

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam pelaksanaan aktivitas olahraga tersebut mempunyai maksud dan tujuan yang beragam yakni olahraga sebagai kebutuhan jasmani, olahraga sebagai prestasi, bahkan ada juga sebagian orang menjadikan sebagai ajang untuk bersenang-senang. Khususnya cabang olahraga tinju mempunyai andil yang besar dalam pembentukan kepribadian atau individu seseorang. Olahraga tinju adalah suatu kegiatan olahraga yang menggunakan sarung tinju dan pelindung gigi dan biasanya dilakukan diruangan tertutup.

Tinju merupakan olahraga dan seni bela diri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang serupa dan bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut "ronde". Baik dalam Olimpiade ataupun olahraga profesional, kedua petarung (disebut petinju) menghindari pukulan lawan mereka sambil berupaya mendaratkan pukulan mereka sendiri ke lawannya. Nilai diberikan untuk pukulan yang bersih dan mantap ke bagian depan pinggang ke atas yang sah dari lawan, dengan pukulan ke kepala dan dada mendapat nilai lebih. Petinju dengan nilai yang lebih tinggi setelah sejumlah ronde yang direncanakan akan dinyatakan sebagai pemenang. Kemenangan juga dapat dicapai jika lawan dipukul jatuh dan tidak dapat bangkit sampai hitungan kesepuluh dari wasit (*suatu Knockout atau KO*) atau jika lawan dinyatakan tidak mampu

melanjutkan pertandingan (*suatu Technical Knockout atau TKO*). Untuk keperluan rekor pertandingan, TKO dihitung sebagai KO

Dalam olahraga tinju mempunyai,beberapa teknik yang harus dikuasai oleh petinju, diantaranya teknik memukul, menangkis, dan menghindar. Dalam teknik memukul seorang petinju harus menguasai empat pukulan dasar yakni pukulan *jab, straight, hook* dan *uppercut*. Pukulan *jab* merupakan pukulan pancingan yang dilakukan dengan tangan pada posisi depan. Pukulan *jab* dapat dilakukan ke segala arah, pada bagian-bagian tubuh atau muka lawan. Sedangkan pukulan *straihgt* merupakan pukulan yang dapat digunakan jarak sepanjang lengan segala arah, baik oleh tangan kanan maupun tangan kiri.

Untuk mendapatkan kemampuan yang maksimal dalam melakukan *Jab-Straight* tersebut, maka diperlukan kekuatan otot lengan yang maksimal dengan menggunakan *dumbell*. *Dumbell* merupakan suatu pelatihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot dan dilakukan dengan metode pelatihan *weight training*, atau pelatihan berbeban dengan menggunakan beban luar dan beban dalam. Akan tetapi karena di dalam pelatihan berbeban memiliki prinsip overload sehingga tubuh kita tidak cukup sebagai beban seutuhnya di dalam pelatihan tersebut, oleh karena itu dapat di gunakan alat untuk penambahan beban tersebut berupa *barbel, dumbell, ketler* dan benda berat lainnya dengan satuan kilogram (Kg).

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa semester VI Universitas Negeri Gorontalo khususnya pada mata kuliah tinju, bahwa dalam melakukan frekuensi pukulan *Jab-Straight* masih kurang maksimal. Kurangnya frekuensi pukulan *jab-*

straght tersebut disebabkan oleh kurangnya pelatihan atau pembinaan yang dilakukan oleh pelatih atau dosen dalam mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan pukulan terutama pelatihan kekuatan otot lengan. Untuk itu, pelatih atau dosen mengantisipasi hal tersebut dengan mengembangkan pelatihan kekuatan atau kecepatan melakukan pukulan *jab-straght*, misalnya dengan melakukan pelatihan *dumblle*.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti menduga bahwa dengan menggunakan pelatihan *dumblle* akan memberikan dampak positif pada peningkatan frekuensi pukulan *Jab-Straight*. Untuk itu, peneliti mengkajinya dalam sebuah karya ilmiah dengan memformulasikan judul **“Pengaruh Pelatihan *Dumbell* Terhadap Peningkatan Frekuensi Pukulan *Jab-Straight* Pada Olahraga Tinju”**

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam Penelitian ini penulis dapat mengidentifikasi permasalahan bahwa Adanya kelemahan kekuatan otot lengan dan kecepatan pukulan *Jab-Straight* dari petinju mahasiswa kepelatihan semester VI UNG, oleh karena itu Frekuensi pukulan *Jab-Straight* dapat ditingkatkan dengan pelatihan menggunakan *dumbell*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakag di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Pengaruh Pelatihan *Dumbbell* Terhadap Peningkatan Frekuensi Pukulan *Jab-Straight* Pada Olahraga Tinju?”

1.4 Tujuan Penelitian

Yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Pengaruh pelatihan *Dumbell* Terhadap Peningkatan Frekuensi Pukulan *Jab-Straight* Pada Olahraga Tinju.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah

- a. Menjadi acuan dalam perkembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya peningkatan hasil pelatihan dengan menggunakan *dumbell* terhadap pukulan *jab-srtaight*
- b. Memberikan sumbangan pemikiran bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian ilmiah dan lebih mendalam tentang pelatihan kekuatan otot lengan dan pengaruhnya terhadap prestasi pada cabang olahraga lainnya.
- c. Menambah pengetahuan penulis pada cabang olahraga tinju