

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tinju merupakan salah satu cabang olahraga bela diri, tetapi perkembangan cabang olahraga ini belum merata di tanah air. Olahraga tinju termasuk cabang olahraga yang menyiapkan cukup banyak medali dalam setiap kegiatan pertandingan seperti : PON, SEA GAMES, dan ASIAN GAMES, bahkan olimpiade. Banyaknya nomor tersebut dikarenakan adanya pembagian kelas.

Daerah-daerah sudah mulai menyadari perkembangan olahraga tinju, namun perkembangan sangat lambat. Lambatnya perkembangan tersebut karena masih kurangnya pelatih yang mampu dan mau mengembangkan olahraga ini di masyarakat.

Pada kejuaraan-kejuaraan tinju nasional para juaranya masih di dominasi oleh daerah-daerah tertentu seperti DKI Jakarta, Sumatra Utara, Papua, Maluku, Sulut, dan NTT. Daerah Gorontalo merupakan salah satu daerah yang sudah mengembang olahraga tinju dan sudah mulai mengirim atletnya dalam beberapa kejuaraan, namun prestasinya belum nampak, hal ini disebabkan kurangnya kompetisi lokal khususnya di Gorontalo. Kurangnya kompetisi lokal, disebabkan kurangnya Sasana yang membina cabang olahraga tinju, sehingga agak sulit untuk melakukan/melaksanakan suatu kompetisi.

Dalam turut mengembangkan olahraga tinju di Gorontalo, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan telah membentuk sebuah sasana tinju, keberadaannya

masih memperhatikan, sebab pada beberapa kejuaraan prestasinya rata-rata masih dibawah sasana-sasana yang ada.

Belum munculnya prestasi atlet tinju Sasana Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, disebabkan etlet yang tergabung didalamnya adalah Mahasiswa, dimana pembinaanya tidak kontinyu dan menetap. Hal tersebut disebabkan banyaknya kegiatan yang harus dilakukan oleh Mahasiswa disamping itu, pembinaan atlet tinju di Sasana Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan masih jauh dari harapan. Belum munculnya prestasi tinju di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, disebabkan belum tersedianya sarana dan fasilitas yang cukup memadai, masih terbatasnya waktu dan latihan, masih kurangnya Mahasiswa yang berminat untuk mengikuti latihan olahraga tinju, dan masih kurangnya pelatih yang memiliki kemampuan baik secara teori maupun praktek khususnya dalam cabang olahraga tinju. Kurangnya pengetahuan dan kemampuan para pelatih, menyebabkan kurangnya/belum terarahnya pembinaan latihan baik teknik maupun taktik bertinju yang baik dan benar.

Seorang calon atlet tinju disyaratkan menguasai teknik-teknik dasar tinju, sebab bila tidak menguasai teknik dasar dalam bertahan dan menyerang, maka petinju akan menjadi sasana empuk dari lawan.

Teknik tinju yang dibutuhkan adalah, kondisi fisik yang baik sehingga dalam usaha peningkatan prestasi dapat tercapai. Oleh sebab itu posisi dasar tinju, fisik ,tehnik, mental, serta, pukulan yang kuat dan cepat, dari atlet-atlet Sasana Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, pada saat bertanding di atas ring, atlet-atlet

Sasana Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan lebih dominan menggunakan pukulan *jab straight* mereka jarang mengeluarkan pukulan *hook*.

Padahal pukulan *hook* merupakan pukulan menyudut dapat dilakukan ke segala arah. Walaupun begitu pentingnya peranan pukulan *hook* dalam cabang olahraga tinju, namun kenyataan atlet-atlet disasana Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan belum menguasainya dengan baik. Belum dikuasainya jenis pukulan *hook* dengan baik disebabkan belum terarahnya program latihan secara baik, dan pelaksanaan latihan pun belum banyak variasi. Latihan ini berpengaruh terhadap latihan kekuatan otot lengan, seperti dalam bentuk latihan *dumbell* atau dengan latihan menyerupai pukulan *hook*, yang dilakukan dalam waktu 30 detik dengan menentukan set latihan antara 3 sampai 6 dengan waktu istirahat 60 detik.

Pada dasarnya kekuatan otot lengan merupakan faktor pendukung saat melakukan pukulan *hook*, oleh karena itu sebelum berlatih pukulan *hook* setiap petinju harus sudah memiliki kekuatan otot lengan. Dengan demikian jika petinju yang memiliki kekuatan otot dan didukung dengan kecepatan otot lengan, maka selain dapat menghasilkan pukulan *hook* yang keras, juga dapat menentukan banyaknya pukulan atau frekuensi pukulan yang diarahkan kelawan. Beranjak dari masalah-masalah yang telah dikemukakan untuk meningkatkan frekuensi pukulan khususnya frekuensi pukulan *hook*, perlu adanya metode pelatihan secara sistematis, tepat, dan terukur yang dituangkan dalam program pelatihan sebagai solusi dalam memecahkan masalah tersebut. Solusi dalam mengatasi masalah bagi petinju lebih

difokuskan pada pelatihan kekuatan otot lengan secara spesifik dengan tujuan meningkatkan frekuensi pukulan *hook*.

Latihan kekuatan otot lengan secara spesifik adalah pelatihan *dumbell*. Dengan demikian, untuk meningkatkan kekuatan otot lengan penulis menerapkan metode latihan dengan menggunakan latihan beban, Bentuk latihan seperti mengangkat *dumbell*, Hal ini dilakukan mengingat bahwa efektivitas latihan kekuatan otot dapat dilakukan melalui (*Weight Training*) atau latihan beban. Kekuatan otot akan menghasilkan pukulan yang keras serta dengan begitu pentingnya pukulan *hook* yang dikuasai oleh seorang petinju, baik sebagai pukulan pendek yang memiliki tenaga yang besar, maka perlu dicarikan metode pelatihan yang baik atau cocok, guna mengembangkan keterampilan petinju sasana Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan.

Mencermati permasalahan-permasalahan yang dikemukakan diatas, maka penulis merasa tertarik untuk mencari solusinya, melalui suatu penelitian dengan judul “**Pengaruh Pelatihan *Dumbell* Terhadap Frekuensi Pukulan *Hook* Pada Petinju Sasana Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan**”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

Adanya kelemahan dari petinju sasana Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan pada saat melakukan pukulan *hook* disebabkan oleh kurang motivasi mahasiswa dalam melakukan latihan beban diantaranya adalah pelatihan *dumbell*, Pukulan *hook* tidak dapat dilakukan secara berulang-ulang karena kekuatan otot lengan dari petinju sasana Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan tidak terlatih dengan baik, Frekuensi pukulan *hook* dapat ditingkatkan dengan latihan menggunakan *dumbell*.

1.3 Rumusan Masalah

Dari beberapa masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh pelatihan *dumbel* terhadap frekuensi pukulan *hook* pada petinju sasana Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan ?.

1.4 Tujuan Penelitian

Yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *dumbel* terhadap frekuensi pukulan *hook* pada petinju Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan.

1.5 Manfaat penelitian

Manfaat dari hasil penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis

- Manfaat untuk peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan sebagai calon guru atau pelatih
- Manfaat bagi guru atau pelatih adalah untuk meningkatkan keterampilan dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik atau sebagai pelatih

b. Manfaat praktis

- Manfaat bagi sasana Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan adalah sebagai masukan sehingga dapat memperbaiki kredibilitas pelatih dalam pelatihan atlit
- Diharapkan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya pelatih