

B A B 1

P E N D A H U L U A N

1.1 Latar Belakang

Sejak dulu kala olahraga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan prestasi. Selain itu olahraga memang merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat di pisahkan dari kehidupan manusia, Khususnya olahraga tinju, olahraga tinju ini belum terlalu merata di tanah air Indonesia. Padahal olahraga tinju ini termasuk olahraga yang banyak menyiapkan medali dalam setiap kegiatan pertandingan.

Tinju merupakan salah satu olahraga yang menampilkan dua orang dengan berat badan yang sama kemudian bertanding satu sama lain dengan menggunakan pukulan tinju mereka masing-masing dalam rangkaian suatu pertandingan yang berselang selama tiga menit dalam satu ronde.

Pada daerah-daerah sudah banyak yang mulai menyadari perkembangan olahraga tinju namun perkembangan olahraga tinju sangat lambat. Di sebabkan kurangnya pelatih ataupun pihak lain yang bisa untuk mengembangkan olahraga tinju ini di masyarakat.

Di provinsi Gorontalo sendiri, olahraga tinju ini memang sudah ada tetapi untuk memperkenalkan lebih luas kepada masyarakat masih sangat kurang. Dikarenakan olahraga ini banyak membutuhkan fisik secara langsung, sehingga olahraga ini sangat terkesan dengan olahraga yang sangat keras karena sasaran dari olahraga ini adalah bagian kepala sehingga menimbulkan resiko cedera yang sangat tinggi.

Hal ini yang menjadi suatu permasalahan dalam pembentukan dan pembinaan olahraga tinju yang berada di provinsi Gorontalo. Dalam rangka pembentukan dan pembinaan olahraga tinju ini, khususnya mahasiswa Jurusan pendidikan kepelatihan olahraga yang ada di Universitas Negeri Gorontalo sebagai alat untuk menyalurkan minat dan bakat para pemuda dan pemudi untuk berpartisipasi dalam olahraga tinju ini.

Dalam mengamati perkuliahan pada mahasiswa kepelatihan olahraga semester IV C Universitas Negeri Gorontalo khususnya pada mata kuliah tinju, ketika mereka melakukan frekuensi pukulan *uppercut* masih sangat kurang. Kurangnya frekuensi pukulan *uppercut* yang dilepaskan ini dikarenakan oleh pembinaan ataupun bimbingan yang dilakukan oleh pelatih ataupun dosen untuk bisa mengembangkan mahasiswa dalam melepaskan pukulan *uppercut*.

Beranjak dari berbagai permasalahan yang telah dipaparkan di atas untuk meningkatkan pukulan *uppercut* perlu adanya metode latihan secara akurat, dan terukur yang akan di libatkan dalam suatu program latihan sebagai

alat untuk memecahkan masalah yang terjadi di lapangan. Banyaknya solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan bagi mahasiswa kepelatihan olahraga semester IV C FIKK UNG lebih di fokuskan pada pelatihan untuk meningkatkan frekuensi pukulan *uppercut*.

Berdasarkan dari masalah-masalah yang ada di atas maka peneliti menduga bahwa latihan untuk meningkatkan pukulan *uppercut* bisa dengan menggunakan *dumbbell* yang berbentuk huruf V dan di ayunkan ke atas menyerupai pukulan *uppercut*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang tertulis di atas, maka dari itu penulis dapat mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut:

1. Apakah pelatihan *dumbbell* dapat berpengaruh terhadap peningkatan frekuensi pukulan *uppercut* ?
2. Bagaimana pelatihan *dumbbell* dapat berpengaruh terhadap peningkatan frekuensi pukulan *uppercut* ?
3. Adakah korelasi antara pelatihan *dumbbell* dan peningkatan frekuensi latihan ?

1.3 Rumusan Masalah

Identifikasi masalah diatas, maka dari itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh pelatihan *dumbell* terhadap peningkatan frekuensi pukulan *uppercut* pada mahasiswa kepelatihan olahraga semester IV C FIKK UNG?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang di lakukan ini adalah untuk bisa mengetahui pengaruh kekuatan pukulan *uppercut* dengan menggunakan *dumbell* terhadap peningkatan frekuensi pukulan *uppercut* pada mahasiswa kepelatihan olahraga semester IV C FIKK UNG.

1.5 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian yang di lakukan maka akan mendapatkan hasil yang di harapkan adalah sebagai berikut

a. Manfaat praktis

- Manfaat bagi sasana Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahraagaan adalah sebagai masukan sehingga dapat memperbaiki dalam pelatihan mahasiswa ataupun atlit.
- Memberikan tambahan wawasan terhadap pembaca terhadap cabang olahraga tinju.

- Di harapkan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya pelatih dan dosen.

b. Manfaat teoritis

- Manfaat untuk peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan sebagai calon guru atau pelatih.
- Diharapkan kepada pelatih ataupun dosen dapat memberikan latihan-latihan tentang aspek-aspek terhadap peningkatan frekuensi pukulan *uppercut* kepada mahasiswa.
- Manfaat bagi dosen atau pelatih adalah untuk meningkatkan keterampilan dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik atau sebagai pelatih ataupun dosen.