

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai salah satu karya cipta manusia, merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki komponen kompleks mulai dari gerak tubuh sampai asumsi gizi seimbang untuk menunjang aktivitas tersebut. Keterkaitan antara kegiatan olahraga dengan keberadaan manusia bisa dikatakan sesuatu yang tak dapat dipisahkan. Olahraga merupakan salah satu olah gerak manusia yang bertujuan untuk melatih organ tubuh dari aktivitas yang ringan sampai dengan aktivitas berat. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik (Prasetyo, 2013).

Berawal dari gerak dan bergerak, selanjutnya berkembang menjadi suatu perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu. Adapun bentuk kegiatannya berkaitan erat dengan perilaku manusia dan tinjauannya akan lebih luas dan mendalam, karena manusia pada dasarnya memiliki berbagai potensi dibandingkan dengan makhluk lainnya, oleh sebab itu olahraga sebagai suatu kegiatan jasmani dan rohani perlu makin ditingkatkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia. Peningkatan kualitas manusia dapat diwujudkan nyatakan melalui olahraga sebagai bagian dari pendidikan, kesehatan dan rekreasi, serta sebagai olahraga prestasi. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian rekonstruksi dari sistem pendidikan nasional secara menyeluruh.

Dalam hal ini tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di satuan pendidikan memiliki peran yang sangat penting untuk menciptakan pembelajaran yang efektif dan berjalan dengan baik (Junaedi, 2016).

Olahraga dapat dikatakan sebagai sebuah proses kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Rubiyatno, 2014). *Optimal performance can only be achieved, if an athlete has been through the process very complex exercise* (Anggriawan, 2015). Performa maksimal hanya dapat ditingkatkan jika seorang atlet dapat melalui proses latihan secara kompleks. Prestasi optimal dalam olahraga dapat dicapai bila latihan diterapkan secara berkualitas, dan menganut konsep pembinaan piramida sebagai proses pencapaian tujuan (“Kontribusi Fisiol. Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optim.” 2013). Dalam olahraga prestasi, sarat dengan berbagai aspek fisik, teknik, taktik dan mental yang harus dipersiapkan dengan berlatih secara baik (Adi, 2016). Semua aspek itu memiliki peran yang sangat penting dalam upaya meraih prestasi yang optimal.

Kegiatan olahraga juga merupakan sebuah wadah mengembangkan gerak individu yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran serta menjadikan kualitas hidup menjadi lebih baik. Aktivitas olahraga yang tidak terstruktur seperti jalan, bersepeda, bermain lompat tali dan berlari-larian/ *jogging* akan lebih bermanfaat dalam tumbuh kembang anak secara optimal.

Olahraga Pendidikan dilaksanakan dengan tujuan untuk pendidikan melalui semua aktivitas gerak yang diarahkan untuk memenuhi kebutuhan dan sasaran dari pendidikan itu sendiri. Olahraga pendidikan identik dengan aktivitas pendidikan

jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di setiap jenjang pendidikan atau yang lebih dikenal dengan istilah penjasorkes. Ada tiga dimensi olahraga pendidikan dalam pelaksanaan penjasorkes di sekolah, yaitu pendidikan jasmani, pendidikan kesehatan dan pendidikan olahraga (Lauh, 2014). Implikasi dari pelaksanaan Olahraga pendidikan diharapkan agar siswa memiliki kesegaran jasmani, kesenangan dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga sehingga terbentuklah manusia yang sehat secara jasmani dan memiliki karakter kuat dan cerdas sebagai bangsa Indonesia.

Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung sarana dan prasarana olahraga yang memadai. Pada tingkat satuan pendidikan selalu bertanggungjawab dalam melaksanakan proses pembelajaran secara terprogram dan berkesinambungan.

Pelaksanaan latihan mengalami perubahan dari satu masa ke masa berikutnya. Bentuk materi berkembang dengan tujuan agar bentuk-bentuk gerakan yang dipelajari dapat berhasil dengan baik dan sempurna. Walaupun perkembangan dan bentuk materi latihan bertambah pesat sampai saat ini, namun materi yang diajarkan untuk membentuk penampilan dan keterampilan tidak berubah, dan masih berpatokan pada bentuk gerakan tungkai, gerakan lengan, gerakan mengambil nafas, dan latihan keseluruhan.

Dalam mendukung proses latihan tinju yang harus dikuasai oleh tingkat pemula perlu adanya terobosan baru. Peningkatan prestasi didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana,

status atlet, gizi, dan lain-lain. *Performance in football is complex and encompasses technical, tactical, psychological and physical elements* (Bangsbo & Mohr, 2015). Selain itu Hoff & Helgerud dalam jurnal (Fadhil Farhan et al., 2013) menjelaskan bahwa *Performance in soccer is dependent on the technical, tactical and physical skills, that can be accomplished if the players have good components of flexibility, endurance, strength, speed and agility*. Ada beberapa aspek yang perlu dipahami secara seksama oleh pelatih untuk tercapainya hasil latihan yang maksimal, salah satunya adalah memperhatikan kondisi fisik atletnya.

Kebutuhan akan komponen-komponen kondisi fisik bagi setiap cabang olahraga berbeda-beda sesuai dengan spesifik atau ciri khas cabang olahraga tertentu dan diarahkan kepada tuntutan bagi cabang olahraganya. Dalam olahraga tinju faktor kondisi fisik yang tidak kalah pentingnya yaitu kekuatan. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor utama yang memberikan kontribusi maksimal terhadap keterampilan teknik dasar tinju. Seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang prima tentunya memiliki kecenderungan lebih baik dalam menguasai keterampilan teknik dasar tersebut.

Olahraga tinju biasanya identik dengan penggabungan unsur fisik antara kekuatan dan kecepatan serta daya tahan. Ada beberapa penelitian yang mengungkapkan bahwa adanya hubungan antara *reaction time* dan kekuatan maksimal dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju (Abdurrojak et al., 2016). metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan atlet

diantaranya: 1) Latihan naik turun tangga, 2) Interval training, dan 3) Circuit training (Lumba, 2018).

As boxing punches are brief actions and very dynamic, high-level boxing performance requires well-developed muscle power in both the upper and lower limbs (Chaabène et al., 2015). Pukulan tinju adalah tindakan singkat dan sangat dinamis, performa tinju tingkat tinggi membutuhkan kekuatan otot yang berkembang baik di tungkai atas dan bawah.

Boxing training including traditional stretching, muscular strength training, and duration training would be considered to be effective for improved functional stretching, dynamic balance, walking speed, and quality of life(Park et al., 2017a). Latihan tinju termasuk peregangan tradisional, latihan kekuatan otot, dan latihan durasi akan dianggap efektif untuk meningkatkan peregangan fungsional, keseimbangan dinamis, kecepatan berjalan, dan kualitas hidup.

Professional boxing is a combat sport categorized into a series of weight classes. Such practices have implications for physical performance and also carry health risks (Morton et al., 2015). Tinju profesional adalah olahraga pertarungan yang dikategorikan ke dalam serangkaian kelas berat. Praktik semacam itu berimplikasi pada kinerja fisik dan juga membawa risiko kesehatan.

Boxing is a sport that consists of multiple high-intensity bouts separated by minimal recovery time and may benefit from a pre-exercise alkalotic state(Siegler & Hirscher, 2015). Tinju adalah olahraga yang terdiri dari beberapa pertarungan intensitas tinggi yang dipisahkan oleh waktu pemulihan minimal dan dapat memperoleh manfaat dari keadaan alkalotik sebelum latihan.

Hand speed is particularly important in boxing both for protection against incoming blows and delivering blows. The accelerometer technique has some promise for routine assessment of fist speed (Kimm & Thiel, 2015). Kecepatan tangan sangat penting dalam tinju, baik untuk perlindungan terhadap pukulan yang datang maupun pukulan. Teknik akselerometer memiliki beberapa ketepatan untuk penilaian rutin kecepatan tinju.

Fitness boxing programs compare favorably with other exercise modalities in cardiovascular response and caloric expenditure (Kravitz et al., 2003). *Physiology and strength and conditioning to form a knowledge base for those involved in preparing professional boxers for competition* (Ruddock et al., 2016). Fisiologi, kekuatan, dan kondisi untuk membentuk dasar pengetahuan bagi mereka yang terlibat dalam persiapan boxer profesional untuk persaingan.

Efisiensi dan efektivitas latihan tinju juga terkait dengan masalah konsep diri, motivasi, sikap, minat, dan aktivitas latihan. Berprestasi adalah idaman setiap individu, baik itu prestasi dalam bidang pekerjaan, pendidikan, sosial, seni, politik, budaya dan lain-lain. Richard I. Arends mengatakan, pencapaian prestasi membutuhkan suatu proses panjang dan membutuhkan motivasi yang biasanya didefinisikan sebagai proses yang menstimulasi perilaku atau menggerakkan kita untuk bertindak. motivasi berprestasi atau intensi siswa untuk belajar adalah aspek terpenting untuk pengajaran kelas. Dalam kajian penelitian ini hendak diungkapkan tentang bagaimana tentunya dibutuhkan data yang konkrit tentang tingkat keberhasilan latihan tinju. Selain itu informasi tentang apa yang membuat individu itu bergerak sangat diperlukan untuk mengetahui seberapa besar para siswa

memiliki suatu keinginan untuk melakukan usaha dalam pencapaian tujuan menguasai teknik dasar tinju.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih tinju pada tanggal 22 Oktober 2020 diperoleh data sebagai berikut: 1) tinju sagi merupakan salah satu olahraga tradisional dan sebagai warisan budaya masyarakat setempat, 2) teknik yang digunakan pada olahraga tinju sagi ini memang sedikit berbeda dengan tinju pada umumnya akan tetapi memiliki kesamaan gerakan yang serupa, 3) para pemain tinju sagi umumnya belajar dengan cara melihat pemain yang sedang bertanding. 4) belum adanya panduan secara umum yang menerangkan tentang olahraga sagi jadi masih terlihat awam dikalangan masyarakat.

Sedangkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama melihat pertandingan olahraga sagi yang sedang berlangsung diperoleh data bahwa: 1) semua pemain yang mengikuti pertandingan hanya untuk meramaikan acara adat, 2) belum adanya peraturan yang secara tertulis untuk olahraga sagi sendiri, 3) meskipun atlet yang bertanding menggunakan alat pengaman untuk mencegah terjadinya cedera tetapi setiap pertandingan selalu menyajikan koordinasi yang bagus serta adanya untuk kekuatan dan kecepatan pukulan, 4) sarana dan prasarana yang dipakai dari bahan yang sederhana karena ini adalah seni olahraga beladiri tradisional.

Tabel 1. 1 Hasil Penelitian Terdahulu

Nama, Tahun dan Judul	Hasil
(Halperin et al., 2016) <i>Physiological profile of a professional boxer preparing for Title Bout: A case study</i>	Tes tinju terdiri dari 36 pukulan maksimal (9 dari masing-masing: <i>lead</i> dan <i>straights</i> , <i>lead</i> dan <i>hook</i>) punching mengukur gaya dan kecepatan. Tes fungsi otot termasuk <i>countermovement jump</i> , <i>drop-jumps</i> , <i>isometric mid-thigh pull</i> dan <i>bench-press</i> isometrik.

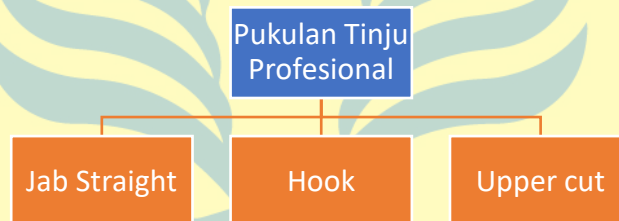
Nama, Tahun dan Judul	Hasil
(Smith et al., 2015) <i>Development of a boxing dynamometer and its punch force discrimination efficacy</i>	Penelitian ini mengembangkan dinamometer tinju yang mampu membedakan secara efektif antara performa petinju tinju amatir, elit, menengah dan pemula, dan juga antara pukulan depan dan belakang.
(Legrain et al., 2011) <i>The influence of trained peer tutoring on tutors' motivation and performance in a French boxing setting</i>	Petinju yang sudah terlatih dapat bertindak sebagai tutor untuk petinju pemula atau atlet yang sebaya, hasilnya menunjukkan bahwa adanya keterampilan yang lebih baik pada latihan dengan atlet sebaya.
(Mukala Nsengu Tshibangu, 2009) <i>Educational boxing totally harmless or only safer than amateur and professional boxing?</i>	Tinju pendidikan adalah bentuk dari tinju kompetisi di mana petinju berusaha untuk meningkatkan keselamatan lawan yang ingin dimenangkannya dengan mendaratkan pukulan ringan secara eksklusif, bukan pukulan berat.
(Meric Bingul et al., 2018) <i>The Effects of Biomechanical Factors to Teach Different Hook Punch Techniques in Boxing and Education Strategies</i>	Atlet membutuhkan lebih banyak latihan menggunakan metode berulang dalam latihan Mitt, model, pelatihan karung pasir, pemantauan mandiri, dan pelatihan regional.

Penelitian pertama pada tabel di atas membahas tentang beberapa tes pukulan tinju untuk mengukur kecepatan dan gaya dari pukulan *lead*, *hook*, dan *straight*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Smith et al., 2015) mengembangkan alat untuk melihat perbedaan kekuatan pukulan pada petinju amatir dan elit. Selain itu, pada proses latihan seorang petinju yang berlatih dengan atlet senior memiliki keterampilan yang lebih baik daripada berlatih dengan atlet sebaya. Seorang atlet tinju membutuhkan lebih banyak latihan dengan metode drill, dan pemantauan mandiri. Dari beberapa penelitian tersebut peneliti ingin membuat sebuah metode latihan bagi petinju pemula, khususnya pada mahasiswa olahraga. Alasan dalam menentukan subyek ini adalah 1) karena pada mahasiswa olahraga

belum diperkenalkan olahraga tinju, 2) pada tinju di pendidikan lebih mementingkan keselamatan lawan, 3) untuk mendapatkan atlet berbakat yang dapat dikembangkan lagi menjadi atlet profesional.



Gambar 1. 1 Jenis Pukulan Sagi



Gambar 1. 2 Jenis Pukulan Tinju Profesional

Ada beberapa perbedaan pukulan antara tinju sagi dan tinju profesional. Dari beberapa jenis pukulan tersebut yang paling membedakan yaitu pukulan peju, sedangkan ketiga pukulan yang lainnya hampir sama dengan tinju profesional. Pukulan adalah komponen kunci dari tinju yang digunakan untuk membuat kerusakan fisik, meningkatkan keuntungan taktis dan poin (Bingul et al., 2018). Pukulan jab straight yang menggunakan bagian tubuh sebagai senjata untuk menyebabkan kerusakan tubuh pada lawan (Piorkowski et al., 2011). Teknik pukulan yang paling banyak digunakan adalah straight punch, roundhouse kick,

block/parry dan foot defense, sedangkan kombinasi pukulan merupakan jenis kombinasi yang paling banyak digunakan (Ouergui et al., 2013).

Tujuan utama dalam tinju amatir adalah meraih kemenangan dalam pertandingan dan mencapai prestasi lebih tinggi dalam kompetisi. Tinju amatir sering kali dianggap sebagai langkah awal bagi petinju yang ingin menjadi profesional di masa depan. Dalam tinju amatir, para petinju berkompetisi untuk memenangkan medali disetiap kejuaraan. Tinju profesional bertujuan untuk mendapatkan gelar juara dunia dan meraih ketenaran dan kekayaan. Petinju profesional berkompetisi dalam pertandingan berbayar dan biasanya memiliki manajer dan promotor yang mengatur pertandingan dan mendapatkan sponsor.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa diantara faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam menguasai teknik tinju adalah kekuatan dan daya tahan serta model latihan yang sesuai. Atlet juga membutuhkan lebih banyak metode latihan berulang-ulang sehingga akan terbentuk keterampilan yang sempurna. Dengan adanya permasalahan tersebut maka peneliti memandang perlu dilakukan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Keterampilan Tinju Sagi Pada Mahasiswa Olahraga”. Diharapkan dengan adanya model latihan ini keterampilan teknik tinju sagi pada mahasiswa bisa meningkat dan lebih baik.

B. Fokus Masalah

Melihat dari permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa fokus masalah dalam penelitian ini adalah mengembangkan model latihan Keterampilan dasar olahraga tinju tradisional Sagi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi di Kabupaten

Ngada Provinsi Nusa Tenggara Timur. Olahraga tinju tradisional Sagi yang dikembangkan diharapkan dapat berguna dalam meningkatkan keterampilan dan kondisi fisik pada mahasiswa.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana mengembangkan model latihan teknik tinju tradisional Sagi pada mahasiswa?
2. Apakah model yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan keterampilan olahraga tinju tradisional sagi pada mahasiswa?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa, dosen dan masyarakat Kabupaten Ngada. Penelitian ini juga diharapkan bukan hanya menjadi referensi tetapi juga dapat menjadi pedoman dalam mengajarkan olahraga tinju tradisional sagi dan melestarikan kebudayaan Kabupaten Ngada Provinsi Nusa Tenggara Timur. Adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Dapat memberikan pengetahuan dan wawasan mahasiswa mengenai olahraga tinju tradisional Sagi. Dapat mempermudah mahasiswa dalam memahami

dan mempraktekkan tinju tradisional Sagi. Dapat meningkatkan keterampilan olahraga beladiri tinju tradisional Sagi serta juga sebagai warisan budaya kepada generasi penerus.

2. Bagi Pelatih dan Dosen

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bahan ajar/latihan untuk mengajarkan materi olahraga tinju di universitas sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Selain itu juga dapat mengatur strategi/modellatihan untuk menerapkan olahraga beladiri khususnya tinju tradisional Sagi.

3. Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan untuk mempersiapkan diri sebagai seorang pendidik. Sebagai bahan refleksi untuk mengembangkan penelitian ini lebih lanjut sehingga dapat digunakan oleh masyarakat luas tidak hanya di Kabupaten Ngada, Provinsi Nusa Tenggara Timur.

E. State of The Art

Langkah untuk menentukan sebuah novelty dari hasil penelitian ini adalah dengan mencetuskan ide dan pemecahan masalah. Dari masalah yang menjadi fokus pada penelitian ini, peneliti mencoba untuk membandingkan hasil penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan dalam variabel. Beberapa penelitian yang telah dilakukan tersebut untuk mendukung hasil penelitian ini yang nantinya bisa menjadi dasar untuk menentukan novelty. Adapun hasil penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut.

Ibarat sebuah bangunan, setiap penelitian memerlukan pijakan atau pondasi yang kuat. Pondasi dalam penelitian bentuknya berupa penelitian-penelitian sejenis yang sudah dilakukan oleh peneliti sendiri maupun oleh peneliti lain. Tujuannya adalah untuk mengetahui informasi tentang kecenderungan penelitian yang sedang marak dilakukan pada sebuah permasalahan. Sehingga peneliti mengetahui posisi penelitian terbaru sekarang ini, kemana arah tujuan peneliti tersebut, dan tahu dimana posisi penelitian yang terbaru sekarang ini, kemana arah tujuan peneliti tersebut dan tahu dimana posisi penelitian kita sehingga dapat mencari cela untuk melakukan penelitian yang berkualitas, agar tidak terjadi duplikasi, baik dalam hal metode, data dan analisis yang dilakukan. (Jatmiko, Santoso, Purbaranti, & Syulistyo, 2015).

Setelah membaca berbagai sumber dari jurnal terdahulu yang dijadikan rujukan dalam penelitian disertasi ini, penulis menemukan beberapa celah yang dapat dijadikan bahkan penelitian, sehingga diharapkan disertasi yang dihasilkan menjadi pelengkap penelitian-penelitian sebelumnya. Celah yang pertama yaitu dari pemilihan metode penelitian. Penelitian-penelitian yang dijadikan rujukan oleh penulis sebagian besar menggunakan metode penelitian eksperimen dengan membagi dua kelompok, yaitu kelompok yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol.

Celah yang kedua adalah dari cabang olahraga yang diteliti. Seluruh penelitian yang dijadikan rujukan, tidak ada yang meneliti mengenai teknik latihan tinju tradisional sagi. Sehingga disertasi ini dapat dipastikan merupakan penelitian duplikasi. Berikut adalah pemilihan subjek penelitian. Pada disertasi ini yang

menjadi subjek penelitian. Pada subjek penelitian disertasi ini adalah mahasiswa olahraga perguruan tinggi yang ada di Nusa Tenggara Timur.

Yang dilakukan penulis adalah memiliki kemiripan jurnal-jurnal sebagai rujukan teknik memukul dan menangkis. Agar peneliti bisa melakukan analisis gerakan yang di praktekan mahasiswa. Jika teknik yang di lakukan berulang-ulang dilakukan dengan konsisten, maka pencapaian gerkan juga bisah lebih sempurna dan hasilnya akan maksimal.



Tabel 1. 2 *State of The Art*

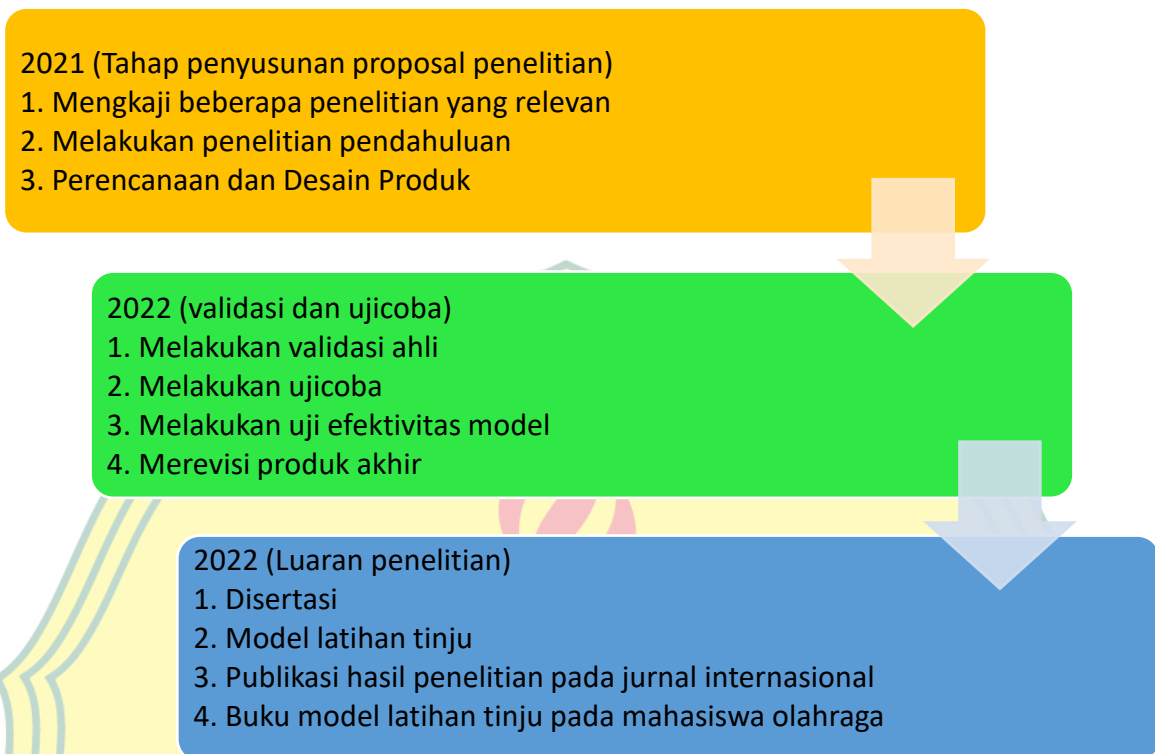
Penulis, Tahun, Judul	Tujuan Penelitian	Metode dan Subyek	Temuan Penelitian
(Abdurrojak & Imanudin, 2016) Hubungan Antara Reaction Time Dan Kekuatan Maksimal Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Pada Cabang Olahraga Tinju	Tujuan penelitian ini untuk mengkaji hubungan kondisi fisik <i>reaction time</i> dan kekuatan maksimal otot lengan dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju	Metode penelitian Korelasi dengan jumlah subyek 8 orang petinju	Hasil penelitian menunjukkan <i>reaction time</i> tidak memiliki hubungan dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju, sedangkan kekuatan maksimal memiliki hubungan dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju.
(Bingul et al., 2018) The Effects of Biomechanical Factors to Teach Different Hook Punch Techniques in Boxing and Education Strategies	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efek dari faktor biomekanik untuk mengajarkan pukulan yang berbeda dalam tinju.	Metode penelitian eksperimen, jumlah participants 8 petinju	Hook secara teknis penting untuk pukulan. Pukulan hook ke tubuh sebagian besar perlu dilakukan dari jarak dekat, oleh karena itu pertahanan yang solid dan baik harus dipraktekkan oleh setiap petinju. Secara umum, pukulan hook yang mengarah pada rahang sering berakhir dengan pukulan knockout. Untuk itu perlu latihan intensif dalam mengembangkan teknik ini.
(Sacha, 2017) Fighting Feelings: The Emotional Labor of "old Heads" in an Amateur Boxing Gym	Penelitian ini untuk melihat pelatih tinju amatir dan teknik latihan yang mereka gunakan.	Observasi partisipan dan wawancara dengan pelatih tinju amatir untuk memahami maksud di balik latihan yang	Proses bimbingan dimulai dengan pembuatan dan penegakan aturan meskipun adanya sedikit pengaruh pada kinerja fisik seorang petinju di atas ring. Pelatih membuat aturan untuk keahlian berdasarkan

Penulis, Tahun, Judul	Tujuan Penelitian	Metode dan Subyek	Temuan Penelitian
		berlangsung di gym	pengalaman di olahraga tinju dan untuk hubungan emosional dengan atlet. Dengan demikian, bahwa pelatih tinju memiliki pengaruh positif pada petinju melalui pendekatan emosional.
(Fardiansah, 2015) Pembinaan Olahraga Tinju Amatir Di Sasana Delta Boxing Camp Kabupaten Tegal Dan Sasana Pertina Kota Tegal Tahun 2013	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pembinaan olahraga tinju amatir	Metode penelitian kualitatif. Partisipan 8 orang yang terdiri dari pengurus (sekretaris dan bendahara) berjumlah 2orang, pelatih 1 dan asisten pelatih 1, dan atlet 4	Sebelum memulai latihan perlu disiapkan perlengkapan dan alat-alat latihan, semua itu harus memenuhi persyaratan, baik keselamatan ataupun kesehatan petinju. Program harian dan mingguan dibentuk berdasarkan hasil dari pelatih dan pengurus mengikuti seminar
(Beauchez, 2016) In the Shadow of the Other: Boxing, Everyday Struggles and the Feeling of Strangeness	Artikel ini berusaha untuk menggambarkan tokoh-tokoh petarung dengan menempatkan biografi mereka.	Metode penelitian kualitatif dengan jumlah 2 participants	Terkadang penglihatan petinju itu berbohong di atas ring yang seolah-olah menunjukkan tempat untuk mendaratkan pukulan kepada lawan. Dalam serangan yang ada dan pada saat bersamaan petinju mendaratkan pukulan ke tulang pipi atau hati tanpa melakukan pandangan kedua kali. Bayang-bayang pukulan menggambarkan perjuangan petinju

Penulis, Tahun, Judul	Tujuan Penelitian	Metode dan Subyek	Temuan Penelitian
			terhadap lawan yang dihadapi.
(Muis, 2016) Interaksi Metode Latihan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Tinju Kategori Youth	bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan pukulan atlet tinju	Dengan pendekatan penelitian eksperimen dengan jumlah Sampel terdiri dari 54 atlet	Adanya pengaruh metode latihan (woodchoppers, forearm dan dumbell) dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan pukulan tinju.

F. Road Map Penelitian

Peneliti melakukan perencanaan penelitian untuk memiliki gambaran yang disebut dengan bagan dan *road map* atau peta jalan yang sistematis dan akan dilakukan selama penelitian. Peta jalan penelitian sangat diperlukan untuk memahami masalah penelitian yang dikaji, serta mengetahui langkah-langkah dalam mengambil data sesuai dengan permasalahan yang menjadi fokus dalam sebuah penelitian. Berikut ini adalah diagram *road map* penelitian yang disusun dan dilakukan oleh peneliti:



Gambar 1. 3 Roadmap Penelitian