

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sikap, kebiasaan dan kegemaran berolahraga memang sejak dahulukala telah dimiliki oleh bangsa Indonesia, terutama olahraga yang bersifat kependekaran seperti beladiri. Beranekaragam aliran beladiri dengan amat suburnya dikalangan masyarakat Indonesia. Olahraga yang sejenis diterima secara baik dilingkungan masyarakat, demikian halnya olahraga tinju.

Khususnya di daerah Gorontalo, cabang olahraga tinju sudah memasyarakat akan tetapi untuk melaksanakan atau memperagakan masih sangat kurang. Ini dikarenakan olahraga tinju ini membutuhkan kontak fisik secara langsung, sehingga terkesan olahraga tinju adalah olahraga keras yang resiko cideranya sangat tinggi. Hal inilah yang menjadi salah satu penghambat perkembangan olahraga tinju yang ada di Gorontalo.

Disisi lain lambatnya perkembangan olahraga tinju di Gorontalo, dikarenakan masih kurangnya pelatih yang memiliki Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) kepelatihan olahraga. Sebagian besar pelatih yang ada hanya berdasarkan pengalamannya, yang pada akhirnya pelaksanaan proses latihan tidak secara objektif dalam arti program latihan bagi petinju senior, junior, dan pemula disamaratakan, sehingga program latihan bagi atlet junior dan pemula terkesan dipaksakan.

Hal ini tentunya menjadi permasalahan dalam pembinaan olahraga tinju di daerah Gorontalo. Dalam rangka pembinaan olahraga tinju, khususnya tinju amatir maka peran utama terletak pada sasana-sasana tinju sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat para pemuda dan pemudi serta berprestasi melalui olahraga tinju amatir. Sehubungan dengan

hal ini, Universitas Negeri Gorontalo telah membentuk satu sasana sebagai wadah untuk dapat menyalurkan minat dan bakat tersebut.

Mengamati pada beberapa kejuaraan tinju amatir tingkat daerah maupun nasional ditemukan beberapa kelemahan dari petinju-petinju sasana UNG. Dilihat dari faktor teknik, khususnya teknik pukulan *uppercut*, sebagian besar petinju yang bertarung dengan jarak dekat masih kurang melepaskan pukulan ini, atau kombinasi pukulan *uppercut* dengan tangan kiri maupun tangan kanan dan ketika berhadapan dengan petinju yang sering merunduk, sehingga sulit bagi para petinju untuk mendapatkan poin. Hal ini disebabkan, selain faktor teknik pukulan *uppercut* yang tidak dikuasai dengan benar, juga kemampuan otot khususnya otot lengan dari petinju-petinju sasana UNG masih kurang terlatih dengan baik.

Menurut Jimmy wales dan Larry sanger (2011) mengatakan bahwa *Uppercut* adalah pukulan pendek dalam tinju, biasanya merupakan pukulan andalan untuk mengalahkan lawan dengan KO. Pukulan *uppercut* dilontarkan dari bawah, posisi tangan dan siku petinju membentuk huruf "V" dengan sasaran utama perut, ulu hati dan dagu lawan.

Pada dasarnya kekuatan otot lengan merupakan faktor pendukung saat melakukan pukulan *uppercut*, oleh karena itu sebelum berlatih pukulan *uppercut* setiap petinju harus sudah memiliki kekuatan otot lengan. Kekutan otot merupakan dasar dari pembentukan komponen fisik lainnya seperti kecepatan dan sebagai faktor pendukung pengembangan unsur teknik. Dengan demikian jika petinju yang memiliki kekuatan otot dan didukung dengan kecepatan otot lengan, maka selain dapat menghasilkan pukulan *uppercut* yang keras, juga dapat menentukan banyaknya pukulan atau frekuensi pukulan yang diarahkan kelawan.

Melalui Pengamatan yang telah dikemukakan peningkatkan frekuensi pukulan khususnya frekuensi pukulan *uppercut* pada saat pertandingan mereka masi kurang melepaskan pukulan ini. Apalagi pada saat lawan memakasa mendekat atau sering merunduk, mereka melakukan pukulan ini tidak berulang-ulang. Sehingga perlu adanya metode latihan

secara sistematis, tepat, dan terukur yang dituangkan dalam program latihan sebagai solusi dalam memecahkan masalah tersebut. Solusi dalam mengatasi masalah bagi petinju sasana UNG lebih difokuskan pada latihan kekuatan otot lengan secara spesifik dengan tujuan meningkatkan frekuensi pukulan *uppercut*.

Latihan kekuatan otot lengan secara spesifik adalah latihan dengan menggunakan *dumbbell* yang diayunkan menyerupai bentuk pukulan *uppercut*. Dasar penggunaan *dumbbell* sebagai beban latihan karena salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot adalah latihan beban (*weight training*) dengan beban dapat berupa benda berat (kg) seperti *barbell*, *dumbbell* dan benda berat lainnya. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian secara langsung untuk membuktikan secara ilmiah apakah terdapat pengaruh latihan *dumbbell* terhadap frekuensi pukulan *uppercut* pada petinju sasana UNG

Bertolak dari latar belakang permasalahan yang telah dideskripsikan di atas maka saya mengambil Judul **“Pengaruh Latihan Dumbell Terhadap Peningkatan Frekuensi Pukulan Uppercut Pada Petinju Sasana UNG”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut :

Adanya kelemahan dari petinju sasana UNG pada saat melakukan pukulan *uppercut* disebabkan petinju kurang menguasai pukulan *uppercut*, Pukulan *uppercut* tidak dapat dilakukan secara berulang-ulang karena kekuatan otot lengan dari petinju sasana UNG tidak terlatih dengan baik, Frekuensi pukulan *uppercut* dapat ditingkatkan dengan latihan *dumbbell*

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan *dumbbell* terhadap peningkatan frekuensi pukulan *uppercut* pada petinju sasana UNG?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini diantaranya adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell* terhadap peningkatan frekuensi pukulan *uppercut* pada petinju sasana UNG

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari hasil penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Sebagai pedoman dan acuan pelaksanaan latihan secara efektif dan inovatif dalam pengembangan latihan Dumbell, Sebagai bahan masukan pelatih, Pembina dan dosen dalam rangka membina pengembangan serta peningkatan prestasi Tinju Amatir, Dengan penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu diktatik metodik khususnya tentang pengaruh latihan Dumbell terhadap peningkatan frekwensi pukulan Uppercut pada petinju sasana UNG.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Untuk menambah wawasan pengetahuan masyarakat bagi penggemar dan Pembina Tinju Amatir, Untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh latihan Dumbell terhadap peningkatan frekwensi pukulan Uppercut pada petinju sasana UNG, Sebagai tambahan informasi guna penelitian lebih lanjut tentang masalah-masalah yang berhubungan dengan Peningkatan prestasi Atlit pada cabang Olahraga bela diri Tinju pada umumnya dan khususnya pada Petinju sasana UNG