

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masaah

Saat ini tinju sudah menjadi olahraga yang populer bagi semua kalangan, baik pria, wanita, orang dewasa hingga anak-anak. Tinju merupakan olahraga prestasi yang membutuhkan suatu proses latihan yang serius. Proses latihan tinju yang dilakukan bukan hanya terpaku pada latihan bagaimana cara memukul saja namun dalam proses latihan tinju juga diharuskna dapat menerapkan setiap instruksi seorang pelatih dan seorang pelatih juga harus mampu membuat program latihan yang bisa menarik untuk seorang atlet.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik masing-masing, dan tinju merupakan salah satu cabang olahraga pertandingan. Pada cabang olahraga ini mengutamakan *kordinasi* antara lengan, kaki, mata dan tubuh untuk melakukan serangan atau bertahan, *strength* dalam melontarkan pukulan, *speed* dalam melakukan transisi dari bertahan ke menyerang atau sebaliknya, *reaksi* dalam merespon setiap kejadian yang terjadi pada saat pertandingan, *agility* dalam melakukan gerak pada saat bertanding, *ballance* dalam melakukan pukulan terutama pada posisi berdiri atlet dan pada saat melontarkan pukulan, *fleksibility* pada pinggang dalam melakukan gerakan awalan pukulan yaitu dengan memutar bagian pinggul atau sedikit menurunkan badan kebawah untuk

selanjutnya melontarkan pukulan, *power* dalam melontarkan pukulan terutama pada kondisi yang tidak terduga sehingga seorang petinju mampu melontarkan pukulan dengan baik, *akurasi* dalam memukul bidang sasaran yang diperbolehkan, dan *endurance* yaitu daya tahan tubuh dalam melakukan pertandingan yang berdurasi 3 menit dalam satu ronde.

Tinju merupakan olahraga yang mengandalkan strategi bertanding baik dalam bertahan maupun dalam menyerang. Dalam pertandingan seorang petinju akan saling beradu tinju mereka dan mereka akan berusaha tetap melindungi diri dari serangan lawannya, maka dari itu setiap petinju harus dapat menguasai teknik dasar pukulan dalam tinju.

Olahraga tinju memiliki 4 teknik dasar pukulan diantaranya *jab*, *straight*, *hook* dan *uppercut*. Keempat pukulan inilah yang perlu dikuasai oleh atlet dalam melakukan pertandingan agar mereka dapat melakukan rangkaian serangan. Selain teknik dasar pukulan itu dalam tinju juga memiliki teknik dasar bertahan atau yang biasa disebut dengan *double cover*, tentunya teknik ini sangat penting untuk dapat mengantisipasi serangan lawan.

Saat ini perkembangan olahraga tinju di Indonesia saat ini mulai berkembang, bisa dilihat dari banyaknya tempat gym yang memberikan pelatihan tinju hingga muncul klub-klub baru, dan banyaknya

pertandingan antar klub yang diselenggarakan mulai dari tingkat daerah, provinsi, nasional hingga internasional.

Namun di tahun terakhir prestasi atlet tinju Indonesia cukup tertinggal dari negara-negara lain, seperti pada perhelatan pesta olahraga terbesar di Asia yaitu *Asian Games* beberapa waktu lalu atlet Indonesia hanya mampu menyumbangkan 2 (dua) medali perunggu, ini merupakan sebuah penurunan prestasi mengingat Indonesia pernah menyumbang medali emas di kejuaraan yang sama pada tahun 1990.

Berbicara prestasi pada cabang olahraga tinju, terdapat beberapa faktor yang sangat mempengaruhi penampilan seorang petinju. Dari beberapa faktor tersebut salah satu yang cukup berpengaruh adalah sebuah bentuk latihan yang diberikan oleh setiap pelatih.

Begitu juga bagi kalangan mahasiswa khususnya di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, yang tergabung dalam Klub Olahraga Prestasi Tinju Universitas Negeri Jakarta. Para petinju yang berlatih di Klub Olahraga Prestasi Tinju Universitas Negeri Jakarta memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, mereka didukung dengan gerak dasar yang baik hingga tidak terlalu mendapatkan kesulitan yang berarti dalam menerima program latihan. dalam beberapa kali pertandingan para petinju dapat melontarkan pukulan-pukulan dasar tinju dengan baik, dalam hal ini pukulan yang dimaksud adalah pukulan

Jab-Straight dan beberapa kali dikombinasikan dengan teknik pukulan lain yaitu *Hook-Uppercut*.

Namun terkadang para pelatih melihat adanya kekurangan yang dimiliki oleh setiap petinju dalam melontarkan pukulan khususnya pukulan *uppercut*. Dimana dalam melontarkan pukulan *uppercut* para petinju masih kesulitan dalam menempatkan posisi tangan saat menyerang dan bertahan. Sebagai olahraga prestasi yang *full body contact* tinju merupakan olahraga yang sangat memperhatikan gerakan, baik gerakan serangan maupun bertahan, dan gerakan awal yang dilakukan oleh petinju sangat menentukan keberhasilan pukulan *uppercut*.

Pada saat melakukan pukulan *uppercut* petinju juga memerlukan *ballance* dalam melakukan pukulan *uppercut* terutama pada posisi berdiri atlet dalam melontarkan pukulan *uppercut*, *fleksibility* pada pinggang dalam melakukan gerakan awalan *uppercut* yaitu dengan menunduk sedikit kebawah untuk selanjutnya melontarkan pukulan *uppercut*, *power conditioning* dalam melontarkan pukulan sehingga petinju mampu melontarkan pukulan *uppercut* pada keadaan yang tidak *terduga*, *akurasi* dalam memukul bidang sasaran yang diperbolehkan yaitu bagian perut, tulang rusuk hingga dagu, *speed* dalam melakukan transisi posisi menyerang kebertahan agar dapat mengantisipasi serangan balik dari

lawan, dan *endurance* yaitu daya tahan tubuh dalam melakukan pertandingan yang berdurasi 3 menit dalam satu ronde.

Maka dari itu peneitian kali ini peneliti diharapkan dapat mengetahui gambaran tentang bentuk latihan pukulan *uppercut* pada olahraga tinju yang bisa diterapkan dalam program latihan untuk menutupi masalah pada saat pertandingan. Adapun bentuk latihan yang akan dikembangkan dipenelitian ini merupakan latihan teknik pukulan *uppercut* pada atlet klub olahraga prestasi tinju Universitas Negeri Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini hanya difokuskan pada pengembangan bentuk latihan pukulan *uppercut* atlet Klub Olahraga Prestasi Tinju Universitas Negeri Jakarta.

C. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan bentuk latihan yang akan dikembangkan pada penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana Pengembangan Bentuk Latihan Pukulan *Uppercut* pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Tinju Universitas Negeri Jakarta?”

D. Kegunaan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah :

1. Dapat menjadi solusi dari permasalahan yang ada, yaitu sedikitnya model bentuk latihan pukulan *uppercut*
2. Dapat menjadi bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat bentuk latihan teknik pukulan *uppercut* untuk menyusun program latihan sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet Klub Olahraga Prestasi Tinju Universitas Negeri Jakarta
3. Dapat memperbanyak bentuk latihan teknik pukulan *uppercut* yang lebih bervariasi dan kreatif sehingga para atlet merasa latihan yang dijalani tidak jenuh
4. Dapat menjadi kekuatan dan keunggulan tersendiri bagi para atlet saat melakukan serangan dalam pertandingan.