

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Keberadaan sarana dan prasarana yang sesuai mampu menunjang program latihan yang ada. Kelengkapan sarana dan prasarana menjadi syarat utama sebuah proses latihan agar tercapainya prestasi yang diinginkan. Anggraeni, Y. (2012) mengatakan “Sarana dan prasarana juga mendukung seorang atlet dalam berprestasi karena jika keadaan sarana dan prasarana tidak lengkap maka prestasi seorang atlet tidak akan maksimal”. Ketidak tersediaan sarana dan prasarana akan mengakibatkan terhambatnya proses latihan, dan tidak maksimalnya hasil dari latihan. Apalagi berkaitan dengan latihan kekuatan yang biasanya berhubungan dengan banyak alat misalnya seperti alat-alat *gym*. Keperluan ini tidak bisa ditebus dengan dana yang murah, maka seringkali para pelatih akan membayar kepada pihak ke tiga dengan cara menyewa tempat *gym* untuk memenuhi sarana ini. Terlebih tidak semua daerah memiliki fasilitas yang mendukung, oleh karena itu tidak jarang para pelatih memodifikasi bentuk latihan dengan alat yang tersedia dengan tujuan latihan yang sama. Seperti halnya penggunaan *elastic bands* sebagai alat modifikasi latihan kekuatan.

Penggunaan *elastic bands* sebagai sarana alternatif dalam melatih kekuatan sudah mulai banyak digunakan oleh beberapa cabang olahraga. *Elastic bands* adalah sebuah alat bantu yang terbuat dari karet elastis yang dapat memberikan beban tambahan melalui regangannya. Elastisitas yang dimiliki oleh *elastic bands* bisa digunakan sebagai beban di dalam sebuah gerakan yang dilakukan. Beban yang diberikan pun bervariasi tergantung dari jenis atau ketebalan karet yang digunakan.

Alat ini mudah untuk dibawa kemana pun dan mudah untuk digunakan karena tidak memiliki konstruksi yang rumit. Selain itu, *elastic bands* juga lebih aman untuk digunakan karena alat ini bertekstur kenyal dan tidak akan

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

mengakibatkan cedera jika bersentuhan dengan kulit manusia. Zion et al (2003) mengatakan “terapi ini (*elastic bands*) dapat diakui sebagai metode yang aman untuk meningkatkan kekuatan, kemampuan fungsional, dan meningkatkan aktivitas fisik”

*Elastic bands* telah digunakan oleh banyak kalangan kepada beberapa kasus. Baik dari proses pelatihan fisik sampai dengan rehabilitasi. Chang et al (2012) mengatakan bahwa “dalam penelitian terhadap penderita osteoarthritis atau gangguan sendi, ditemukan bahwa penggunaan *elastic bands* selama delapan minggu dapat meningkatkan fungsi anggota gerak bagian bawah pada wanita.”

Selain penggunaannya dalam rehabilitasi, terdapat beberapa penelitian yang menggunakan *elastic bands* sebagai alat bantu latihan. Salah satu penelitian yang telah dilakukan adalah pemberian latihan fisik kepada wanita paruh baya dengan menggunakan *elastic bands*. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *elastic bands* memberikan peningkatan signifikan pada tingkat fungsi kognitif, fungsi fisik, dan kekuatan otot (Yoon et al., 2017).

Penelitian lainnya menunjukkan efek positif latihan dari *elastic bands*, Kraemer et al. (2001) menjelaskan “berdasarkan hasil penelitian ini (*elastic bands*), tidak tampak bahwa pelatihan simultan berdampak negatif pada adaptasi kebugaran ketika pemulihan antara latihan”. Penelitian tersebut menunjukkan *elastic bands* tidak memberikan dampak negatif sehingga tidak perlu ada kekhawatiran dalam penggunaannya.

Penjelasan lainnya tentang kegunaan dari *elastic bands* dalam proses latihan. Shoepe et al. (2011) mengatakan “latihan *elastic bands* dapat memberikan manfaat dalam kekuatan dan *power* setidaknya setara dengan latihan *free weight* atau beban konvensional”. Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa proses hasil latihan menggunakan *elastic bands* dengan pengawasan yang benar tentunya, dapat menghasilkan pencapaian yang mirip dengan latihan beban konvensional

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

Dengan karakteristik *Elastic bands* yang telah dijelaskan, alat ini dirasa cocok untuk digunakan sebagai sarana alternatif latihan kekuatan pada masyarakat umum, atau bahkan para atlet-atlet cabang olahraga, sampai penyandang disabilitas sekalipun.

Berbicara tentang cabang olahraga, terdapat cabang olahraga yang cukup populer di masyarakat, yaitu judo. Judo merupakan olahraga tradisional yang berasal dari Jepang. Judo ditemukan oleh Profesor Jigoro Kano pada tahun 1882 sebagai awal dari keinginannya dalam modernisasi olahraga jujutsu. Pada masa itu *jujutsu* sudah mulai tergeser oleh perkembangan teknologi kemiliteran. *Jujutsu* dianggap sebagai beladiri kuno sehingga lambat laun mulai ditinggalkan. Atas dasar itulah judo diciptakan sebagai bentuk adaptasi dari perkembangan zaman.

Sebagai olahraga beladiri, judo dipandang sebagai beladiri yang keras dengan teknik-teknik bantingannya. Namun secara definisi, judo ternyata memiliki arti yang berbeda jauh. Kano (1986) menyatakan "*Jujutsu may be translated as the gentle art, judo as the Way of gentleness.*" Kemudian Ione, Ro, & Neofit, (2014) menyatakan "*Judo, or the « gentle or supple way», is a Japanese martial art with various modern senses.*" Kedua kutipan di atas menyebutkan bahwa judo adalah seni bela diri yang penuh dengan kelembutan senada dengan definisi judo sendiri yang berasal dari bahasa Jepang yang berarti aliran dari kelembutan. Sehingga menjadi kurang tepat jika judo dikatakan sebagai beladiri yang keras, melainkan beladiri yang menggunakan keseimbangan sebagai fokus utama dalam setiap serangan untuk menjatuhkan lawan.

Dari sekian banyak beladiri yang ada di dunia, judo merupakan beladiri yang populer. Dalam sebuah artikel yang dituliskan oleh Vella (2018) dikatakan bahwa judo adalah beladiri terpopuler ke enam dari 150 urutan beladiri yang ada di dunia. Ini menunjukkan bahwa Judo adalah beladiri yang cukup digemari bahkan sampai diluar negara asalnya. Awal kepopuleran judo mulai terlihat pada tahun 1964 dimana judo untuk pertama kali diikutsertakan

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

dalam ajang Olimpiade. Pada masa itu, Olimpiade judo diikuti oleh Sembilan negara yaitu, Jepang, Belanda, Jerman, Kanada, Swiss, Uni Soviet, Australia, Korea Utara, dan Amerika. Jepang kemudian langsung menjuarai ajang tersebut dengan raihan tiga medali emas dan satu medali perak. Sampai saat ini, judo telah berhasil menjadi salah satu bela diri yang konsisten dipertandingkan di Olimpiade. Di dalam gelaran Olimpiade terakhir di Brazil, Negara yang tercatat sebagai peserta dalam Olimpiade judo pun telah meningkat mencapai 50 Negara. Jumlah ini bukanlah jumlah yang sedikit mengingat judo bukanlah beladiri pertama yang berasal dari Jepang. Selain itu, keikutsertaan Jepang dalam Olimpiade sampai saat ini cukup baik, perolehan medali selalu diraih dalam setiap kelas yang dipertandingkan sehingga Jepang berhasil menjaga eksistensinya di Olimpiade khususnya pada cabang beladiri judo.

Keberhasilan Jepang dalam pencapaian prestasi judo tentunya didorong oleh beberapa hal. Pada dasarnya, sebuah keberhasilan merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek atau unsur yang mendukung terwujudnya prestasi. Aspek pertama yang dimaksud adalah dari sumber daya atlet. Salah satu yang perlu diperhatikan adalah tingkat intelegensi atlet. Intelegensi yang dimaksud bisa berasal dari kemampuan berpikir atau kematangan emosi yang dimiliki atlet. Kematangan Emosi ini akan membantu Atlet dalam mengambil keputusan terbaik di dalam setiap pertandingan. Costarelli & Stamou (2009) menjelaskan *“that combat sport athletes seem to have higher levels of EI and a healthier body image than non-athletes.”*. Dalam kutipan tersebut disebutkan bahwa intelegensi emosional yang dimiliki oleh atlet harus lebih tinggi dibandingkan mereka yang bukan atlet. Namun, hal ini bukanlah satu-satunya penunjang keberhasilan sebuah beladiri, atlet yang baik juga harus dilatih oleh pelatih yang baik agar potensi yang ada bisa dimaksimalkan. Keberadaan seorang pelatih yang mumpuni akan memberikan banyak keuntungan. Pelatih yang baik mampu meningkatkan potensi atlet melalui program dan strategi latihan yang akan diberikan yang akan berpengaruh terhadap pencapaian

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

prestasi. Pelatih harus menguasai beberapa bidang keilmuan guna menunjang keberhasilan proses latihan. Sidik (2010) mengatakan “Bagaimanapun seorang pelatih dalam menggunakan program latihan untuk atletnya maka harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Untuk memahami prinsip latihan ini maka kita coba kaji berdasar pada kajian Ilmu Faal (Fisiologik), Ilmu Jiwa (Psikologik), dan Ilmu Kependidikan (Pedagogik)”. Dalam prinsip latihan, terdapat beberapa aspek latihan diantaranya adalah latihan kekuatan, latihan tektik, latihan taktik, dan latihan mental. Latihan kekuatan juga terbagi menjadi beberapa jenis latihan, yaitu latihan kekuatan, kekuatan kecepatan (*power*), dan latihan kekuatan daya tahan. Penggunaan teknik-teknik dalam judo tentunya melibatkan kekuatan dari otot-otot yang dimiliki oleh seorang atlet. Hal ini dijelaskan oleh Franchini et al. (2005) dalam investigasinya mengenai teknik judo “*together with technical and tactics training, judo athletes should focus on improving their arm segment circumferences, general arm anaerobic power and capacity, and judo specific anaerobic capacity*”. Pernyataan berikut menjelaskan bahwa kekuatan yang dimiliki harus mencakup dari kekuatan badan bagian atas terutama lengan. Di samping itu, untuk meningkatkan kekuatan otot tersebut diperlukan metode latihan kekuatan yang terprogram sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang dimaksud. Dari latihan kekuatan yang dilakukan oleh atlet, diharapkan akan berpengaruh kepada keterampilan teknik yang dimiliki.

Disabilitas adalah istilah yang meliputi gangguan atau keterbatasan fisik pada tubuh seseorang. Salah satu klasifikasi yang ada di masyarakat adalah mereka dengan kondisi cacat pengelihatannya atau tunanetra. Tunanetra merupakan kecacatan yang membuat penderitanya tidak mampu mengenali wujud, ruang, bentuk, atau bahaya yang ada disekitarnya. Hal ini membuat seorang penyandang tunanetra kesulitan dan rentan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dibandingkan dengan kecacatan fisik yang lain. Nawawi (2010, hlm. 6) menjelaskan tentang tunanetra:

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

Kehilangan penglihatan dapat berdampak kepada tidak adanya keseimbangan. Sehingga tunanetra goyah dalam berjalan, kaki seperti ada per-nya, jalannya kaku, kaki dan tangan kaku, tidak luwes, serasi dan harmonis. Oleh karena itu tunanetra perlu dilatih keseimbangan secara kontinu.

Pendapat tersebut menyatakan tentang kondisi keseimbangan yang terganggu bagi penyandang tunanetra dalam berbagai gerakan dasar. Tentunya ini akan menjadi hambatan besar bagi para penyandang tunanetra dalam melaksanakan aktivitasnya dalam berkehidupan. Seorang penyandang tunanetra yang berprofesi sebagai seorang atlet tentunya juga akan merasakan hal ini. Terlebih jika harus berhadapan dengan ruang latihan yang sempit atau terlalu banyak alat yang berserakan disekitarnya seperti yang sering ditemui di ruang beban atau *gym*. Jika tidak berhati-hati dan diawasi, atlet berkebutuhan khusus ini tentunya bisa tersandung, menabrak, bahkan terjatuh lalu mengakibatkan cedera dan berdampak pada proses latihan yang terhambat. Hal yang sepele memang, namun bagi para atlet berkebutuhan khusus untuk menghindari hal ini merupakan kesulitan tersendiri. Kondisi ini mengharuskan pelatih menyediakan tenaga pendamping bagi setiap atlet yang berada di ruang beban atau setidaknya tenaga bantuan untuk menghindari hal-hal tersebut.

Penggunaan alat bantu alternatif dapat membuat proses berlatih atlet-atlet berkebutuhan khusus lebih mudah dan tentunya menjadi lebih aman dan ramah. Selain itu, alat yang digunakan juga tetap mampu memberikan hasil latihan yang optimal bagi komponen-komponen latihan yang dituju contohnya dalam latihan kekuatan. Diharapkan atlet dengan hambatan pengelihatian tidak perlu khawatir lagi ketika berlatih beban karena bentuk latihan kekuatan alternatif yang telah diberikan. Kekhawatiran yang biasanya muncul saat memasuki ruang beban bisa diminimalisir dengan penggunaan alat bantu karena penggunaan alat ini tidak menuntut banyak perpindahan posisi sebagaimana di tempat *gym*.

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, penulis berpendapat bahwa penerapan *elastic bands* akan memberikan pengaruh terhadap kekuatan pada

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

atlet judo tunanetra. Meskipun demikian, dugaan tersebut belumlah dapat dipastikan sebelum ada bukti yang nyata. Dengan latar belakang inilah judul yang akan diambil oleh penulis adalah “*Penerapan Elastic Bands Untuk Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Tungkai Pada Atlet Judo Asian Para Games 2018*”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian kali ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh *elastic bands* terhadap kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai pada atlet judo Asian Para Games 2018?
2. Apakah terdapat pengaruh *elastic bands* terhadap keterampilan teknik atlet judo Asian Para Games 2018?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Elastic Bands* terhadap kekuatan lengan dan kekuatan tungkai serta keterampilan teknik atlet judo Asian Para Games 2018.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari hasil pengembangan model latihan judo untuk atlet berkebutuhan khusus adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Elastic Bands* terhadap kekuatan lengan dan kekuatan tungkai atlet judo asian parames khususnya, dan atlet judo tunanetra secara umum.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Elastic Bands* terhadap keterampilan teknik atlet judo Asian Para Games 2018 khususnya, dan atlet judo tunanetra secara umum.
3. Memberikan informasi kepada para pelatih, atlet, dan berbagai pihak yang terlibat di dalam olahraga beladiri Judo tentang manfaat penggunaan

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY,2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |

*elastic band* terhadap peningkatan kekuatan lengan dan kekuatan tungkai atlet Judo.

4. Mengembangkan kesadaran para insan olahraga terhadap kebutuhan para atlet berkebutuhan khusus pada cabang olahraga lainnya
5. Meningkatkan pencapaian prestasi yang lebih optimal bagi atlet berkebutuhan khusus, baik pada cabang olahraga judo ataupun cabang olahraga lainnya.

### **E. Batasan Penelitian**

Batasan masalah sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan masalah penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian hanya ditekankan pada latihan *elastic band* dan peningkatan kekuatan otot lengan dan otot tungkai dan pengaruhnya terhadap keterampilan teknik.
2. Variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi, dalam hal ini latihan *elastic bands*.
3. Variabel terikat, yaitu variabel yang dipengaruhi, dalam hal ini kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai
4. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen.
5. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Hand Dynamometer* dan *Leg Dynamometer*

### **F. Definisi Operasional**

Dalam melakukan penelitian ini penulis mengajukan batasan masalah, hal ini dilakukan agar dalam melakukan penelitian tidak terjadi penyimpangan yang akhirnya akan mengakibatkan peluasan makna sehingga tujuan dari penelitian tidak akan tercapai. Agar dalam penelitian tidak terjadi penyimpangan penafsiran dalam masalah penelitian maka penulis membatasi istilah yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |



1. *Elastic bands*. *Elastic band* adalah sejenis karet yang elastis yang bisa dijadikan sebagai metode dalam melatih kekuatan Latihan.
2. Latihan. Latihan menurut Harsono (1988: 101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
3. Kekuatan. Kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.
4. Kekuatan Otot Lengan. Kemampuan dari otot lengan untuk membangkitkan tegangan dalam suatu tahanan dan mengangkat beban
5. Kekuatan Otot Tungkai. Kemampuan dari otot tungkai untuk membangkitkan tegangan dalam suatu tahanan dan mengangkat beban
6. Judo. Olahraga bela diri yang berasal dari jujitsu yang menekankan gerak cepat dan keseimbangan untuk menjatuhkan lawan.

## **G. Sistematika Penulisan**

1. BAB I PENDAHULUAN
  - A. Latar Belakang Penelitian
  - B. Rumusan Masalah Penelitian
  - C. Tujuan Penelitian
  - D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian
  - E. Struktur Organisasi Skripsi
2. BAB II KAJIAN PUSTAKA/ LANDASAN TEORITIS
  - A. Deskripsi Teori
  - B. Kerangka Pemikiran
  - C. Hipotesis Penelitian
3. BAB III METODE PENELITIAN

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY, 2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

- A. Desain Penelitian
  - B. Populasi dan Sampel
  - C. Instrumen Penelitian
  - D. Prosedur Penelitian
  - E. Teknik Pengumpulan Data
  - F. Teknik Analisis Data
4. BAB IV
- A. Hasil Penelitian
  - B. Diskusi Penemuan
5. BAB V
- A. Kesimpulan
  - B. Saran

MUHAMMAD DZIKRY ABDULLAH AL GHAZALY,2019

**PENERAPAN *ELASTIC BANDS* UNTUK PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TUNGKAI  
PADA ATLET JUDO ASIAN PARA GAMES 2018**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |