

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegemaran berolahraga memang sejak dahulu kala 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 dari 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 pelatihan tidak secara objektif dalam arti program pelatihan bagi petinju senior, junior, dan pemula disama ratakan, sehingga program pelatihan 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 dalam wadah untuk menyalurkan minat dan bakat para pemuda dan pemudi yang berprestasi melalui olahraga tinju amatir. Sehubungan dengan hal ini, Universitas Negeri Gorontalo Pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga PKO telah menyalurkan minat dan bakat tersebut.

Mengamati pada beberapa kejuaraan tinju amatir tingkat daerah maupun nasional ditemukan beberapa kelemahan dari petinju-petinju mahasiswa jurusan PKO. Dilihat dari faktor teknik, khususnya teknik pukulan *Jab dan Straight*. Pukulan *Jab dan Straight* boleh disebut pukulan berpasangan atau pukulan kombinasi dimana pukulan jab sebagai pukulan pengumpan dan pukulan straight sebagai pukulan utama, akan tetapi pukulan ini masih jarang di kombinasikan oleh atlit-atlit tinju pada mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga pada saat bertanding pukulan *Jab dan Straight* jarang di kombinasikan padahal pukulan ini mempunyai banyak peluang untuk mengumpulkan point. Hal ini disebabkan, selain faktor teknik pukulan kombinasi *Jab dan Straight* yang kurang dikuasai dengan baik, disebabkan pula dengan kemampuan otot khususnya otot lengan para petinju jurusan kepelatihan olahraga yang kurang terlatih.

Pada dasarnya selain kecepatan, kekuatan otot lengan merupakan faktor pendukung saat melakukan pukulan *Jab dan Straight*, oleh karena itu sebelum berlatih pukulan *Jab dan Straight* 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 *Jab dan Straight* yang keras, juga dapat menentukan banyaknya pukulan atau frekuensi pukulan yang diarahkan ke lawan.

Beranjak dari masalah-masalah yang telah dikemukakan untuk meningkatkan pukulan khususnya pukulan *Jab dan Straight* 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 mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga PKO lebih difokuskan pada latihan kekuatan otot lengan secara spesifik dengan tujuan meningkatkan frekuensi pukulan *Jab dan Straight*.

Pelatihan kekuatan otot lengan secara spesifik adalah pelatihan dengan menggunakan beban tubuh sendiri seperti latihan *Push - Up*. Dasar latihan *Push - Up* dengan menggunakan berat beban tubuh sendiri karena salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah pelatihan beban (*weight training*).

Menurut Agus Mukholit ,(2004 : 7) Pelatihan untuk meningkatkan kekuatan otot dapat dilakukan dengan metode pelatihan *weight training*, atau pelatihan berbeban dengan menggunakan beban dapat berupa tubuh kita sendiri seperti pelatihan *Push - Up*. Oleh karena itu, Diharapkan dapat meningkatkan Frekuensi pukulan *Jab - Straight* pada petinju mahasiswa

kepelatihan, maka perlu adanya penelitaian secara langsung untuk membuktikan secara ilmiah apakah terdapat pengaruh pelatihan *Push - Up* terhadap fekuensi pukulan *Jab - Straight* pada petinju mahasiswa jurusan Pendidikan kepelatihan olagraga PKO.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Adanya kelemahan dari petinju mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olagraga PKO pada saat melakukan pukulan *Jab - Straight* disebabkan petinju kurang menguasai teknik melakukan kombinasi pukulan *Jab - Straight*.
2. Pukulan *Jab - Straight* tidak dapat dilakukan secara berulang-ulang karena kekuatan otot lengan dari petinju mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olagraga PKO masih kurang terlatih dengan baik.
3. Frekuensi pukulan *Jab - Straight* dapat ditingkatkan dengan melakukan pelatihan menggunakan berat beban tubuh sendiri yaitu latihan *Push - Up*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh pelatihan *Push - Up* terhadap frekuensi pukulan *Jab - Straight* pada petinju mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga PKO ?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini diantaranya adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Push - Up* terhadap peningkatan frekuensi pukulan *Jab - Straight* pada petinju mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga PKO.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Untuk menjadi bahan masukan kepada dosen-dosen jasmani dalam rangka pembinaan, pengembangan dan peningkatan pada olahraga bela diri tinju.
2. Untuk menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat penggemar dan Pembina khususnya olahraga bela diri tinju.
3. Untuk mengembangkan prestasi para mahasiswa pada cabang olahraga khususnya pada olahraga bela diri tinju.
4. Untuk menjadi wawasan para mahasiswa agar dapat menjadi bekal masa depan mereka.