

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pelaksanaan pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang sangat baik untuk meningkatkan kualitas dan kemampuan olahraga anak dalam berolahraga. Olahraga merupakan kegiatan yang terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan,kesenangan dan kesempatan tanpa membedakan hak,status sosial,atau derajat masyarakat. Olahraga dapat dilakukan oleh berbagai unsur dari lapisan masyarakat,dan kalangan orange lit,menengah sampai kalangan orang cacat sekalipun. Olahraga adalah salah satu budaya yang universal siapapun dapat melakukan.

Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam latihan olahragai tinju adalah:

- 1). Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik,yaitu factor yang amat penting bagi setiap atlet tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsure kemampun fisik dasar yang perlu dikembangkan antarlain kekuatan,daya tahan,kelentukan,kelincahan dan kecepatan.
- 2). Latihan teknik,latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan ketrampilan gerak dalam suatu cabang olahraga,seperti teknik melangkah,menyerang,menghindar,dan sebagainya.

- 3). Latihan taktik, latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- 4). Latihan mental sama pentingnya dengan ketiga aspek tersebut, sebab betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, serta taktik atlet dan apabila mental seorang atlet tidak berkembang prestasinya pun tidak akan tercapai.

Latihan mental lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, percaya diri, kejujuran, kerja sama serta sifat-sifat positif lainnya.

Pada prinsipnya dalam berolahraga perlu adanya latihan yang mana latihan adalah merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional, peralatan tubuh dan kualitas fisik anak latih. Jika ditinjau dari karakteristik olahraga bela diri tinju khususnya olahraga ini sangat membutuhkan unsur-unsur kondisi fisik yang meliputi kekuatan dan daya tahan otot karena dengan hanya memiliki unsur-unsur fisik dan daya tahan otot anak latih akan mampu bertanding. Dengan program latihan yang teratur, olahraga tinju ini akan lebih terarah dan sistematis pada cabang olahraga tinju itu sendiri.

Latihan beban dilakukan dengan menggunakan alat pemberat pada waktu melakukan gerakan lengan. Itu merupakan bentuk latihan yang bertujuan untuk menambah kekuatan mendorong otot bahu.

Pada dasarnya kemampuan latihan beban merupakan suatu latihan yang terpenting dalam aktivitas berolahraga karena dengan melakukan latihan beban akan

menambah daya tahan seorang atlet dan akan berbeda dengan daya tahan atlet yang kurang melakukan aktivitas. Oleh karena itu, dalam dunia olahraga proses latihan yang dilakukan merupakan suatu pekerjaan yang sangat unik karena obyek latihannya adalah manusia, dimana manusia merupakan satu totalitas sistem fisiko-fisik yang kompleks artinya, keberadaan manusia sebagai anak latih dalam proses latihan tidak dapat diperlakukan seperti itu karena dalam proses latihan olahraga tentu akan terjadi perubahan-perubahan atau kerusakan baik secara fisik maupun psikis.

Tujuan akhir dari aktivitas olahraga yang sangat berarti dalam kehidupan kita adalah mencapai derajat kesehatan yang baik. Olahraga pada dasar berisi kegiatan yang berorientasi pada gerak pelaksanaan tergantung pada kemampuan dan tujuan yang di capai oleh pelakunya, melalui aktivitas olahraga ini akan berdampak positif terhadap kesehatan. Sebaliknya akan terjadi pengaruh negative apabila dilakukan dengan cara yang salah. Untuk itu latihan beban sangat-sangat berpengaruh khususnya pada olahraga tinju yang dilakukan pada mahasiswa FIKK UNG). Hal ini karena pada umumnya mahasiswa FIKK UNG masih sangat kurang kemampuan fisik mereka, oleh karena itu perlu mendapatkan latihan yang secara teratur dan baik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas untuk menambah kekuatan mendorong otot bahu dalam olahraga tinju ada beberapa strategi salah satunya dengan latihan beban pada lengan dengan variasi yang dapat meningkatkan kapasitas kekuatan dan daya tahan. Dari beberapa penjelasan diatas masalah dapat di definisikan sebagai berikut :

- Kurangnya kepedulian mahasiswa olahraga itu sendiri untuk berupaya meningkatkan kekuatan daya tahan dan kesegaran.
- Kemampuan untuk berlatih masih kurang.
- Belum adanya latihan yang sesuai pada olahraga tinju pada mahasiswa FIKK UNG.

1.3 Rumusan Masalah

Dengan berbagai bentuk latihan dan berdasarkan latar belakang maka dapat didefinisikan masalah sebagai berikut:

1. apakah terdapat pengaruh pelatihan beban terhadap kekuatan mendorong otot bahu pada cabang olahraga tinju mahasiswa FIKK UNG semester VI?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui sejauh mana pengaruh pelatihan beban terhadap kekuatan mendorong otot bahu khususnya pada cabang olahraga tinju mahasiswa FIKK UNG semester VI.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah untuk membawa wawasan pengetahuan mahasiswa sebagai calon guru dan pelatih. Diharapkan juga didalam penelitian ini dapat memberikan masukan yang bersifat praktis dan mewujudkan atlet berprestasi dalam sasana tinju serta dapat berguna bagi para pelatih atau pembina olahraga dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga pada kemampuan bertinju. Dan bisa menjadi bahan masukan para guru khususnya pada mata pelajaran penjas dan

olahraga, dosen kalangan pendidik olahraga bahkan masyarakat yang ingin menambah ilmu pengetahuan dan meningkatkan derajat kesehatan.