengan latihan, kondisi fisik yang prima dan tahan lama. Kondisi fisik disini yang dimaksud, yaitu seorang pemanah tidak hanya memiliki kekuatan yang besar, tetapi juga harus memiliki daya tahan yang baik (Munawar, 2013).

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.

Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling mendukung antara faktor yang satu dengan lainnya. Faktor tersebut berasal dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri yang meliputi faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana latihan, latihan, sosial, dan sebagainya. 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.

Kekuatan yang lebih dominan dalam cabang olahraga panahan adalah kekuatan otot. Kekuatan otot mengacu kepada suatu kelompok otot yang

mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut salah satunya yaitu otot lengan. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk dapat berkontraksi secara dinamis maupun statis dengan menahan beban dalam waktu yang relatif lama, untuk dapat menjaga kestabilan antara daya tarik dan daya dorong yang dilakukan oleh otot-otot lengan agar terciptanya konsistensi gerakan dari awal sampai akhir pertandingan. Penggunaan kekuatan otot lengan pada pemanah yaitu saat menarik busur, membidik (menahan), dan melepaskan anak panah. Oleh karena itu peningkatan kekuatan otot lengan dan kondisi fisik pemanah dirasa sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal.

Dalam upaya meningkatkan kekuatan otot lengan tersebut ada beberapa metode latihan salah satunya latihan beban, karena aktivitas olahraga panahan pada dasarnya melibatkan dua aktivitas yaitu kontraksi isotonik (menarik busur hingga tarikan penuh) dan kontraksi isometrik (pada saat menahan tarikan dan melakukan bidikan) dan untuk meningkatkan kekuatan otot dalam menarik busur maka program latihan beban yang dilakukan harus melibatkan otot-otot yang bekerja pada gerakan menarik busur (Munawar, 2013). Latihan beban itu sendiri ada beberapa macam bentuk gerakan untuk peningkatan daya tahan otot sesuai dengan yang dibutuhkan.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan belum tingginya prestasi tersebut, salah satunya yaitu kondisi fisik pemanah. Kondisi fisik yang tidak maksimal akan mempengaruhi tingkat koordinasi gerak dan ketepatan hasil tembakan. Jadi, kondisi fisik yang baik itu akan meningkatkan produktivitas kerja atau prestasi pemanah tersebut. Selain itu peneliti juga melihat kondisi lapangan sangat

memprihatinkan bahwa seorang atlet hanya berlatih teknik, tanpa adanya latihan khusus seperti latihan fisik maupun latihan beban.

Peneliti ingin memberikan program latihan beban *plank press* dan *renegade row* sebagai salah satu latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yang nantinya diukur melalui *push and pull hand dynamometer*, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Plank Press* Dan *Renegade Row* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Panahan Mumtaz Archery Jakarta Timur USIA 15-17 TAHUN”**

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan pada penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan mengingat keterbatasan, tenaga dan waktu penelitian, maka penulis perlu untuk membatasi permasalahan, yaitu dalam penelitian ini penulis hanya menganalisis:

- a. Melakukan penelitian tentang metode latihan *plank press* dan *renegade row* terhadap kekuatan otot lengan atlet panahan Mumtaz Archery Jakarta Timur Usia 15-17 Tahun.
- b. Menggunakan metode Eksperimen untuk melakukan penelitian ini.
- c. Subjek penelitian ini ditujukan untuk para atlet Panahan Mumtaz Archery.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pemahaman dari latar belakang maka masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan, yaitu:

- a. Apakah terdapat pengaruh latihan *plank press* terhadap kekuatan otot lengan atlet panahan Mumtaz Archery Jakarta Timur Usia 15-17 Tahun?
- b. Apakah terdapat pengaruh latihan *renegade row* terhadap kekuatan otot lengan atlet panahan Mumtaz Archery Jakarta Timur Usia 15-17 Tahun?
- c. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *plank press* dan *renegade Row* terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Panahan Mumtaz Archery Jakarta Timur Usia 15-17 Tahun?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian kali ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh *plank press* terhadap kekuatan otot lengan atlet panahan Mumtaz Archery Jakarta Timur Usia 15-17 Tahun.
2. Untuk mengetahui pengaruh *renegade row* terhadap kekuatan otot lengan atlet panahan Mumtaz Archery Jakarta Timur Usia 15-17 Tahun.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *plank press* dan *renegade Row* terhadap kekuatan otot lengan atlet panahan Mumtaz Archery Jakarta Timur Usia 15-17 Tahun.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat, yaitu:

1. Untuk peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan tambahan pengalaman dan kreativitas dalam proses pembelajaran.

2. Untuk pendidik, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan masukan dalam menyampaikan Penguatan Otot Lengan pada Cabang Olahraga Panahan.
3. Bagi pelatih sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukannya sekaligus merancang program yang akan diberikan.