

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Manusia sebagai makhluk hidup yang membutuhkan kondisi yang optimal untuk dapat berinteraksi atau beradaptasi dengan lingkungan. Hal ini merupakan kebutuhan dasar manusia dan juga tuntutan lingkungan hidup, untuk melakukan aktifitas dengan kapasitas individu yang dimiliki antara lain kemampuan untuk melakukan gerak, aktifitas fungsional, aktifitas fisik.

Aktifitas fisik setiap orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari menunjang paradigma hidup sehat hendaknya dilakukan dengan kesadaran bahwa hal tersebut bagian dari olahraga atau latihan kondisi fisik untuk mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani yang dilakukan dengan gembira, sadar dalam artian tanpa paksaan.

Untuk seseorang yang senang berolahraga daya tahan dan kekuatan sangatlah penting. Daya tahan (*endurance*) adalah salah satu komponen penyusun kebugaran jasmani. Daya tahan adalah sebuah kemampuan dari seseorang untuk melakukan gerakan dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa adanya rasa kelelahan yang berlebihan. Latihan ketahanan tubuh dibagi menjadi dua macam yaitu latihan daya tahan otot setempat muscular endurance (*local endurance*) dan latihan *cardiorespiratory endurance*.

Penjaskesrek merupakan prodi yang lebih mengarah ke olahraga kebanyakan dan mungkin hampir keseluruhan mahasiswanya itu adalah seorang atlet. Maka dari itu saya ingin menggunakan mahasiswa penjaskesrek sebagai sampel penelitian ini

karena daya tahan dan otot lengan itu juga merupakan salah satu yang di miliki oleh seorang atlet.

Core stability berpengaruh untuk kemampuan daya tahan dan kekuatan otot lengan (Saunders 2008). Aktifitas *core stability* akan memelihara postur yang baik dalam melakukan gerak serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dan tungkai. *Core stability* juga berpengaruh terhadap stabilitas. *Core stability* berpengaruh terhadap stabilitas. Pada aktifitas *core stability* di pengaruhi oleh otot-otot superficial (*global*) dan otot-otot *deep (core)*.

Latihan kekuatan ialah jenis latihan tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan fisik. Kekuatan yang dilatih dibagi dua yaitu kekuatan absolute dan kekuatan relatif. Manfaat latihan kekuatan untuk membangun otot, membakar lemak, meningkatkan kesehatan, dan sebagainya. Beaudin pada tahun 2014 menyatakan bahwa latihan kekuatan bermanfaat untuk menghambat penuaan, memperbaiki kemampuan otak, mengaktifkan lebih banyak gen, dan mengembalikan hormon yang hilang pada pria.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *core stability* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan ?
2. Adakah pengaruh latihan *core stability* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan?
3. Manakah pengaruh yang lebih besar latihan *core stability* terhadap peningkatan daya tahan dan kekuatan otot lengan ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah diuraikan di atas maka peneliti tujuan penelitian ini yaitu

- 1) Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *core stability* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan
- 2) Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *core stability* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan
- 3) Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar latihan *core stability* terhadap peningkatan daya tahan dan kekuatan otot lengan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang diharapkan dapat menambah wawasan serta pembendaharaan ilmu pengetahuan, khususnya yang berkenaan penguatan kondisi fisik dan khususnya dengan daya tahan dan kekuatan otot lengan.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Peneliti akan menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah. Serta peneliti mendapat jawaban yang konkret tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul.
- b) Bagi Pelatih akan menjadi pedoman dan acuan dalam merencanakan program latihan selanjutnya serta evaluasi tentang hasil latihan.
- c) Bagi Atlet akan menjadi informasi dan koreksi untuk terus berlatih tentang daya tahan dan kekuatan otot lengan.

E. Definisi Operasional

1. Daya Tahan.

Daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik.(Suharno,1985:23)

2. Kekuatan.

Kekuatan adalah tenaga yang di pakai untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk dari suatu benda. Gerakan mendorong atau menarik yang bisa mengakibatkan suatu benda mulai bergerak, berhenti atau menguba arah, tergantung pada sifat fisik benda dan besarnya kekuatan, titik tumpuan dan arah kekuatan (Pate Rotell Clenaghan, 1993:181).

3. Otot lengan

Otot lengan terdiri dari otot lengan atas dan otot lengan bawah. Menurut syarifudin (2006:96-100), otot lengan atas terdiri dari otot-otot fleksor yaitu M. Bisept braki, M. brakialis , M. korakobrakialis dan otot ekstensor yaitu M. trisept braki. Sedangkan otot lengan bawah terdiri dari otot ekstensor karpiradialis longus, ekstensor karpiradialis brevis, ekstensor karpiulnris, supinator, pronator teres, fleksor digitorum profundus, ekstensor digitorum.