

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakikat pukulan hook

Pukulan *hook* atau pukulan menyudut dapat dilakukan ke segala arah . Melontarkan pukulan *hook* dapat dilakukan dengan dua cara : Pertama dengan *long hook*, dan kedua dengan *short hook* yang di lakukan dengan tangan kanan maupun tangan kiri.

Taufan yunuar (2012) Pukulan *Hook* dalam bahasa Inggris berarti kait. Dan memang posisi seperti itu yang dilakukan oleh seorang petinju dalam melontarkan pukulan *hook*. Pukulan *hook* dapat dilontarkan kedua tangan, kanan dan kiri. Pukulan *hook* dikenal sangat mematikan dalam tinju. pukulan *hook* harus dipelajari dan dilatih secara teliti dan cermat karena atlit kurang tepat mempraktekan akan berakibat cukup fatal kunci pukulan *hook* ini adalah sebagai berikut :

- a. Biasanya pukulan ini dilontarkan mengikuti pukulan *jab* maupun *straight*, terutama setelah jarak pukul memungkinkan atau jarak dekat.
- b. Arah pukulan adalah memotong ke kiri/dari arah serangan lawan pada jarak pendek.

- c. Dalam melontarkan pukulan *hook* ini, supaya kaki depan perut dan bahu turut membantu dengan melakukan sentakan putaran secara bersamaan dengan posisi tangan berbentuk siku-siku yang dilontarkan sejajar lantai.
- d. Pada saat melontarkan pukulan ini supaya dagu tetap terlindung dengan menundukkan kepala/merapatkannya dengan dada atas.
- e. Pukulan *hook* harus didaratkan pada sasaran yaitu pada punggung sarung tinju (glove) atau pada garis putih lebar pada glove tanding.
- f. Usahakan agar lutut kiri agak pegas/ngeper, telapak kakinya di putar, guna keseimbangan dan hentakan pukulan pada saat menyerang.
- g. Segera kembali pada posisi semula yaitu pada posisi bertahan/penjagaan.
- h. Dapat pula pukulan *hook* ini merupakan counter sambil slipping, pada lawan melakukan serangan.

Menurut Asad Adha (2011) Pukulan *Hook* atau pukulan menyudut dapat dilakukan ke segala arah. Melontarkan pukulan *Hook* dapat dilakukan dengan dua cara: pertama dengan *Long Hook*, dan *Short Hook* yang dilakukan dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Pukulan *Hook* posisi dasar siku lengan kiri diangkat, dan pada saat yang bersamaan dorong lengan tersebut ke arah dalam dengan tempo yang sedemikian di mana saat buku-buku jari menghadap ke arah lawan dan mengenai sasaran, lengan kiri sudah setara bahu. Pada saat itu tumit kaki muka dengan berporos ujung kaki diputar ke arah luar, sedangkan berat badan sepenuhnya berada pada kaki kanan.

Menurut Jimmy Wales dan Larry Sanger (2011) mengatakan bahwa *Hook* adalah jenis pukulan yang mematikan yang mengakibatkan lawan KO. Pukulan *Hook* dilontarkan dari samping, posisi tangan dan siku petinju membentuk huruf "V" dengan sasaran utama perut, ulu hati dan wajah lawan.

Akbar Tanjung Bully Maco (2011 : 12) *Hook* dalam bahasa Inggris berarti kait. Dan memang posisi seperti itu yang dilakukan oleh seorang petinju dalam melontarkan pukulan *hook*. Pukulan *hook* dapat dilontarkan kedua tangan, kanan dan kiri. Pukulan *hook* dikenal sangat mematikan dalam tinju.

Pukulan *Hook* berguna ketika dilemparkan pada jarak jarak dekat, karena mereka dianggap menyebabkan kerusakan lebih ketika pada jarak dekat. Selain itu, ada kemungkinan bahwa petinju akan hilangan keseimbangan jika pukulan *hook* yang dilempar ketika lawan terpisah. Pukulan *Hook* biasanya melakukan lebih banyak kerusakan ketika mendarat ke dagu, tetapi mereka juga dapat menyebabkan kerusakan ketika dilempar ke kepala lawan atau ketika mendarat ke perut atau ulu hati. Ketika melakukan pukulan, penyerang harus dekat dengan target, sehingga untuk mencegah lawan dari mendeteksi bahwa pukulan akan datang, dan melawan dengan pukulan lurus. Sebuah pukulan dari luar juga kehilangan beberapa kekuatannya karena lengan tidak lagi tertekuk di siku dan tidak dapat secara efektif mentransfer gaya total tubuh dalam gerakan pukulan *Hook*.

2.1.2 Hakikat Latihan Dumbell

Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dapat dilakukan dengan metode latihan *weight training*, atau latihan berbeban dengan menggunakan beban dapat berupa tubuh kita sendiri. Akan tetapi karena di dalam latihan berbeban memiliki prinsip *overload* sehingga tubuh kita tidak cukup sebagai beban seutuhnya di dalam latihan tersebut, oleh karena itu dapat di gunakan alat untuk penambahan beban tersebut berupa *barbel*, *dumbell*, *ketler* dan benda berat lainnya dengan satuan kilogram (Kg).

Menurut Dwi Anggoro (2011:54,55) mengatakan bahwa latihan beban adalah banyaknya variasi gerakan hanya dengan beberapa peralatan saja, seperti *dumbell* atau *barbel*. Kenyataannya, variasi dan kenyamanan dalam berolahraga merupakan kunci utama menjadi fit. Satu hal yang perlu diketahui, tidak ada satu jenis latihan atau olahraga yang mencukupi seluruh aspek kebutuhan menjadi fit secara seimbang, termasuk dalam jenis-jenis latihan beban. Sebaiknya kita memiliki lebih dari satu jenis latihan agar tidak monoton. Penelitian juga menunjukkan bahwa orang-orang cenderung memilih jenis aktifitas yang muda dan menyenangkan bagi mereka.

Latihan beban akan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, sekaligus membuat jasmani dan rohani kita menjadi lebih bugar. Perasaan bugar ini tidak dapat diperoleh dari jenis latihan apa pun lainnya. Misalnya, bersepeda membantu membangun 1 jenis otot, bola basket membangun otot yang lain, namun latihan beban membuat otot kita bekerja secara menyeluruh dalam waktu yang singkat. Latihan beban secara rutin akan membantu membentuk kelompok otot tertentu, dan itu akan

meningkatkan performa kita pada olahraga lainnya. Dan yang utama, latihan beban dapat meningkatkan otot tubuh kita. Dwi Anggoro (2011)

Prinsip dasar latihan beban adalah perkembangan otot didapatkan melalui rangsangan beban yang berlebih, kontraksi kelompok otot tertentu melawan beban yang diangkat. Otot dapat berkembang melalui tekanan beban dalam waktu tertentu, serta “pemulihan” setelah latihan dibantu dengan protein tambahan. Setelah periode waktu tertentu, kekuatan kelompok otot yang mendapatkan tekanan beban tersebut akan meningkat, membuat otot kita semakin berkembang.

Beban bebas adalah *barbel* dan *dumbell*, biasanya digunakan berpasangan. Keunggulan menggunakan beban bebas ini adalah bisa melakukan gerakan kemana saja sehingga menghasilkan beragam variasi rutinitas latihan. Dwi Anggoro (2011)

Menurut Phaidon (2008) mengatakan bahwa latihan beban lebih membantu program pembakaran lemak di bandingkan Aerobik.

Menurut Risvandi Setiawan (2010) mengatakan pula latihan Beban adalah untuk meningkatkan status kesehatan, mengubah tubuh mereka demi penampilan, untuk bertanding serta penampilan yang atletis.

Menurut Deni Santoso (2010) mengatakan bahwa Latihan *dumbell* sudah dikenal selama bertahun-tahun, terutama sebagai bagian dari program latihan beban. Meskipun peralatan fitness telah banyak mengalami perkembangan, tetapi latihan *dumbell* tetap cara yang mudah dan murah untuk membentuk dan memperkuat otot. Keandalan dan efektivitas latihan ini hanya sebagian dari berbagai faktor yang

membuat popularitas latihan ini tetap terjaga. Belum lagi keuntungan yang akan Anda dapatkan dengan berlatih dengan *dumbell* sebagai bagian dari home gym Anda. Latihan ini menghemat tempat dan biaya yang diperlukan sehingga menjadi pilihan yang sempurna untuk Anda para fitness mania dan Anda yang menjalani program fitness dengan tujuan apapun, terutama untuk dimasukkan dalam menu home gym Anda.

Berlatih dengan *dumbell* memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan peralatan fitness lainnya yang digunakan dalam latihan beban. Misalnya, dengan sifat alaminya, latihan *dumbell* membuat Anda menstabilkan otot-otot yang penting untuk kekuatan, keseimbangan dan postur tubuh. Tidak seperti beberapa peralatan fitness yang menggunakan gerakan yang mungkin memerlukan Anda untuk membiasakan diri terlebih dahulu, latihan *dumbell* banyak menggunakan pergerakan pola alami tubuh dan juga menggabungkan berbagai gerakan yang lebih besar daripada peralatan fitness lain. Dan fleksibilitas dari latihan *dumbell* berarti bahwa Anda dapat menargetkan bagian tubuh tertentu dengan sangat efektif.

Latihan beban membantu membangun otot dan menghilangkan lemak tubuh lebih cepat. Latihan *dumbell* merupakan bagian dari latihan ketahanan dan kekuatan, di mana Anda dapat mengencangkan tubuh bagian atas Anda. Yudha prawijo (2011)

Oleh karena itu latihan *dumbell* sebenarnya tidak berhubungan langsung dengan cabang olahraga tinju disaat berlangsungnya pertandingan seperti mengangkat atau mendorong *dumbell* tersebut tetapi sangat dibutuhkan oleh petinju dalam proses

latihan untuk membantu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik guna menunjang penampilan atlet dari segi teknik dan taktik kearah yang lebih sempurna.

Penerapan latihan *dumbell* pada petinju sasana Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan , maka perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan berbeban seperti pemanasan yang cukup, prinsip overload harus diterapkan karena perkembangan otot hanya mungkin terjadi apabila otot-otot tersebut dibebani dengan beban yang kian hari kian bertambah berat yang dilakukan secara progresif atau bertahap dari beban yang ringan dan di tingkatkan secara perlahan-lahan kebeban yang berat. Atlet selalu dirangsang untuk melaksanakan latihan dengan sungguh-sungguh rangsangan ini diatur sedemikian rupa sehingga tidak terlalu berat sesuai dengan batas ambang rangsangan kemampuan otot.

Penting pula memperhatikan struktur arah gerakan selama pelatihan berbeban, sebagai contoh untuk meningkatkan frekuensi pukulan *Hook*, maka latihan dengan menggunakan beban berupa *dumbell* harus secara spesifik, karena setiap kegiatan fisik yang dilakukan oleh petinju akan mengarah kepada perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia dan kejiwaan menyangkut mentalitas atlet, sehingga perencanaan suatu latihan *dumbell* yang dinamis haruslah selalu mempertimbangkan semua aspek yang menjadi bagian-bagian latihan tersebut, setiap komponen atau aspek-aspek dibuat sedemikian rupa dalam berbagai model yang sesuai dengan karakteristik fungsional dari ciri kejiwaan pertandingan atau sesuai dengan spesialisasi cabang olahraga yang digeluti.

2.1.3 Hakikat Latihan

Ada beberapa defenisi yang di berikan oleh para ahli olahraga tentang makna dari latihan. Para ahli fisiologi lebih cenderung memberikan defenisi tentang latihan ini sebagai sesuatu untuk memperbaiki sistem organ atau alat tubuh dan fungsinya dengan tujuan untuk mengoptimalkan penampilan atau kinerja atlet.

Niko Arifqi perdana (2011) mengatakan bahwa latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Syamsul Rizal (2012) Latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari menambah jumlah beban latihan.

Dikatakan sistimatis dalam pengertian bahwa latihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metedis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari harus diulangi sehingga pola gerakan yang sukar dapat dilakukan dengan mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya.

Menurut Dr. Sukadianto (2011) mengatakan bahwa latihan yang berasal dari kata practice adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan beban peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya selalu di bantu dengan menggunakan berbagai alat pendukung.

Pengertian latihan yang berasal dari kata ecercises adalah perangkat utama dari proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga dapat menyempurnakan gerakanya.

Pengertian latihan dari kata training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori, praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan di capai. Dr. Sukadianto (2011).

2.1.4 Tujuan Latihan

Niko arifqi perdana (2011) mengatakan bahwa Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standar yang paling tinggi atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Syamsul Rizal (2012) pula mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari menambah jumlah beban latihan. Latihan kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam program latihan atlet. Istilah latihan kondisi fisik, mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif. Tujuannya adalah meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh, dengan demikian prestasi atlet akan semakin meningkat. Faktor utama dalam latihan adalah dilakukan secara berulang-ulang dan peningkatan beban dilakukan berulang-ulang kekuatan dan daya tahan otot. Para ahli mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang direncanakan untuk mengmbangkan keterampilan olahraga yang

kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan dan tindakan-tindakan organisasional yang sesuai dengan maksud dan tujuan.

Tujuan Latihan Rencana program latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai tujuan prestasi atlet secara optimal dimasa yang akan datang. Tujuan jangka panjang, jangka menengah, maupun jangka pendek rencana latihan merupakan mata rantai tujuan akhir, tujuan antara, dan tujuan oprasional yang obyektif dan terukur. Rencana program latihan harus mempertimbangkan faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan latihan, faktor-faktor itu antara lain : bakat atlet , kemampuan atlet saat itu, umur atlet, umur latihan, sarana dan prasarana, dana, lingkungan atlet, tenaga pelatih dan waktu yang ada. Tujuan latihan umumnya dibagi menjadi tiga yaitu :

- a. Tujuan jangka panjang (5 - 12 tahun). Tujuan jangka panjang merupakan tujuan akhir untuk cita-cita prestasi prima.
- b. Tujuan jangka menengah (2 - 4 tahun). Tujuan jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung jangka panjang.
- c. Tujuan jangka pendek (1 tahun kebawah). Tujuan jangka pendek merupakan pelaksanaan oprasional rencana jangka menengah. Manfaat tujuan latihan adalah :
 1. Sebagai motivasi agar atlet berusaha keras untuk mencapai cita-cita juara
 2. Sebagai pedoman arah kegiatan-kegiatan latihan dan usaha-usaha untuk mencapai tujuan latihan
 3. Sebagai cambuk terhadap atlet agar dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi dari prestasi sebelumnya

4. Sebagai alat untuk pembentukan sikap percaya diri, kemandirian tinggi, pendewasaan pikiran, daya juang yang tinggi.
5. Sebagai tempat meningkatkan kemampuan percaya diri (introspeksi) terhadap kondisi luar maupun kondisi dalam pribadi atlet dalam rangka mencapai cita-cita juara.

Mendefenisikan tujuan latihan dapat dibagi dalam dua bagian yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum latihan adalah untuk menjuarai suatu kompetisi sebagai sasaran terakhir berdasarkan kalender kompetisi yang ditetapkan. Tujuan khusus latihan adalah untuk membentuk, meningkatkan dan mempertahankan kondisi biomotor ability, fisiologis, psikologis dan keterampilan motorik dalam teknik dan taktik berdasarkan fase-fase yang telah ditetapkan, tentunya sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

2.1.5 Prinsip Latihan.

Prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan. Manusia memiliki daya adaptasi istimewa terhadap lingkungan, atlet akan beradaptasi terhadap beban latihan yang di terima saat latihan maupun dalam pertandingan. Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Dr Sukadiyanto (2010)

a. Prinsip kesiapan (Readicss)

Pada prinsip kesiapan materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia berkaitan erat dengan persiapan kondisi fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan.

b. Prinsip individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan setiap orang tidak dapat di samakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespon beban latihan diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit ciderah dan motivasi. Maka agar seorang pelatih berhasil dalam melatih perlu menyadari bahwa setiap atlet memiliki perbedaan-perbedaan terutama dalam merespon beban latihan.

c. Prinsip beban lebih (Overload)

Beban latihan harus melampaui atau mencapai sedikit ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu di adaptasi oleh tubuh, sedangkan kalau ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat. Untuk itu pembenaan di lakukan secara progresif dan di ubah sesuai dengan tingkat perubahan atlit.

d. Prinsip sistematis

Prestasi atlit sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembenaan dan skala sportivitas sasaran latihan skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Yang memiliki tujuan latihan yang berbeda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, maupun psikologis.

2.1.6 Hakikat Kekuatan Otot

Menurut Dianherlinawati (2010) mengatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan

terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Pearce (2009:15) menjelaskan otot ialah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu berkontraksi. Dan dengan jalan demikian maka gerakan terlaksana. Bila otot berkontraksi maka menjadi pendek, dan setiap serabut turut bergerak dengan berkontraksi, oleh karenanya setiap kontraksi otot hanya dirangsang oleh adanya syaraf.

Mile (2010:12) menjelaskan bahwa suatu otot yang normal tidak akan berkontraksi, kecuali apabila menerima rangsangan yang datang melalui serabut-serabut syaraf penggerak. Pada umumnya suatu gerakan disebabkan oleh berkontraksinya beberapa otot. Kemudian kekuatan otot dapat diidentifikasi sebagai kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kontraksi otot secara berturut-turut dalam waktu yang relatif lama.

Menurut Bashit Hery Purnomo (2008) kekuatan adalah kemampuan otot yang menghasilkan tegangan dan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun secara statis. kekuatan otot ini akan meningkat bila seseorang melakukan latihan beban dengan dosis tertentu atau program latihan tertentu.

Lebih lanjut dijelaskan tentang prinsip tersebut, sebagai berikut:

- a. Kekuatan hanya meningkatkan secara berarti otot-otot yang aktif dan mendapat beban lebih dalam proses pelatihan. Oleh sebab itu program pelatihan yang

menyeluruh harus menggunakan bermacam-macam pelatihan untuk menjamin bahwa seluruh otot penting dilatih.

- b. Penelitian telah menunjukkan bahwa perolehan kekuatan adalah hanya terjadi pada kelompok kontraksi otot yang digunakan dalam pelatihan. Jadi misalnya pelatihan isometrik akan sangat efektif dalam menambah kekuatan isometrik dan akan kurang efektif dalam meningkatkan kekuatan yang lain seperti kekuatan isotonik dan isokinetik. Dengan demikian maka seorang atlet harus berlatih dengan pelatihan yang memiliki karakter kontraksi yang dibutuhkan dalam kegiatan olahraga yang dipilihnya.

Menurut M. Ali Masharr mengatakan (2010) mengatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan pegangan suatu tahanan. Bentuk latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan seperti mengangkat, menghela, atau menarik suatu beban. Beban yang di angkat sedikit demi sedikit ditambah berat agar sesuai dengan perkembangan otot.

Menurut Dwi Sarjianto (2010) mengatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk menambah beban, artinya adalah energy untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan atau kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Dari beberapa bentuk latihan yang paling berhasil adalah latihan tahanan, yaitu latihan yang dilakukan dengan mengangkat dan menarik suatu beban.

Rick (2010) mengatakan pula bahwa kekuatan merupakan daya terbesar yang dapat di kenahkan seorang Atlet selama kontraksi maksimal. Dengan demikian kuatnya seseorang atau Atlet dalam melakukan aktifitas sangatlah ditentukan oleh kemampuan otot-ototnya.

Dari beberapa pernyataan di atas, maka metode pelatihan beban untuk setiap cabang olahraga berbeda dalam tuntutan faktor *strength* atau kekuatan, oleh karna itu perlu adanya latihan kekuatan yang khusus terlebih pada cabang olahraga tinju. Pentingnya kekuatan otot terlebih kekuatan otot lengan yang sangat menunjang kemampuan melakukan pukulan seperti pukulan *jab straight*, *hook* dan *uppercut*, dengan demikian jika tujuan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan agar dapat menunjang teknik pukulan *hook*, maka harus dilakukan secara spesifik atau sesuai dengan bentuk pukulan *hook* tersebut, karena kekuatan hanya dapat di peroleh dengan melibatkan kontraksi otot yang sesuai dengan bentuk pukulan *hook*.

2.1.7 Efek Latihan Pada Otot

Otot merupakan alat atau organ tubuh yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Gerakan tubuh terjadi karena adanya kerjasama antara tulang dan otot sehingga otot sangat mempengaruhi sistem gerak. Dalam tinju, otot-otot lengan sangat memberikan kontribusi yang besar dalam usaha melakukan serangan. Pukulan *hook* sangat efisien bila dilontarkan ke arah lawan dengan dukungan kekuatan otot lengan yang maksimal, oleh karena itu otot tidak akan dapat beraktivitas secara maksimal tanpa proses latihan yang terprogram secara tepat dan

sistematis sehingga gerakan-gerakan yang cepat, kuat dan berulang-ulang tidak mungkin dapat dilakukan dengan maksimal.

Melalui latihan dengan menggunakan beban seperti *dumbel*, maka otot lengan yang mendapat penekanan pada latihan akan meningkat kemampuannya. Peningkatan tersebut berupa efek dari pada latihan. Efek latihan terutama terjadi pada unit motorik (otot dan saraf). Bila tipe dan takaran pelatihannya tepat akan memberikan dampak yang amat menguntungkan bagi setiap atlet yang bersangkutan. Adaptasi neural atau saraf akan meningkat dan memperbaiki koordinasi gerakan, rangsangan ditangkap oleh indra-indra (sensor) diolah oleh sistem saraf dan diubah menjadi reaksi oleh otot. Pengaruh rangsangan ini sangat tergantung pada keadaan saraf pusat.

Atlet yang terlatih dan memiliki koordinasi yang baik antara saraf dan otot, tampak gerakannya seolah-olah tidak bertenaga, rileks tapi memiliki refleks atau reaksi yang cepat dan pukulan yang keras sehingga gerakan dari setiap atlet kelihatan sempurna. Oleh karena itu latihan yang spesifik seperti latihan *dumbel* yang melibatkan otot lengan akan dapat meningkatkan kemampuannya sehingga kekuatannya akan lebih besar dan dapat menunjang frekuensi pukulan *hook*. Gerakan seperti ini dimungkinkan terjadi akibat adanya kontrol kordinasi neural terhadap gerakan otot, dengan meningkatnya kapasitas kontraktile otot dan adanya sinkronisasi dalam pelepasan energi dari komponen elastisitas di sel otot.

2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan

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.

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.

Dengan alasan tersebut di atas, maka tak dapat dipungkiri bahwa pukulan dalam bertinju harus dipelajari dengan baik, pukulan *hook* merupakan dasar atau teknik yang sangat penting untuk di kuasai. Pada olahraga tinju dikenal empat pukulan, keempat pukulan tersebut adalah pukulan *Jab, Straight, Hook* dan *Uppercut*.

2.2.1 Latihan Beban

Latihan beban membantu membangun otot dan menghilangkan lemak tubuh lebih cepat. Latihan *dumbell* merupakan bagian dari latihan ketahanan dan kekuatan, di mana Anda dapat mengencangkan tubuh bagian atas Anda. Yudha prawijo (2011)

Oleh karena itu latihan *dumbell* sebenarnya tidak berhubungan langsung dengan cabang olahraga tinju disaat berlangsungnya pertandingan seperti mengangkat atau mendorong *dumbell* tersebut tetapi sangat dibutuhkan oleh petinju dalam proses latihan untuk membantu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik guna menunjang penampilan atlet dari segi teknik dan taktik kearah yang lebih sempurna.

Menurut Deni Santoso (2010) mengatakan bahwa Latihan *dumbell* sudah dikenal selama bertahun-tahun, terutama sebagai bagian dari program latihan beban. Meskipun peralatan fitness telah banyak mengalami perkembangan, tetapi latihan *dumbell* tetap cara yang mudah dan murah untuk membentuk dan memperkuat otot. Keandalan dan efektivitas latihan ini hanya sebagian dari berbagai faktor yang membuat popularitas latihan ini tetap terjaga. Belum lagi keuntungan yang akan Anda dapatkan dengan berlatih dengan *dumbell* sebagai bagian dari home gym Anda.

Oleh karena itu latihan *dumbell* sebenarnya tidak berhubungan langsung dengan cabang olahraga tinju disaat berlangsungnya pertandingan seperti mengangkat atau mendorong *dumbell* tersebut tetapi sangat dibutuhkan oleh petinju dalam proses latihan untuk membantu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik guna menunjang penampilan atlet dari segi teknik dan taktik kearah yang lebih sempurna.

2.2.2 Tujuan Latihan

Niko arifqi perdana (2011) mengatakan bahwa Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standar yang paling tinggi atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan

sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Syamsul Rizal (2012) pula mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari menambah jumlah beban latihan. Latihan kondisi fisik memegang peranan sangat penting dalam program latihan atlet. Istilah latihan kondisi fisik, mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif. Tujuannya adalah meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh system tubuh, dengan demikian prestasi atlet akan semakin meningkat. Faktor utama dalam latihan adalah dilakukan secara berulang-ulang dan peningkatan beban dilakukan berulang-ulang kekuatan dan daya tahan otot. Para ahli mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang direncanakan untuk mengembangkan keterampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan dan tindakan-tindakan organisasional yang sesuai dengan maksud dan tujuan.

2.2.3 Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan. Manusia memiliki daya adaptasi istimewa terhadap lingkungan, atlet akan beradaptasi terhadap beban latihan yang di terima saat latihan maupun dalam pertandingan. Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Dr Sukadiyanto (2010)

- a. Prinsip kesiapan (Readicss)

Pada prinsip kesiapan materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia berkaitan erat dengan persiapan kondisi fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan.

b. Prinsip individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan setiap orang tidak dapat di samakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak dalam merespon beban latihan diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit ciderah dan motivasi. Maka agar seorang pelatih berhasil dalam melatih perlu menyadari bahwa setiap atlet memiliki perbedaan-perbedaan terutama dalam merespon beban latihan.

c. Prinsip beban lebih (Overload)

Beban latihan harus melampaui atau mencapai sedikit ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu di adaptasi oleh tubuh, sedangkan kalau ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat. Untuk itu pembenaan di lakukan secara progresif dan di ubah sesuai dengan tingkat perubahan atlit.

d. Prinsip sistematis

Prestasi atlit sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembenaan dan skala sportivitas sasaran latihan skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang

disesuaikan dengan periodisasi latihan. Yang memiliki tujuan latihan yang berbeda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, maupun psikologis.

2.2.4 Hakikat Kekuatan Otot

Menurut Dianherlinawati (2010) mengatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Menurut M. Ali Masharr mengatakan (2010) mengatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan pegangan suatu tahanan. Bentuk latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan seperti mengangkat, menghela, atau menarik suatu beban. Beban yang di angkat sedikit demi sedikit ditambah berat agar sesuai dengan perkembangan otot.

Rick (2010) mengatakan pula bahwa kekuatan merupakan daya terbesar yang dapat di kenahkan seorang Atlet selama kontraksi maksimal. Dengan demikian kuatnya seseorang atau Atlet dalam melakukan aktifitas sangatlah ditentukan oleh kemampuan otot-ototnya.

Dari beberapa pernyataan di atas, maka metode pelatihan beban untuk setiap cabang olahraga berbeda dalam tuntutan faktor *strength* atau kekuatan, oleh karna itu perlu adanya latihan kekuatan yang khusus terlebih pada cabang olahraga tinju. Pentingnya kekuatan otot terlebih kekuatan otot lengan yang sangat menunjang kemampuan melakukan pukulan seperti pukulan *jab straight*, *hook* dan *uppercut*, dengan demikian jika tujuan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan agar

dapat menunjang teknik pukulan *hook*, maka harus dilakukan secara spesifik atau sesuai dengan bentuk pukulan *hook* tersebut, karena kekuatan hanya dapat di peroleh dengan melibatkan kontraksi otot yang sesuai dengan bentuk pukulan *hook*.

2.2.5 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan cara, untuk mengukur *Pre-tes* dan *Pos-tes* frekuensi pukulan *Hook*, dengan cara berdiri di depan sandsak dengan posisi tinju dan melakukan pukulan *Hook* sebanyak-banyaknya selama 30 detik dan dilakukan sebanyak 3 set, dalam waktu istirahat 60 detik. Dari hasil yang baik dijadikan sampel.

Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 46.83$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) di peroleh harga sebesar 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 46.83 > t_{tabel} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_a .

2.3 Kerangka Berfikir

Pukulan *hook* atau pukulan menyudut dapat dilakukan ke segala arah . Melontarkan pukulan *hook* dapat dilakukan dengan dua cara : Pertama dengan *long hook*, dan kedua dengan *short hook* yang di lakukan dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Bahkan dengan pukulan *hook* kearah perut maupun wajah lawan yang didukung dengan kekuatan otot dan dilakukan secara berulang-ulang atau dengan pukulan *hook* yang banyak, petinju akan mampu mengumpulkan poin bahkan dapat menjatuhkan lawan dan memenangkan pertandingan dengan (K.O).

Agar pukulan *hook* dapat dilakukan dengan bertenaga yang kuat, maka perlu adanya metode latihan yang spesifik, yakni dengan latihan menggunakan alat berupa *dumbell*, Melalui proses latihan yang terprogram secara sistematis dapat merangsang sistem fisiologi tubuh, dimana rangsangan tersebut dapat dikatakan sebagai stres yang terus menerus di dalam tubuh, sehingga akan mengakibatkan adaptasi yang menghasilkan peningkatan kapasitas fungsional sistem tersebut. Oleh karena itu, apabila tujuan latihan di tekankan pada kekuatan otot, maka otot akan dapat beradaptasi dengan rangsangan yang diberikan dan menghasilkan peningkatan kemampuan otot tersebut.

Dengan demikian petinju yang memiliki kekuatan otot akan menunjang unsur teknik seperti teknik pukulan *hook*, sehingga petinju dapat menyerang lawanya dengan cepat dan kuat.

2.4 Rumusan Hipotesis

Berdasarkan kerangka berfikir, maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : Terdapat pengaruh pelatihan *Dumbell* terhadap frekuensi pukulan *Hook* pada petinju Sasana Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan.

