

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Cabang olahraga panahan merupakan olahraga target, dimana atlet perlu melepaskan anak panah pada sasaran yang dinamakan *face target* untuk memperoleh skor yang optimal. Hal yang berkaitan dengan perolehan skor yang optimal yaitu atlet perlu memiliki konsistensi teknik gerakan yang baik (Lee & Bondt, 2005). Sehingga bisa dikatakan jika gerak teknik yang dilakukan pemanah tidak konsisten dapat mempengaruhi hasil skor. Adapun pengaruh lain yang dapat mengganggu gerak teknik sehingga perolehan skor tidak maksimal yaitu adanya gangguan disaat kompetisi berlangsung yaitu *tremor* atau gangguan getaran pada tangan pemanah yang diakibatkan oleh kelelahan berlebih (Prasetyo, 2018).

Berbicara mengenai perolehan skor dipengaruhi oleh kelelahan fisik pemanah masih sering terjadi dan akibatnya adalah penurunan performa sehingga perolehan skor dirasa kurang optimal, sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Septiana dkk (2020) mengenai analisis gerak teknik dan performa pada atlet panahan PPLP daerah istimewa Yogyakarta, menyebutkan bahwa performa yang dimiliki oleh atlet panahan masih tergolong kurang untuk olahraga panahan. Hal tersebut bisa dilihat dari pencatatan skor pada saat kompetisi menunjukkan bahwa perolehan skor disetiap tembakan mengalami penurunan. Dalam hal ini faktor penyebabnya karena kondisi fisik seperti fungsi tubuh yang dirasa kurang mumpuni ketika menghadapi beberapa gangguan kondisi saat kompetisi salah satunya adalah gangguan *tremor*.

Melihat permasalahan yang dialami pada atlet panahan kebanyakan terdapat pada perolehan hasil skoring yang diakibatkan oleh gangguan getaran berlebih (*tremor*) pada tangan pemanah sehingga dapat mempengaruhi performa atlet salah satunya teknik. Maka dari itu atlet perlu diberikan sebuah program latihan yang sesuai dengan permasalahan ketika perlombaan, karena proses latihan sebaiknya memasukan materi yang menuntut atlet beradaptasi

Rifqi Khairullah, 2024

PENGARUH BLOOD FLOW RESTRICTION KETIKA LATIHAN MEMANAH TERHADAP HASIL SCORING ATLET PANAHAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dengan kompetisi. Adaptasi situasi kompetisi ketika latihan inilah yang merupakan salah satu faktor penunjang pelatihan teknik sehingga bisa memaksimalkan hasil skor yang mempengaruhi prestasi atlet panahan (Pelana & Oktafiranda, 2017).

Mengenai pelaksanaan pelatihan dalam olahraga terutama olahraga prestasi dengan melihat berdasarkan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), sudah banyak jenis latihan yang tersebar salah satunya dunia olahraga ada satu variasi latihan dengan cara menggunakan media penghambatan tekanan darah ketika melaksanakan latihan memanah. Latihan tersebut dinamakan *Blood Flow Restriction* (BFR). BFR merupakan sebuah alternatif latihan yang menggunakan media penghambat tekanan darah berupa *BFR Band* pada bagian *proximal* tubuh (Jessee dkk., 2018). BFR merupakan sebuah cara menggabungkan antara latihan intensitas rendah dengan menghambat aliran darah dan bertujuan memiliki hasil yang sama dengan latihan intensitas tinggi (Loenneke dkk., 2012). Manfaat yang didapat setelah melakukan latihan menggunakan *Blood Flow Restriction* adalah meningkatnya komponen fisik kekuatan, ketebalan otot, serta daya tahan kardiovaskuler (Reina-Ruiz dkk., 2022). Secara keseluruhan metode ini aman dilakukan oleh kebanyakan orang, karena penggunaan latihan ini bukan hanya dilakukan diruang lingkup dunia kebugaran saja akan tetapi sudah dipakai dalam ranah praktik klinik (Vanwye dkk., 2017).

Disamping itu, keunggulan BFR ini dibandingkan dengan metode latihan lainnya adalah dapat menghasilkan waktu yang efektif selama latihan karena dengan menggunakan intensitas rendah dengan durasi dua sampai tiga kali per minggu selama 3 minggu efeknya sama dengan latihan tanpa BFR dengan intensitas tinggi (Patterson dkk., 2019). Penerapan BFR dalam dunia olahraga di luar negeri sudah sering dilakukan baik dalam olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi. Khususnya dalam olahraga prestasi, BFR ini sering digunakan ketika atlet diberikan program latihan kekuatan dengan intensitas rendah. Hasil yang didapat dari proses latihan ini adalah atlet mengalami peningkatan pada fungsional tubuh terutama komponen kekuatan, sistem kardiovaskular dan terjadinya peningkatan masa otot atau *hypertrophy*

(Wortman dkk., 2021). Bahkan tidak hanya latihan kekuatan saja, komponen fisik lain yang berkaitan dengan gerak cabang olahraga sudah diteliti dan memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Pada penelitian yang dilakukan mengenai pelaksanaan program latihan berenang menggunakan BFR yang mempengaruhi performa perenang (Rappelt dkk., 2023). Hasil yang didapat adalah *VO2 Max* atlet yang diteliti meningkat. Penelitian lainnya terhadap atlet pelari laki-laki yang melakukan latihan interval menggunakan BFR, penelitian ini dilakukan oleh. Hasil yang diterima oleh sampel adalah adanya pengaruh dari latihan interval menggunakan BFR, karena sampel mengalami peningkatan kecepatan setelah melaksanakan tes akhir (Chen dkk, 2022). Penggunaan BFR lainnya yaitu dalam cabang olahraga angkat beban, atlet angkat beban diharuskan beradaptasi terhadap gangguan yang kemungkinan dialami ketika kompetisi yaitu *Blackout* atau kondisi dimana atlet kehilangan kesadaran karena kekurangan oksigen atau hipoksia (El-Gazzar, 2023), program yang bisa diberikan pada situasi dan kondisi ini adalah latihan dengan gerak cabang khusus namun diberikan BFR pada daerah *proximal*, karena salah satu efek yang diberikan BFR ini adalah efek hipoksia dan kelelahan otot yang tinggi sehingga dari program latihan yang membiasakan atlet beradaptasi dengan baik, maka atlet tersebut memperoleh performa yang optimal (Patterson dkk., 2019). Sudah banyak penelitian yang dilakukan mengenai BFR ini terhadap cabang olahraga namun, belum diteliti atau dilakukan kepada cabang olahraga panahan, hal ini lah yang menjadikan kesenjangan dalam penelitian ini.

Panahan merupakan salah satu jenis cabang olahraga akurasi presisi yang dipengaruhi oleh kejegan atau konsistensi gerak teknik, karena ketika berkompetisi pemanah yang melakukan gerak teknik dengan baik dan benar akan menghasilkan perolehan prestasi yang optimal (Komarudin dkk., 2018). Teknik gerak yang perlu dilakukan dalam olahraga panahan terdiri dari 9 teknik dasar, teknik gerak tersebutlah yang harus dilakukan atlet agar mendapatkan hasil skor yang maksimal, namun hambatan terkadang muncul sebagai gangguan ketika kompetisi berlangsung seperti halnya yang sudah dijelaskan yaitu tremor, selain dari itu *tremor* juga bisa diakibatkan karena seseorang

mengalami kecemasan, faktor tersebut yang membuat proses *scoring* ketika memanah tidak optimal (Anggraeni, 2015).

Dalam olahraga panahan terdapat kegiatan dimana atlet melakukan pengambilan skor atau pencataan perkenaan, yang dinamakan dengan *scoring*. Karena pada dasarnya tujuan dari olahraga panahan adalah melewatkan anak panah menggunakan busur ke *face target* (sasaran) yang memiliki zona-zona tertentu, seperti zona yang lebih kecil dan lebih dekat ke pusat target akan mendapatkan skor yang tinggi (Axford, 2017). Namun berdasarkan pengalaman serta observasi penulis ketika kompetisi panahan, seringkali atlet mengalami kesalahan teknik karena diakibatkan oleh gangguan internal berupa adanya getaran pada tangan sehingga merusak gerak teknik atlet, maka sangat riskan bagi atlet untuk mengalami bidikan yang tidak akurat. Hal ini dapat dikatakan bahwa keadaan atlet ketika *scoring* disaat kompetisi harus benar benar dapat mengatasi segala gangguan dan hambatan. Permasalahan ini lah yang perlu diatasi dalam olahraga panahan, dengan memberikan program latihan yang dapat menyesuaikan atlet ketika berkompetisi. Pemakaian BFR sebagai salah satu cara dalam meningkatkan performa yang berkaitan dengan adaptasi kompetisi dirasa cocok menurut penulis, karena beberapa cabang olahraga sudah menerapkan BFR sebagai media untuk meningkatkan performa.

Berdasarkan pemaparan yang dikemukakan diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Blood Flow Restriction* Ketika Latihan Memanah Terhadap Hasil *Scoring* Atlet Panahan”.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan yaitu

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *blood flow restriction* ketika latihan memanah terhadap hasil *scoring* atlet panahan?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan memanah biasa tanpa BFR terhadap hasil *scoring* atlet panahan?
- 1.2.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan memanah menggunakan BFR dan latihan memanah konvensional tanpa BFR terhadap hasil *scoring*?

1.3. Tujuan Penelitian

Mendasari rumusan masalah diatas, penulis memiliki tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengkaji pengaruh yang signifikan *blood flow restriction* ketika latihan memanah terhadap hasil *scoring* atlet panahan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoretis

Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi para pelatih cabang olahraga panahan, dalam mengidentifikasi jenis sistem latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan *scoring* atlet panahan.

1.4.2 Secara Praktis

Secara praktis dapat dijadikan referensi untuk landasan pembinaan pelatihan cabang olahraga panahan dalam membantu atlet mendapatkan hasil *scoring* yang maksimal, serta sumber informasi bagi para peneliti untuk melanjutkan penelitian.

1.5. Struktur Organisasi

Struktur organisasi pada penelitian ini yaitu; BAB I Pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah serta struktur organisasi, BAB II Tinjauan Pustaka yang berisikan hasil tinjauan kepustakaan, penelitian yang relevan, kerangka berpikir, serta hipotesis, BAB III Metode Penelitian yang akan membahas metode penelitian yang digunakan, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, perlakuan penelitian serta analisis data, BAB IV Temuan dan pembahasan yang akan memaparkan pengolahan dan analisis data dan pembahasan yang akan mengkaji terkait hasil yang didapat pada proses penelitian, BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi yang akan memaparkan tafsiran terhadap hasil analisis penelitian serta mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari penelitian ini.