

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik dimana tujuan dari latihan adalah untuk mencapai yang setinggi-tingginya secara maksimal baik bagi individu maupun kelompok. Olahraga dapat menciptakan semangat kebangsaan dan menumbuhkan kepercayaan, meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Untuk mencapai prestasi olahraga, beberapa faktor harus diketahui dan perlu mendapat perhatian khusus, yaitu faktor fisik, teknis, taktis, dan mental. Seperti halnya olahraga pencak silat, khususnya tinju, pencapaian prestasi diawali dengan perkembangan fisik.

Tinju (*boxing*) adalah olahraga seni bela diri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang serupa bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut "ronde". Baik dalam olimpiade ataupun olahraga profesional, ke dua petarung (disebut petinju) menghindari pukulan lawan mereka sambil berupaya mendaratkan pukulan mereka sendiri ke lawannya. Prestasi olahraga tinju telah menunjukkan kemajuan-kemajuan baik pada tingkat nasional maupun internasional. Prestasi olahraga tinju berawal dari bentuk latihan yang diberikan mulai dari sejak dini atau masa pembibitan. Tugas mendesak yang sangat diharapkan adalah usaha-usaha pembinaan olahraga yang benar, kontinu dan berkelanjutan yang mengarah kepada pembinaan prestasi (Muis, 2016:77).

Pembinaan latihan fisik sangat penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Latihan yang teratur dapat mencapai kondisi fisik yang tinggi dan terarah

dengan memperhatikan tipe latihan, intensitas, waktu latihan dan frekuensi latihan. Dalam Kondisi fisik ada suatu komponen yang sangat menentukan prestasi mahasiswa adalah ketahanan otot (*muscular endurance*) dan ketahanan jantung paru (*cardiovascular endurance*). (Lahinda, 2020:8)

Tinju saat ini semakin populer dan prestasi tinju yang maksimal harus melalui metode latihan yang baik. Banyak penelitian telah dilakukan, tetapi tetap dalam batas pengalaman dan pengetahuan praktis. Hal ini dikarenakan masih sedikitnya literatur mengenai olahraga tinju (Griadhi, 2017:79-80).

Dalam olahraga Tinju pukulan yang umum yang diperagakan adalah pukulan lurus kiri (*jab*) yang merupakan pukulan pancingan yang dilakukan dengan tangan pada posisi depan. Pukulan jab sangat ringan dan mudah dilakukan sehingga pukulan ini merupakan cara yang efektif untuk menjaga jarak dan merupakan setengah pukulan serangan dan setengah pukulan pertahanan sehingga pukulan ini merupakan pukulan untuk memancing lawan agar mendapatkan kesempatan melakukan pukulan telak. Pukulan lurus kanan (*straight*) merupakan pukulan dasar tinju, yaitu pukulan yang digunakan dengan jarak sepanjang tangan kanan dan pukulan yang sangat efektif untuk mengumpulkan angka dan mengatur jarak dalam pertahanan maupun dalam penyerangan. Dengan pukulan *straight* atau sering disebut pukulan lurus ke depan bisa dapat menghentikan serangan lawan apabila lawan bergerak maju dengan pukulan *hook* atau pukulan *uppercut*. Pukulan *straight* memberikan efek kejutan sekaligus efek menggunting, maka terbuka kesempatan untuk melakukan pukulan *straight* lanjutan. Apabila seorang petinju melakukan pukulan *straight* secara benar, maka hal ini menjadi indikator bahwa seorang petinju

dapat juga melakukan pukulan semacam ini dengan berbagai posisi dasar. Kondisi Fisik merupakan faktor kunci keberhasilan seorang petinju sehingga harus betul-betul diperhatikan. Tanpa kondisi fisik yang prima, sangat mustahil dapat mencapai prestasi yang diharapkan, apalagi pada tingkat regional maupun internasional. Kondisi fisik merupakan tingkat kemampuan fisik dengan sepuluh komponen biomotorik yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, kelenturan, keseimbangan, waktu reaksi, kelincihan, ketepatan, dan koordinasi (Loda, 2017:137).

Sarana prasarana merupakan hal yang wajib dilengkapi bagi organisasi yang melakukan latihan olahraga, karena sarana prasarana adalah segala sesuatu yang diperlukan demi terlaksananya kegiatan olahraga baik bersifat bangunan, lapangan, dan peralatan. Sarana dan prasarana olahraga yang lengkap maka pembinaan olahraga prestasi akan mudah dilakukan. Kebijakan pemerintah dalam menyediakan sarana dan prasarana olahraga memiliki pengaruh yang sangat besar karena tanpa adanya sarana prasarana yang lengkap maka pembibitan, pemasalan, dan pembinaan olahraga prestasi akan tidak tercapai. (Dian Estu, dkk, 2018).

Pemerintah pusat dan daerah bertanggung jawab atas sarana prasarana disuatu daerah agar masyarakat juga merasakan hal yang sama di seluruh Indonesia untuk berolahraga dengan fasilitas yang disediakan pemerintah. Oleh sebab itu dengan hadirnya fasilitas yang tersedia disetiap daerah maka semua masyarakat dari jenjang usia berapapun dapat berolahraga dan akhirnya muncullah potensi-potensi masyarakat yang berasal dari daerah. Walaupun kenyataannya pemerintah belum maksimal dalam memberikan fasilitas olahraga di daerah terpencil tetapi

masyarakat olahragawan yang cinta dan hobi berolahraga mereka berinisiatif untuk membangun sarana prasarana dengan iuran antar warga.

Berdasarkan pengamatan pada beberapa pertandingan pada kerjurda SUMUT, atlet-atletnya mempunyai kelemahan pada kecepatan pukulan *jab* yang dimana kecepatan pukulan *jab*. Hal itu terjadi karena kurangnya disiplin atlet dalam mengikuti latihan dan juga kecepatan pukulan sangat mempengaruhi penyerangan atau pertahanan atlet untuk memperoleh poin. Komponen yang berpengaruh seperti yang diuraikan diatas harus dilatih sesuai dengan porsi yang di harapkan pada cabang tersebut sangat mempengaruhi penyerangan atau pertahanan atlet tersebut.

Peneliti melakukan pengamatan ke beberapa sasana yang masih aktif di Simalungun. Observasi yang dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2021 di sasana Saribu Dolok *boxing camp* dimana peneliti melakukan observasi dan konsultasi dengan pelatih dan atlet. Dalam hasil observasi pada sasana tersebut, Latihan pukulan hanya menggunakan metode Latihan *shadow box*, menggunakan samsak dan *punching pad*. alat yang digunakan pada saat latihan hanya berupa samsak gantung dan *punching pad* sebagai alat latihan teknik, terkhusus latihan pukulan.

Pada saat latihan pukulan, seringkali atlet melakukan pukulan *jab* tidak tepat dan tidak terarah, selain hal tersebut, atlet seringkali melakukan pukulan yang tidak tepat, karena perubahan posisi target sedangkan pukulan tersebut sangat

menguntungkan untuk membuka serangan dan masih banyak juga mereka yang malas melakukan pukulan tersebut karena kurangnya fokus terhadap target, dan adanya rasa jenuh diakibatkan kurangnya alat yang digunakan di sasana tersebut.

Pelatih PERTINA Simalungun melatih berbagai macam materi tinju melalui pengalaman pribadinya yang merupakan mantan atlet tinju, berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pelatih bahwa kerap kali mengalami dalam proses latihan pukulan, dimana atlet tidak mampu melakukan pukulan yang tepat terutama pukulan *jab*, dan atlet seringkali merasa jenuh dan tidak bersemangat untuk latihan karena latihan pukulan hanya menggunakan alat yang sangat minim. Terbatasnya sarana dan prasarana yang ada menyebabkan atlet sedikit lambat berkembang, dimana di PERTINA Simalungun hanya terdapat satu buah samsak sementara atlet berjumlah 20 orang, dari hal tersebut atlet akan butuh waktu yang lama melatih pukulan karena harus bergantian. Kemudian kurangnya kreativitas pelatih untuk memodifikasi alat latihan yang dapat digunakan sebagai sarana tambahan. Pelatih tidak membuat solusi untuk menghadapi masalah yang pelatih alami saat proses latihan yang berakibat latihan berjalan kurang efektif

Prestasi olahraga tidak bisa didapat secara instan, harus ada proses untuk mendapatkan prestasi olahraga yang maksimal. Harus dibina dari usia dini hingga senior, harus dibina secara continue sesuai dengan ilmu pengetahuan. Sebagaimana disampaikan dalam UU No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 20 ayat 3 berbunyi “Olahraga dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Joni Muis (2016) juga menyampaikan bahwa dalam mencapai prestasi tidak semudah membalikkan telapak tangan atau instan, akan tetapi perlu waktu yang panjang, bertahap dan berkesinambungan dalam pembinaan disertai dengan penggunaan IPTEK.

Berdasarkan hasil observasi peneliti mengenai proses latihan yang berlangsung di PERTINA Simalungun, terdapat beberapa atlet yang kurang terampil untuk melakukan teknik dasar pukulan *jab*, dari sikap awalan, teknik memukul hingga tingkat keefektifan pukulan. Hal ini disebabkan alasan yang telah saya jelaskan di atas, pelatih tidak membuat modifikasi alat sebagai sarana tambahan yang dapat meningkatkan keefektifan latihan.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan di atas dapat disimpulkan dari 8 orang atlet, 100% mengatakan bahwa model latihan perlu dalam mendukung proses latihan terutama ketepatan pukulan, 8 orang atlet 75% mereka mengatakan alat latihan pukulan *jab* efektif digunakan untuk latihan, 8 orang atlet 87,5% mereka mengatakan bahwa alat latihan pukulan *jab* meningkatkan kemampuan pukulan *jab*, 8 orang atlet 100% mereka mengatakan bahwa sebelumnya ada alat latihan yang mendukung latihan ketepatan pukulan, 8 orang atlet 100% mereka mengatakan bahwa perlu dilakukan pengembangan alat yang baru untuk latihan, 8 orang atlet 85% mereka mengatakan bahwa latihan yang selama ini dengan alat biasa terasa monoton, 8 orang atlet 100% mengatakan bahwa pengembangan alat latihan akan menambah semangat untuk berlatih pukulan, 8 orang atlet 100% mereka mengatakan bahwa melakukan pengembangan alat latihan akan menambah wawasan dan minat berlatih bagi atlet, 8 orang atlet 87,5% mengatakan bahwa pentingnya mencoba alat baru dalam latihan teknik pukulan, 8 orang atlet 100% tertarik menggunakan alat bantu latihan bola gantung, 8 orang atlet 100% penting untuk mencoba alat bantu latihan bola gantung, 8 orang atlet 87,5% yakin bahwa

pengembangan teknologi dapat meningkatkan prestasi atlet, orang atlet 12,5% tidak yakin bahwa pengembangan teknologi dapat meningkatkan prestasi atlet.

Dari masalah tersebut peneliti memfokuskan penelitian pada pukulan *jab* atlet, adapun gambaran alat yang akan dirancang yaitu sebuah samsak, dimana samsak tersebut dimodifikasi mulai dari ukuran dan bahan dasar, yang menjadi bahan dasar samsak ialah serabut kelapa yang menjadi bagian dalam samsak yang akan dibalut oleh kain karet. Bentuk samsak akan dirancang sesuai sasaran pukulan *jab* untuk menambah kesan seperti lawan tanding di ring bagi atlet saat latihan, bagian atas samsak diikatkan pada sebuah tiang ditempat latihan dengan penghubung seutas tali dan bagian bawah samsak diikatkan sebuah tali karet dan dipaku ke lantai.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik dan yakin untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan Alat Latihan Pukulan *Jab* Tinju di Sasana PERTINA Simalungun”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka permasalahan tersebut perlu didefinisikan lebih lanjut, sehingga dapat membantu peneliti untuk meningkatkan tujuan penelitian ini dengan beberapa jenis pertanyaan.

Bagaimana perkembangan alat *jab* petinju di Kabupaten Simalungun?,
Perluakah pengembangan alat *jab* bagi petinju?, Perkembangan alat *jab* Seberapa penting bagi petinju? mengembangkan peralatan pelatihan *jab* untuk petinju? ,
peralatan apa saja yang bisa digunakan untuk latihan *jab* presisi bagi petinju ?, apa manfaat mengembangkan alat latihan *jab* untuk petinju ?.

Karena masih banyak pertanyaan lain yang dapat dikemukakan dan diselidiki satu per satu, dan karena keterbatasan peneliti, maka masalah yang akan diteliti menjadi terbatas.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan konteks masalah dan identifikasi masalah yang telah ditulis di atas, penulis memberikan definisi masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas. Peneliti studi berfokus pada pengembangan alat latihan ketepatan pukulan *jab* dalam tinju.

1.4 Rumusan Masalah

Atas dasar mendeskripsikan konteks, mengidentifikasi masalah dan keterbatasannya, peneliti mengajukan pertanyaan: bagaimana pengembangan alat latihan ketepatan pukulan *jab* dalam tinju dapat meningkatkan ketepatan pukulan *jab* atlet?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk merancang alat yang dapat melatih keterampilan pukulan *jab* atlet tinju di PERTINA Simalungun
2. Untuk mengembangkan alat latihan pukulan *jab* tinju di PERTINA Simalungun
3. Untuk menghasilkan bentuk alat yang baru, yang dapat menjadi sarana latihan pukulan *jab* tinju di PERTINA Simalungun

4. Untuk meningkatkan keterampilan pukulan *jab* pada atlet tinju di PERTINA Simalungun.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi PERTINA Simalungun, dengan dihasilkannya alat latihan pukulan *jab* ini diharapkan dapat digunakan dan dimanfaatkan sebagai sarana latihan.
2. Bagi mahasiswa FIK UNIMED, dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan alat yang berkaitan dengan cabang olahraga tinju.
3. Bagi atlet tinju di PERTINA Simalungun, dapat menggunakan alat latihan pukulan *jab* tersebut sebagai alat latihan untuk meningkatkan keterampilan pukulan *jab*.
4. Bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang pengembangan alat latihan pukulan *jab* dan cabang olahraga tinju.