

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga panahan merupakan cabang olahraga yang sangat memerlukan kekuatan, koordinasi, 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).

Daya tahan yang lebih dominan dalam cabang olahraga panahan adalah daya tahan otot. Daya tahan otot mengacu kepada suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut salah satunya yaitu otot lengan. Daya tahan otot lengan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk dapat berkontraksi secara dinamis ataupun 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-akhir pertandingan (Munawar, 2013). Penggunaan daya tahan otot lengan pada pemanah yaitu saat menarik busur, membidik (menahan), dan melepaskan anak panah. Oleh karena itu peningkatan daya tahan otot lengan dan

kondisi fisik pemanah dirasa sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal.

Dalam upaya meningkatkan daya tahan 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). Menurut penelitian yang pernah dilakukan oleh Furqon dan Douwes (2003) menyatakan bahwa: untuk meningkatkan kondisi fisik pemanah dapat menggunakan metode latihan interval aerobik dan metode latihan berbeban dengan sirkuit. Dan untuk meningkatkan kekuatan-daya tahan otot dalam menarik busur maka program latihan beban yang dilakukan harus melibatkan otot-otot yang bekerja pada gerakan menarik busur. Latihan beban itu sendiri ada beberapa macam bentuk gerakan untuk peningkatan daya tahan otot sesuai dengan yang dibutuhkan. Penelitian lain yang juga relevan yaitu penelitian Setyoningsih (2011) didapatkan peningkatan signifikan bahwa *weight training* memberikan pengaruh terhadap meningkatkan daya tahan-kekuatan otot pemanah. Oleh karena itu peneliti memilih latihan beban *tricep press down* dan *seated rowing*, dimana kedua latihan ini telah sesuai dengan pola gerakan dan fungsi otot dalam memanah, dan pada latihan ini juga melibatkan suatu pemendekan kontraksi otot yang mana selama latihan tersebut ketegangan otot mencapai 2-3 kali lebih besar daripada

ketegangan normal. Sehingga kekuatan dan daya tahan otot dapat ditingkatkan dengan latihan tersebut (Anonim, 2013).

Menurut data prestasi atlet Panahan pada tahun 2010 dalam ajang Kejuaraan Nasional Antar PPLP se-Indonesia, atlet panahan mampu menyumbang 3 medali emas, 2 perak, dan 3 perunggu, sedangkan pada tahun 2011 tidak mampu menyumbang medali emas hanya 4 medali perak dan 2 perunggu (PPLP, 2011). Ini terbukti bahwa prestasi pemanah belum maksimal. 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 dilapangan sangat memprihatinkan bahwa seorang atlet hanya berlatih teknik, tanpa adanya latihan khusus seperti latihan fisik maupun latihan beban.

Berdasar hasil pengamatan peneliti dan wawancara awal dengan pemanah dan pelatih pusat pendidikan dan latihan pelajar (PPLP), peneliti ingin memberikan program latihan beban *tricep press down* dan *seated rowing* sebagai salah satu latihan beban untuk meningkatkan daya tahan otot lengan yang nantinya diukur melalui tes menahan busur, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Tricep Press Down* Dan *Seated Rowing* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Di Kabupaten Klaten”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh latihan *tricep press down* dan *seated rowing* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet panahan di Kabupaten Klaten?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui apakah latihan *tricep press down* dan *seated rowing* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet panahan di Kabupaten Klaten.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan dan wawasan dalam dunia kesehatan khususnya di bidang fisioterapi olahraga tentang pengaruh latihan beban terhadap daya tahan otot lengan.

### 2. Manfaat Praktis

Menambah dan memperkaya khasanah keilmuan fisioterapi khususnya dalam fisioterapi olahraga dan menjadi alternatif latihan tambahan untuk meningkatkan daya tahan otot lengan sehingga mampu meningkatkan prestasi cabang olahraga panahan kedepannya.