

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Later Belakang Permasalahan

Istilah olahraga dalam bahasa jawa yaitu olahrogo. Olah artinya melatih diri mejadi seorang terampil. Sedangkan rogo artinya badan. Olaraga adalah suatu pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi.

Dalam olahraga diperlukan 10 macam kondisi fisik yang sangat berpengaruh yaitu kekuatan, daya tahan, kelentukan, kseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya ledak, koordinasi, ketepatan, dan reaksi. Semua kondisi fisik tersebut hendaknya dapat dikuasai sesuai dengan olahraga yang ditekuni. Salah satu cabang olahraga yang ditekuni⁹ adalah olahraga tinju.

Tinju merupakan salah satu wadah guna menyalurkan sifat-sifat agresif, minat, bakat para pemuda maupun pemudi. Dengan tinju para pemuda dan pemudi dapat selalu meningkatkan fisik dan mentalnya serta turut menanggulangi kenakalan remaja (Moniaga, 2004).

Dalam rangka pengembangan olahraga tinju amatir di tanah air, maka peran utama terletak pada sasana-sasana tinju sebagai wadah untuk dapat menyalurkan minat dan bakat serta untuk mencapai prestasi. Sehubungan dengan hal ini, khususnya di Propinsi Gorontalo, Universitas Negeri Gorontalo telah membentuk satu sasana tinju amatir sebagai wadah untuk dapat menyalurkan minat dan bakat para pemuda dan pemudi serta berprestasi melalui olahraga tinju amatir. Secara umum hal ini sangat diperlukan adanya suatu sistem pembinaan dan pengembangan olahraga tinju yang melibatkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) kepelatihan olahraga, sehingga proses pembinaan tersebut dapat dilaksanakan secara sistematis, terarah dan terukur yang pada akhirnya bermuara pada pencapaian prestasi

Melalui pembinaan dan pengembangan olahraga tinju amatir dan profesional merupakan upaya membentuk kehidupan, pembangunan karakter dan

mental serta meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang pada akhirnya dapat membangkitkan nasionalisme masyarakat.

untuk meningkatkan prestasi dalam tinju dibutuhkan pelatihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelincahan. Hal ini merupakan komponen fisik yang dominan dalam tinju, tanpa ada dukungan komponen kecepatan, kekuatan dan daya tahan, petinju tidak mungkin dapat memenangkan suatu pertandingan atau mencapai prestasinya.

Komponen fisik merupakan salah satu faktor yang berperan penting terutama dalam usaha mencapai puncak prestasi atlet. Pelatih dituntut dapat menganalisis komponen fisik yang menjadi prioritas utama pada tahap awal pelatihan atau pelatihan persiapan umum. Menurut Harsono (2004) bahwa pada tahap pelatihan persiapan umum ditekankan pada komponen daya tahankardiovaskular (*kardiovaskular endurance*), *Flexibility dan muscle strength* yang mengacu pada prinsip-prinsip pelatihan yang disesuaikan dengan karakteristik cabang olahraga masing-masing dan berdasarkan periode dan fase-fase pelatihan.

VO_{2Max} didefinisikan sebagai kecepatan konsumsi oksigen tertinggi dicapai selama pelatihan maksimal atau secara menyeluruh. (Wilmore, Costill, & Kenney 2008). VO_{2Max} juga disebut daya aerobik atau kapasitas aerobik maksimal yang merupakan kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerobik maksimum. (Guyton & Hall, 2008).

Peran daya tahan aerobik merupakan mesin fungsional dalam menyuplai oksigen ke otot-otot yang aktif, agar petinju dapat bertahan melakukan aktivitas dengan penampilan yang stabil. Pelatihan daya tahan aerobik, mengarah pada pengembangan sistem kardiorespiratori, Kamiso (1982) menjelaskan bahwasistem kardiorespiratori, berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan akan oksigen (O_2), maka yang sangat berperan pada pemenuhan tersebut adalah paru jantung dan pembuluh darah. Paru, jantung dan pembuluh darah membentuk suatu sistem yang sering disebut sistem kardiorespiratori atau *respiro-cardio-circulation* (paru-jantung-pembuluh darah). Kemudian Brooks & Fahey (1984) menambahkan

bahwa fungsi kardiorespiratori adalah menentukan besarnya kapasitas aerobik maksimal atau VO_{2Max} , yang selanjutnya menentukan kapasitas kerja fisik.

Dalam Pertaandingan tinju kemampuan daya tahan aerobik yang baik atau VO_{2Max} yang tinggi sangat diprioritaskan, Apabila kedua pemain dengan kemampuan yang hampir sama, maka kalah atau menang ditentukan oleh kondisi fisiknya dan mental seorang pemain Maka dari itu dapat dikatakan bahwa daya tahan aerobik atau VO_{2Max} menjadi salah satu faktor penentu kemenangan dalam pertandingan Tinju.

Guidetti, Musulin & Baldari(2002) menyatakan bahwa kapasitas aerobik maksimal atau VO_{2Max} ambang anaerobik dan kekuatan tubuh bagian atas berhubungan erat dengan kinerja petinju. Neumann, G dalam Batteneli (2007) mengatakan kapasitas aerobik maksimal yang diperlukan bagi atlet tinju putra adalah 60 – 65 ml/kg/menit. Petinju-petinju amatir yang dapat berprestasi ditingkat internasional, rata-rata memiliki kapasitas aerobik maksimal yang tinggi seperti pada petinju amatir India rata-rata memiliki kapasitas aerobik maksimal sebesar 55,8 ml/kg/menit, petinju Yunani, 56,6 ml/kg/ menit, dan petinju Hongaria 64,7 ml/kg/ menit dan pada petinju Perancis sebesar 64 ml/kg/ menit. Berdasarkan norma kapasitas aerobik maksimal nilai-nilai ini memiliki tingkat yang sangat baik dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa kapasitas aerobik maksimal yang tinggi merupakan faktor keberhasilan bagi petinju amatir.

Untuk Meningkatkan VO_{2Max} petinju melalui pelatihan *shadow boxing* Peneliti melakukan observasi pada mahasiswa kepelatihan olahraga semester 6 hasil yang di peroleh bahwa Menyikapi hal ini, maka perlu adanya penelitian secara langsung untuk membuktikan dan membandingkan secara ilmiah, bagaimanakah pengaruh pelatihan *shadow boxing* Terhadap Peningkatan VO_{2Max} Pada Cabang Olahraga Tinju. Dengan demikian peneliti berinisiatif untuk mengadakan suatu penelitian terkait dengan peningkatan kapasitas aerobik maksimal yang di angkat dalam judul “Pengaruh Latihan Shadow Boxing Terhadap Peningkatan VO_{2Max} Pada Cabang Olahraga Tinju (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Semester 6 Pendidikan Kepelatihan Olahraga)

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian yaitu Apakah ada pengaruh Latihan Shadow Boxing Terhadap Peningkatan VO_{2Max} Pada Cabang Olahraga Tinju (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Semester 6 Pendidikan Kepelatihan Olahraga)

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu Apakah terdapat pengaruh Latihan *Shadow Boxing shadow* Terhadap Peningkatan VO_{2Max} Pada Cabang Olahraga Tinju (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Semester 6 Pendidikan Kepelatihan Olahraga)

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan *Shadow Boxing* Terhadap Peningkatan VO_{2Max} Pada Cabang Olahraga Tinju (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Semester 6 Pendidikan Kepelatihan Olahraga)

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat bermanfaat secara praktis maupun teoritis bagi pengembangan kemajuan prestasi olahraga, terutama dalam cabang olahraga tinju. Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai masukan dan bahan pertimbangan tentang inovasi dalam menciptakan bentuk-bentuk pelatihan yang baru dan tidak bergantung pada fasilitas yang ada ketika melatih petinju pemula dan petinju-petinju junior
2. Bermanfaat untuk menjaga atau mempertahankan kapasitas aerobik maksimal pada periode pelatihan khusus atau menjelang pertandingan.
3. Memberikan sumbangan pemikiran bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian ilmiah dan lebih mendalam tentang jenis pelatihan yang spesifik pada setiap cabang olahraga.