

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pembinaan olahraga dewasa ini semakin maju hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan pentingnya olahraga itu sendiri, disamping adanya dukungan dan perhatian dari pemerintah dalam menunjang perkembangan olahraga di Negara . Dalam kehidupan modern ini suatu kenyataan bahwa ada empat dasar tujuan manusia dalam melakukan aktifitas olahraga yaitu: 1) Mereka yang melakukan olahraga untuk rekreasi yaitu untuk bersenang-senang sama keluarga dan kawan-kawannya, jadi dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat maupu peraturannya, 2) Mereka yang melakukan olahraga yang bertujuan untuk pendidikan seperti halnya pada anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Kegiatan yang dilakukan formal,tujuannya guna mencapai tujuan pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu, 3) Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani tertentu, 4) Mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga yang dikuasainya. (Sajoto, 2019: 1-2) terkait dengan poin ke empat untuk mencapai prestasi tersebut maka perlu adanya pembinaan olahraga.

Tujuan dari pembinaan olahraga itu sendiri untuk mengidentifikasi calon atlet berpotensi, memilih jenis olahraga yang sesuai dengan potensi dan minat yang memperkirakan peluang untuk berhasil dalam program pembinaan sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan, salah satunya cabang olahraga Tarung Derajat. Dalam olahraga Tarung Derajat merupakan olahraga beladiri yang digali dari bumi Indonesia oleh seorang putra Jawa Barat bernama G.H. Acmad Drajat yang akrab dipanggil "AA BOXER". Organisasi Tarung Derajat didirikan di Kota Bandung pada tanggal 18 Juli 1972 dengan nama "Perguruan Beladiri Boxer" teknik dan keilmuannya mengajarkan cara membeladiri melalui olah fisik dan olah mental dengan menggunakan lima unsur daya gerak, Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian dan Keuletan sebagai intisari (saripati). Dari hasil latihan fisik, teknik, taktik, mental dan kebugaran jasmani (G.H. Acmad Drajat, 2015:6-7). Latihan kondisi fisik (*Physical Conditioning*) merupakan unsur yang berperan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran Jasmani (*physical fitness*), Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Tingginya derajat kebugaran jasmani seseorang maka tinggi pula derajat kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya semakin produktif jika kebugaran jasmaninya semakin meningkat.

Perkembangan dunia olahraga saat ini semakin menunjukkan kemajuan. Hal ini tidak terlepas dari kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik dalam menunjang kesehatan jasmani dan rohani. Seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga, berbagai bentuk latihan fisik mulai

diperkenalkan dan dikembangkan, salah satunya adalah latihan *dead hang*. Latihan *dead hang* merupakan bentuk latihan *isometrik* yang dilakukan dengan cara menggantungkan tubuh pada sebuah palang dengan kedua tangan. Meski terlihat sederhana, latihan ini memiliki berbagai manfaat fisiologis yang signifikan, seperti meningkatkan kekuatan genggam tangan (*grip strength*), memperkuat otot bahu dan lengan, meningkatkan daya tahan otot tubuh bagian atas, serta membantu dalam menjaga postur tubuh yang ideal. Dalam konteks pembinaan olahraga, latihan *dead hang* juga berperan dalam mempersiapkan atlet dalam berbagai cabang olahraga yang memerlukan kekuatan dan daya tahan otot, seperti panjat tebing, senam, dan olahraga bela diri.

Menurut Sajoto (2019: 1–2), aktivitas olahraga dapat diklasifikasikan berdasarkan tujuannya, antara lain untuk rekreasi, pendidikan, peningkatan kebugaran jasmani, dan pencapaian prestasi. Dalam konteks pembinaan prestasi, latihan-latihan dasar yang mendukung peningkatan kemampuan fisik menjadi sangat penting untuk diperhatikan dan dilatih secara sistematis. Latihan *dead hang* termasuk ke dalam bentuk latihan dasar yang efektif dan efisien dalam membantu pencapaian tujuan tersebut, karena dapat diaplikasikan baik pada tahap awal pembinaan maupun dalam program latihan lanjutan. Namun demikian, meskipun memiliki berbagai manfaat, latihan *dead hang* masih belum banyak diperkenalkan secara formal dalam kurikulum pembinaan olahraga di tingkat sekolah maupun klub. Hal ini menunjukkan perlunya kajian lebih mendalam serta pelatihan yang terstruktur agar latihan ini dapat diimplementasikan secara optimal dan memberikan hasil yang maksimal.

Berdasarkan hal-hal tersebut, maka penting dilakukan penelitian mengenai latihan *dead hang*, baik dari segi efektivitas, manfaat, hingga implementasinya dalam program pembinaan olahraga. Dengan demikian, hasil dari kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan mutu pembinaan olahraga, khususnya dalam aspek kekuatan dan daya tahan otot tubuh bagian atas. Selain berguna untuk meningkat kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan Atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan aktivitas fisik yang berat. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara sistematis. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan secara ekosistem tubuh. proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan semakin meningkatnya beban latihan yang memungkinkan kebugaran jasmani seseorang seefisien dalam gerakannya. Tarung Derajat binaan Satlat gampong ilie dapat meraih prestasi yang maksimal seperti program latihan *dead hang*, karena merupakan daya penggerak sekaligus pencegah terjadinya cedera dan disamping itu Pengaruh dan *power* otot lengan juga merupakan faktor utama menciptakan prestasi yang optimal. Hal inilah yang menarik peneliti ingin mengkaji, sejauh mana *power* otot lengan sebagai unsur utama dalam pertarungan atau yang bergengsi sebagai olahraga pertarungan adu fisik.

Dalam hal ini peneliti ingin mengukur sejauh mana kondisi pengaruh latihan *dead hang* dan reaksinya terhadap *power* otot lengan para atlet yang menjadi tulang punggung tim binaan Satlat gampong Ilie yang menjadi pusat pembinaan olahraga Tarung Derajat. Olahraga seni ilmu pembelaan diri Tarung Derajat, merupakan perpaduan sinergis antara aspek olahraga, seni dan ilmu beladiri dengan mengutamakan aspek kondisi fisik dan perkembangan ilmu pembelaan diri tarung derajat melalui proses pendidikan, pelatihan, pemahaman, penguasaan dan pengabdian yang sejalan dengan cipta, rasa dan karsa melalui pengalaman hidup dan renungan kehidupan. Berdasarkan uraian di atas jelaslah, bahwa *power* otot lengan sangat dibutuhkan dalam olahraga bela diri tarung derajat. Untuk itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan menetapkan judul **“Pengaruh Latihan *Dead Hang* Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Atlet Tarung Derajat Binaan Satlat Gampong Ilie”**.

### **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh latihan *Dead Hang* terhadap *power* otot lengan atlet Tarung Derajat binaan Satlat gampong Ilie.”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan dilaksanakannya penelitian Untuk mengetahui apakah latihan *dead hang* memiliki pengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet Tarung Derajat binaan Satlat Gampong Ilie.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang ingin dicapai setelah penelitian ini selesai dilakukan yaitu:

1. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pelatih beladiri Tarung Derajat dalam melatih dan membina atlet yang merupakan tugas utamanya. Dengan adanya informasi tersebut diharapkan pelatih tidak hanya melatih fisik, teknik, dan taktik namun juga dapat lebih memperhatikan faktor psikologis atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi.
2. Secara Praktis, hasil penelitian ini diharapkan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas atlet Tarung Derajat dalam segi pengaruh latihan *dead hang* terhadap *power* otot lengan pada atlet Tarung Derajat binaan Satlat gampong Ilie.

#### 1.5 Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti merumuskan hipotesis bahwa latihan *Dead Hang* berpengaruh terhadap *power* otot lengan pada atlet Tarung Derajat. Hipotesis ini didasari oleh pemahaman bahwa latihan *Dead Hang* merupakan bentuk latihan *Power* yang dapat memberikan stimulus langsung terhadap otot-otot lengan bagian atas, yang dalam konteks olahraga Tarung Derajat sangat penting untuk menunjang performa saat bertanding. Dengan demikian, peneliti menduga bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pelaksanaan latihan *Dead Hang* dengan peningkatan kemampuan *power* otot lengan atlet, yang selanjutnya akan dibuktikan melalui pengolahan data secara kuantitatif dan pengujian statistik yang relevan.