

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sikap, kebiasaan dan 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 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 latihan tidak secara objektif

dalam arti program latihan bagi petinju senior, junior, dan pemula disamaratakan, sehingga program latihan 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 pada sasana-sasana tinju sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan bakat para pemuda dan pemudi serta berprestasi melalui olahraga tinju amatir. Sehubungan dengan hal ini, Universitas Negeri Gorontalo telah membentuk satu sasana sebagai wadah untuk dapat menyalurkan minat dan bakat tersebut.

Mengamati pada beberapa kejuaraan tinju amatir tingkat daerah maupun nasional ditemukan beberapa kelemahan dari petinju-petinju baru. Dilihat dari faktor teknik, khususnya teknik pukulan *Jab-Straight*, sebagian besar petinju yang bertarung dengan jarak dekat masih kurang melepaskan pukulan ini, atau kombinasi pukulan *Jab-Straight* berhadapan dengan petinju yang sering merunduk dan menangkis (bloking), sehingga sulit bagi para petinju untuk mendapatkan poin. Hal ini disebabkan, selain faktor teknik pukulan *Jab-Straight* yang tidak dikuasai dengan benar, juga kemampuan kecepatan dari petinju-petinju sasana masih kurang terlatih dengan baik.

Manusia dan olahraga adalah satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Bertolak dari sana tidaklah keterlaluan jikalau penulis mengatakan bahwa olahraga telah menghipnotis dunia. Tidak seorangpun yang dapat menyangkal kalimat yang kedengaran amat menantang ini. Mengapa tidak ? Itulah kenyataanya, karena pada umumnya penduduk diseluruh dunia secara sadar berolahraga setiap hari dengan bermacam- macam tujuan. Di era persaingan ini penulis mengamati bahwa tujuan berolahraga untuk berprestasi sangat diidam- idamkan oleh para penggemar olahraga, lebih khusus pada olahraga tinju.

Upaya untuk mewujudkan prestasi dalam olahraga tinju bukanlah merupakan suatu hal yang mudah, tetapi membutuhkan suatu proses melatih dan berlatih yang harus diperhatikan secara serius, di samping itu pendekatan secara ilmiah harus dilaksanakan untuk meningkatkan, mengembangkan dan mempertahankan prestasi. Berbicara prestasi pada cabang olahraga tinju, terdapat beberapa faktor yang sangat mempengaruhi penampilan seorang petinju salah satunya adalah kondisi fisik.

Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktifitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Setiap aktifitas olahraga yang dilakukan oleh manusia/atlet pada umumnya memiliki sala satu kondisi fisik yang paling dominan. Untuk dapat mengangkat beban yang berat misalnya, kondisi fisik kekuatan yang paling penting, Jika berlari secepat-cepatnya atau memukul dengan cepat, maka kecepatan yang paling diutamakan, bila

melompat setinggi-tingginya, maka yang dominan adalah daya ledak. Kadang-kadang dua atau tiga kondisi fisik dibutuhkan secara bersamaan dalam suatu aktifitas.

Jan Oudshoorn mengatakan bahwa “dalam setiap cabang olahraga kecepatan penting tetapi didalam tinju dituntut kecepatan yang tinggi sekali. Tanpa kecepatan memukul

dan bergerak, Di dalam tinju hampir tidak mungkin dicapai prestasi yang besar”. Oleh karena itu penguasaan tehnik dasar yang ditunjang dengan kondisi fisik yang baik dan tanpa mengabaikan kondisi fisik lainnya sangat menguntungkan bagi seorang petinju pada saat melakukan latihan yang tepat dalam usaha, untuk mencapai tujuan masa depan prestasi atlit semaksimal mungkin.

Menurut Sukadiyanto (2002: 109), kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampun seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau sprint adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

Beranjak dari masalah-masalah yang telah dikemukakan untuk meningkatkan pukulan khususnya kecepatan pukulan *jab-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 sasana lebih difokuskan pada latihan petinju bayangan (*shadow box*) secara spesifik dengan tujuan meningkatkan kecepatan pukulan *jab-straight*.

Aktivitas yang dilakukan dalam pelatihan interval adalah jenis pelatihan yang spesifik dari olahraga tinju, yaitu *shadow boxing*. Moniaga (2004) menjelaskan bahwa jenis pelatihan fisik yang spesifik dari cabang olahraga tinju seperti *shadow boxing*, merupakan bentuk pelatihan yang mengkoordinasikan antara teknik seperti *footwork*, teknik kombinasi pukulan, taktik atau strategi menyerang dan bertahan serta unsur komponen biomotorik yang dominan pada cabang olahraga tinju seperti kecepatan, kekuatan kelincahan dan daya tahan.

Pelatihan *shadow boxing* pada umumnya dilakukan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan gerak serta memperbaiki teknik bertinju. Pelaksanaan pelatihan *shadow boxing*, juga melibatkan sejumlah otot-otot besar.

Latihan kecepatan pukulan secara spesifik adalah latihan dengan menggunakan bentuk pukulan *jab-straight*. Oleh karena itu, perlu adanya penelitaian secara langsung untuk membuktikan secara ilmiah apakah terdapat pengaruh latihan

shadow boxing terhadap kecepatan pukulan *jab-straight* pada mahasiswa jurusan kepelatihan olahraga FOK UNG.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Benarkah dalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilan teknik dapat dipengaruhi oleh kemampuan kondisi fisik?
2. Apakah benar latihan petinju banyangan (*shadow boxing*) dapat menentukan peningkatan pada kecepatan pukulan *jab-straight*?
3. Seberapa besar latihan *shadow boxing* terhadap kecepatan pukulan *jab-straight* khususnya pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FOK UNG?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan *shadow boxing* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *jab-straight* pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FOK UNG?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini diantaranya adalah untuk mengetahui **“Pengaruh Latihan *Shadow Boxing* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan *Jab-Straight* Pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FOK UNG”**.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Sebagai pedoman dan acuan pelaksanaan latihan secara efektif dan inovatif dalam pengembangan latihan *Shadow Boxing*.
- b. Sebagai bahan masukan pelatih, Pembina dan dosen dalam rangka membina pengembangan serta peningkatan prestasi Tinju Amatir.
- c. Dengan penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu diktatik metodik khususnya tentang pengaruh latihan *Shadow Boxing* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *Jab-Straight* pada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FOK UNG?

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh latihan *Shadow Boxing* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *Jab-Straight* ada Mahasiswa Jurusan Kepelatihan Olahraga FOK UNG.

- b. Sebagai tambahan informasi guna penelitian lebih lanjut tentang masalah-masalah yang berhubungan dengan Peningkatan prestasi Atlit pada cabang Olahraga bela diri Tinju pada umumnya dan khususnya pada Petinju sasana UNG.