

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga panco atau yang biasa disebut dengan gulat lengan dikenal sebagai permainan mudah di mainkan. Karena panco melibatkan lengan lawan dan yang memenangkan pertandingan pemain yang menjatuh lengan lawan, disebutkan besarnya berat badan, kekuatan genggam, yang merupakan kekuatan otot kasar seluruh lengan, atau aktivitas mekanik efektif otot itu penting. Gulat lengan adalah pemandangan yang sering di taman bermain dan di kalangan penggemar amatir. Kompetisi formal dimulai pada tahun 1950-an. Gulat lengan yang kompetitif disetujui oleh *United States Armwrestling Federation (USAF)* dan *World Armwrestling Federation (WAF)*. Gulat ini dibagi ke dalam kategori berdasarkan berat badan (Patrick, 2021).

Untuk meraih prestasi yang gemilang di bidang olahraga cabang ponco ini didapati pengaruh pada komponen kondisi kekuatan, daya tahan, kelentukan, *power*. Olahraga panco ini memiliki beberapa rupa teknik seperti *toproll*, hook, serta press. Untuk melakukan beberapa teknik tersebut maka harus memiliki beberapa komponen serta fisik yang dapat diandalkan. Hal yang sangat terpenting untuk melakukan olahraga ini adalah harus memiliki fisik yang prima, bukan hanya di bagian cabang panco saja akan tetapi seluruh cabang olahraga harus memiliki fisik yang prima. Karena hal tersebut, kondisi fisik harus tetap dilatih dengan konsisten dengan merancang beberapa hal skematis untuk mendapatkan tubuh segar jasmani serta dapat memiliki kemampuan fungsional alat untuk fisik lebih prima.

Olahraga panco memiliki komponen fisik yang diantaranya di butuhkan pada olahraga panco salah satunya adalah. Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan (Harsono, 1988). Yang di maksud dengan kekuatan ialah kemampuan untuk dapat memproses tenaga dengan sekuat tenaga (Thomas, 1992). Kekuatan ialah suatu hal daya gerak pada aktivitas, hal ini memiliki fungsi untuk pencegahan cedera serta sebagai komponen yang mendasar untuk unsur fisik lainnya. Daya tahan (*endurance*) yang dituju ialah daya tahan yang memiliki kemampuan untuk dapat berkontraksi serta bekerja dengan waktu yang relatif lama.

Kelenturan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan melakukan gerakan persendian

seluas-luasnya dan keelastisan otot-otot sekitar persendian. Menurut (Harsono, 1988) keletukan ialah suatu otot memiliki kemampuan untuk dapat beraktivitas dengan menggerakkan ruang sendi. Akan tetapi berbeda dengan ruang gerak sendi, kelentukan ini ditentukan dengan adanya sebuah keelastisitas tendon otot serta ligamen. Untuk mendapatkan hasil kekuatan yang maksimal maka harus disertai dengan power. Contohnya saja apabila 2 orang atlet ini mengangkat sebuah dumbbell dengan berat 45kg, tapi di sisi lain beberapa atlet juga dapat mengangkat beban dengan cepat dari atlet lainnya, hal ini bisa dikatakan jika ia memiliki power yang tinggi daripada atlet lainnya. .

Dari penjelasan mengenai beberapa unsur dari kondisi fisik di atas kekuatan ini diperuntukan pada olahraga panco, karena salah satu yang dikuatkan ialah pada kekuatan yang dimana untuk dapat meningkatkan prestasi belajar bergerak. Kekuatan ialah satu hal unsur yang sangat penting pada olahraga dikarenakan untuk dapat menonjolkan beberapa komponen dimana seperti kecepatan, kelincahan serta ketepatan (Faizal, 2013). *Club* gulat lengan yaitu club babuan terdapat struktur organisasi yaitu ketua organisasi, wakil ketua, sekretariat, dan lainnya. Kondisi kekuatan otot lengan atlet *club* babuan di bagi menjadi dua yaitu atlet pro dan atlet amatir. Atlet pro bisa dikatakan cukup baik dengan beban yang bisa diangkat yaitu 40kg keatas, sedangkan amatir hanya 25kg kebawah. dan perlu diketahui peneliti melihat beberapa masalah pada saat pertandingan dan didukung dengan hasil wawancara dari pelatih yang bernama Dodik Satya Karuna. Berdasarkan penjelasan dari pelatih panco tersebut bahwa terjadi penurunan performa yang disebabkan oleh salah satu kondisi fisik yang masih belum ada peningkatan yaitu kekuatan.

Peraih prestasi 2 tahun terakhir dari atlet panco, di tahun 2022 Februari pada turnamen meraih 1 perak dan 1 perunggu, pada tahun 2023 pada meraih 1 emas dan 2 perunggu serta 1 perunggu diajang event nasional yang diadakan pemerintah kota Denpasar. Pelatih tersebut menyatakan bahwa atletnya memang kurang dalam kekuatan otot lengan dalam mengikuti pertandingan karena kurangnya referensi untuk melatih komponen kondisi fisik Kekuatan tersebut. Hal tersebut dapat diperhatikan dari pertandingan panco pedawa yang diselenggarakan pada bulan Maret di Kabupaten Buleleng. Pada saat mempraktikkan teknik hook yang menggunakan kekuatan lebih dibanding dengan teknik lainnya dengan begitu lawan dengan mudah menahan dan menjatuhkan lengan atlet tersebut. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa kekautan termasuk dalam komponen yang menentukan pencapaian prestasi. Oleh sebab itu diperlukan metode pelatihan mengenai kekautan otot lengan melalui latihan yang lebih efektif dan efisien dalam olahraga panco. Sistem *super set* sebagai media dalam memaksimalkan latihan beban. Beban bebas umumnya lebih disukai daripadamesin oleh atlet untuk latihan kekuatan karena melibatkan penggabungan massa otot dan membutuhkan stabilisasi yang lebih besar. Penggunaan beban bebas dapat memungkinkan seseorang untuk mendapatkan lebih banyak massa otot dan kekuatan dengan latihan teratur (Hadi, 2018). Salah satu metode latihan yang bisa meningkatkan kekuatan otot lengan adalah *bicep curll* dengan metode *super set* dan *piramid set*.

Menurut Zafar,(2010) menyatakan jika latihan ialah suatu hal proses untuk melakukan aktivitas dengan sistematis dan bertahap serta mengkontrol bebannya dengan teratur. Memliki kekuatan otot lengan yang kuat ialah suatu faktor terpenting sebagai penunjang prestasi atlet, hal ini terjadi karena jika semakin kuat atlet maka akan cepat memiliki kemampuan untuk bekerja ototnya akan membaik kekuatan yang dihasilkan (Dwi,2024). Pada latar belakang yang sudah dirumuskan, maka penulis dapat melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pelatihan pengaruh pelatihan metode *super set* (*bicep curl* dan *hammer curl*) dan *pyramid set* (*bicep curl*) terhadap kekuatan otot lengan atlet panco club babuan denpasar.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi bahwa apakah latihan *bicep curl* efektif terhadap kekuatan lengan atlet panco.

- 1) Kurangnya salah satu kondisi fisik yaitu kekuatan otot lengan pada atlet panco club babuan denpasar.
- 2) Kurangnya variasi latihan dalam meningkatkan kekuatan otot lengan pada atlet panco club babuan denpasar.
- 3) Terdapat pelatihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet panco club babuan denpasar.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah

dijelaskan sebelumnya sehingga batasan masalah dalam penelitian ini hanya meningkatkan kekuatan otot lengan dengan *Super set (Bicep curl dan Hammer curl)* dan *Pyramid set (Bicep curl)*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dijabarkan sebelumnya, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini dapat dipergunakan yaitu:

- 1) Apakah metode pelatihan *super set* berpengaruh signifikan terhadap kekuatan otot lengan atlet panco club babuan denpasar?
- 2) Apakah metode pelatihan *pyramid set* berpengaruh kekuatan otot lengan atlet panco club babuan denpasar?
- 3) Manakah metode pelatihan yang lebih baik antara pelatihan *super set* dan *pyramid set* terhadap otot lengan atlet panco club babuan denpasar?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diutarakan, maka tujuan penelitian ini yakni.

- 1) Untuk mengetahui pelatihan *bicep curll* dan *hammer curl* dengan metode pelatihan *super set* terhadap kekuatan otot lengan atlet panco club babuan dalam sparing mau pun pertandingan.
- 2) Untuk mengetahui pelatihan *bicep curll* dengan metode *pyramid set* terhadap kekuatan otot lengan atlet panco club babuan.
- 3) Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pelatihan *bicep curll* dengan metode pelatihan *super set* dan *pyrrrrrramid* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet panco club babuan.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mempunyai manfaat baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

- 1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai:

1. Memberikan tambahan dalam pikiran dan pengetahuan mengenai pelatihan

terhadap kekuatan otot lengan atlet panco club babuan Denpasar.

2. Bermanfaat sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dipelajari selama perkuliahan berlangsung Denpasar.

2) Manfaat Praktis

1. Bagi Atlet

Sebagai ilmu pengetahuan dan arahan yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan serta mengembangkan pengetahuan tentang praktik latihan otot lengan dalam panco.

2. Bagi Pelatih

Sebagai ilmu pengetahuan dan informasi berupa data para pemain secara rinci dalam pelatihan panco terkait peningkatan kekuatan khususnya otot lengan atlet sehingga menjadi bahan evaluasi pelatih untuk meningkatkan bahan latihan atlet dan menambah porsi latihan.

3. Bagi Peneliti

Sebagai pengaplikasian atau penerapan terkait ilmu yang telah diraih atau yang telah di dapat dalam proses perkuliahan dan agar menjadi manfaat bagi acuan dan peninjauan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

