

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Tinju merupakan olahraga prestasi yang membutuhkan suatu proses latihan yang serius, disamping 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 kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang biasa disebut IPTEK.

Tinju termasuk beberapa cabang olahraga di Indonesia yang berpotensi yang mampu meharumkan Indonesia dimata dunia, seperti *Olympic Games*, *Asian Games*, Kejuaraan Tinju Asia, *Sea Games*, *King's Cup*, *President Cup* dll.

Sangat “ironi” dengan jumlah penduduk Indonesia \pm 270 juta jiwa, prestasi olahraga Indonesia termasuk cabang olahraga Tinju. Tinju Indonesia bisa dibilang menurun dalam hal prestasi. Dahulu kita selalu rutin mengirimkan petinju ke *Olympic Games*, bahkan mampu melangkah ke babak perempat final. Seperti yang dilansir pada artikel Kompas.com , “Bonyx Saweho merupakan petinju terakhir yang merasakan atmosfer *Olympic Games* 2004 di Athena, Yunani. Setelah itu petinju Indonesia selalu terhenti di tahap babak kualifikasi.” (Kompas, 2020)

“ Olimpiade adalah lambang supremasi tertinggi bagi seorang atlet”

Mengingat penurunan prestasi secara drastis dari tahun 2004 dan melihat isi dalam jurnal L Maka penulis ingin melakukan penelitian “Perbandingan Model Latihan *Block* dan Model Latihan *Non-linear* Terhadap Peningkatan *Anaerobic*

Upperbody Performance pada Atlet Klub Tinju Universitas Negeri Jakarta”. Maka dengan penelitian ini dimaksudkan untuk dapat melihat perbandingan yang signifikan antara *block sytem* dan *non-linear sytem* dalam meningkatkan *Anaerobic Upperbody Performance* atlet Klub Tinju Universitas Negeri Jakarta.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka penulis ingin mengidentifikasi

- Model Latihan *Block* Terhadap Peningkatan *Anaerobic Upperbody Performance* Pada Atlet Tinju Universitas Negeri Jakarta
- Model Latihan *Non-Linear* Terhdap Peningkatan *Anaerobic Upperbody Performance* Pada Atlet Tinju Universitas Negeri Jakarta
- Mengetahui model latihan mana yang lebih efektif untk meningkatkan *Anaerobic Upperbody Performance*

C. PEMBATAAN MASALAH

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Luas lingkup penelitian hanya meliputi informasi cabang olahraga tinju
2. Informasi yang disajikan yaitu: Model Latihan *Block* dan Model Latihan *Non-linear*

3. Mengetahui model latihan mana yang efeknya lebih signifikan untuk meningkatkan *Anaerobic Upperbody Performance* pada cabang olahraga tinju

D. RUMUSAN MASALAH

Menurut Sugiyono (2010:52) pengertian masalah adalah “Penyimpangan antara yang seharusnya dengan apa yang benar-benar terjadi, antara teori dengan praktek, antara aturan dengan pelaksanaan, antara rencana dengan pelaksana.”

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah Model Latihan *Block* lebih efektif untuk meningkatkan *Anaerobic Upperbody Performance* pada Atlet Klub Tinju Universitas Negeri Jakarta
2. Apakah Model Latihan *Non-Linear* lebih Efektif untuk meningkatkan *Anaerobic Upperbody Performance* pada Atlet Klub Tinju Universitas Negeri Jakarta
3. Mana yang lebih efektif antara Model Latihan *Block* dan Model Latihan *Non-Linear* terhadap peningkatan *Anaerobic Upperbody Performance* pada Atlet Klub Tinju Universitas Negeri Jakarta.

E. TUJUAN MASALAH

Peneliti pada umumnya untuk menentukan kebenaran dan mengkaji kebenaran suatu ilmu, Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui :

1. Peningkatan *Anaerobic Upperbody Performance* melalui model latihan *block* pada atlet klub tinju Universitas Negeri Jakarta
2. Peningkatan *Anerobic Upperbody Performance* melalui model latihan *non-linear* pada atlet klub tinju Universitas Negeri Jakarta

3. Metode latihan kekuatan mana yang lebih signifikan antara model latihan *Block* dengan model latihan *Non-linear* terhadap peningkatan *Anaerobic Upperbody Performance* pada atlet klub tinju Universitas Negeri Jakarta

F. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Peneliti

Sebagai acuan untuk menambah wawasan ilmu kepelatihan

2. Bagi Pelatih

Mengedukasi seputar program latihan

3. Bagi Club

Mengembangkan program latihan pada cabang olahraga tinju

