BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tinju merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertandingan melalui media elektronik dan media cetak. Dalam pertandingan dapat disaksikan adegan-adegan yang menarik baik dari segi seni maupun keterampilan seorang petinju. Kenyataan ini dapat memberikan motivasi bagi anak-anak dan remaja untuk menggemari cabang olahraga tinju. Prestasi olahraga yang ada sampai saat ini merupakan hasil kerja keras dari seluruh lapisan yang berkompoten pada pembinaan atlet. Prestasi olahraga khususnya cabang olahraga tinju telah menunjukkan kemajuan pada tingkat nasional, namun prestasi tersebut kadangkala naik turun yang berawal dari bentuk latihan yang diberikan sampai pada masalah pembibitan atlet. Tugas yang mendesak sangat diharapkan adalah usaha pembinaan olahraga yang benar, kontinyu dan berkelanjutan serta mengarah pada pembinaan prestasi. Untuk dapat melakukan cabang olahraga dengan sasaran penguasaan teknik tinju, perlu memahami teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut, serta menganalisa teknik mana yang merupakan teknik dasar pokok dan perlu diperhatikan serta dilatih secara efektif dan efesien.

Menurut (Latuheru & Rizal, 2020) bahwa: teknik dasar yang perlu diperhatikan adalah (1) sikap dasar yang meliputi posisi badan, sikap kaki serta lengan dan tangan (kepalan), (2) kerja kaki dan keseimbangan (*foot work* dan

balance), (3) pukulan (*jab, strainght, hook*, dan *upper cut),* dan (4) pertahanan (*blok*, *duching, weaving* dan *parry)*.

Dari berbagai teknik dasar dalam cabang olahraga tinju, teknik dasar memukul merupakan teknik utama yang perlu dibina dan dikembangkan. Pukulan merupakan suatu keharusan bagi petinju dapat menjadi petarung dan memenangkan pertandingan. Seorang petinju dapat memperoleh poin atau KO bila terjadi suatu pukulan yang telak pada sasaran. Dari beberapa pukulan yang digunakan seorang petinju, pukulan straingth merupakan suatu pukulan yang lebih dominan digunakan. Untuk memperoleh pukulan *straingth* yang cepat perlu ditunjang oleh kemampuan fisik dengan melalui berbagai bentuk latihan (Mahfud dkk., 2022)

Peranan kondisi fisik seperti kekuatan dan kecepatan bagi seorang petinju didalam melakukan sebuah pukulan *straight* sangat dibutuhkan. Sebab dengan hal tersebut, maka seorang dapat memberikan peran untuk dapat membuat poin, disisi lain sukar ditebak oleh lawan kemana pukulan dilontarkan. Juga bila terjadi serangan pukulan balasan dari lawan dapat dengan cepat ditangkis dan serta yang selanjutnya dibalas dengan pukulan yang cepat. Pengembangan unsur kecepatan dan kekuatan otot lengan memerlukan bentuk bentuk latihan yang tepat, sehingga tujuan latihan dapat tercapai secara efektif dan efesien.

Kemampuan fisik merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai prestasi, seperti kekuatan kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan, dan keseimbangan, serta koordinasi semua unsur fisik (Usman & Argantos, 2020).

Kondisi fisik yang hanya dapat dicapai melalui latihan yang keras dan cara latihannya tidak cukup dengan berlatihan olahraga itu saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus sesuai dengan kebutuhan dari masing-masing cabang olahraga (Latuheru & Rizal, 2020).

Daya ledak adalah komponen yang memiliki peran yang penting untuk melakukan pukulan, daya ledak merupakan suatu kemampuan untuk menggerakkan kekuatan otot secara maksimal dalm rentang waktu sesingkat mungkin (Purwadinata & Wijono, 2020). Daya ledak adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, maka dari itu daya ledak adalah suatu komponen yang sangat dibutuhkan untuk mendukung pukulan atlet. Daya ledak adalah komponen kondisi fisik yang terpenting untuk mendukung pukulan seorang atlet. Berlatih adalah suatu usaha yang terencana dan terprogram untuk mendapatkan pukulan yang kuat dan cepat (Putri Isabella & Perwira Bakti, 2021)

Olahraga beladiri tidak lepas kaitannya dengan gerakan pukulan, karena pukulan merupakan teknik serangan yang dilatih paling awal yang dilatihkan di dunia beladiri. Teknik pukulan yang dimaksud seperti pukulan jab dan straight yang dilakukan dengan cara eksplosif. Pada cabang olahraga beladiri untuk meningkatkan daya ledak otot lengan dengan cara melakukan latihan pukulan (*punch)* yang memiliki tujuan agar stabilitas sendi menjadi kuat, agar ligament kuat, meningkatkan stabilitas otot, hingga peningkatan pada *kardiovaskuler* (Nuzulia Atina, 2022)

Media yang dapat digunakan untuk melakukan latihan *resistance* adalah *weight* plat, TRX, *Resistance band, dumbell* dan sebagainya. Latihan *resistance*

dapat dilakukan oleh semua kalangan. Latihan pukulan (*punch*) adalah suatu latihan yang melatih daya ledak pada otot lengan dengan menggunakan pukulan jab dan *straight* yang dilakukan secara *eksplosif* (Purwadinata & Wijono, 2020).

Punch resistance band adalah variasi latihan yang ditujukan untuk melatih otot lengan, pada latihan ini gerakannya menyerupai pukulan *jab* dan *straight.* Media yang digunakan adalah berupa gaya pegas dari karet. Pada cabang olahraga seperti karate, taekwondo, tinju, dan MMA menggunakan *resistance band* atau *elastic band* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

Punch dumbell adalah salah satu variasi dari latihan beban yang mirip dengan gerakan pukulan *jab* dan *straight* dengan media berupa *dumbell* yang memiliki tujuan agar kekuatan dan kecepatan otot lengan mengalami peningkatan (Wes et al., 2013). Pada cabang olahraga beladiri, latihan *punch dumbell* digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan sehingga mendapatkan pukulan yang *eksplosif* (Ina dkk., 2020).

Olahraga tinju menuntut atlet memiliki daya ledak otot lengan yang optimal untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan cepat. Daya ledak otot ini sangat penting untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Latihan kekuatan dan daya tahan otot lengan menjadi salah satu kunci dalam meningkatkan performa tinju. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas latihan menggunakan *resistance band* dan *dumbbell* dalam meningkatkan daya ledak otot lengan pada atlet tinju Pertina Humbahas.

Persatuan Tinju Amatir Indonesia (Pertina) Cabang Humbang Hasundutan (Humbahas) berperan penting dalam mengembangkan olahraga tinju di wilayah

tersebut. Pertina Humbahas fokus pada pembinaan atlet muda melalui berbagai program latihan. Olahraga tinju di Kabupaten Humbang Hasundutan (Humbahas) merupakan salah satu cabang olahraga yang semakin berkembang, berkat partisipasi aktif dari berbagai pihak, termasuk para atlet lokal, pelatih, dan dukungan dari pemerintah serta masyarakat.

Salah satu tokoh yang berperan penting dalam perkembangan tinju di Humbahas adalah pelatih Jamukka Lumbangaol, yang terus berupaya membina para atlet muda agar berprestasi. Tinju mulai mendapatkan perhatian lebih dengan terbentuknya wadah-wadah pelatihan dan partisipasi dalam turnamen seperti Pekan Olahraga Provinsi Sumatera Utara (Porprovsu) dan Kejuaraan Daerah (Kejurda). Akan tetapi,Sarana dan Prasarana tinju di Pertina Humbahas masih jauh tertinggal dibandingkan dengan kabupaten kabupaten lain yang ada di Sumatera Utara karena kurang lengkap dan memadai,dan juga program latihan yang belum sistematis,sehingga tidak optimal di dalam meningkatkan kemampuan atlet.

Sesuai dengan hasil observasi di Pertina Humbahas,Peneliti masih melihat dan menyadari banyak kekurangan dari atlet tinju Pertina Humbahas yang dilatih,baik dari segi program latihan dan juga kemampuan pukulan tidak konsisten,dan power yang masih belum maksimal. Sehingga disini peneliti merasa perlu untuk kemudian memberikan program latihan yang dapat meningkatkan daya ledak otot lengan atlet tinju,karena sejatinya tinju merupakan olahraga yang lebih banyak menggunakan otot lengan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka, masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut :

1) Adanya faktor-faktor yang meningkatkan prestasi dalam olahraga Tinju.
2) Kemampuan Atlet dalam memaksimalkan power pukulan masih kurang.
3) Adanya faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak otot lengan.
4) Adanya pengaruh Latihan *Punch Resistance Band* dan *Punch Dumbell* terhadap daya ledak otot lengan.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta tidak meluas, maka penelitian ini membahas Pengaruh Latihan *Punch Resistance Band* dan *Punch Dumbel* Terhadap Peningkatan Daya ledak Otot Lengan Pada Atlet Tinju Pertina Humbahas.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan permasalahan adalah Bagaimana Pengaruh Latihan *Punch Resistance Band* dan *Punch Dumbbell* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Punch Resistance Band* dan *Punch Dumbell* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Sebagai Masukan bagi Pertina Humbahas mengenai sistem pelatihan untuk mengoptimalkan daya ledak otot lengan para atlet.
2. Diharapkan dapat menjadi pedoman dan manfaat bagi para Atlet Tinju.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY