

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan, keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pasal 4).

Dalam pembinaan dan pengembangan olahraga, latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan kemampuan dan performa setiap orang untuk melakukan aktivitas olahraga. Olahraga terbagi dalam beberapa jenis diantaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga amatir, olahraga profesional dan olahraga penyandang cacat. Di samping itu olahraga juga memiliki cabang tersendiri diantaranya olahraga renang, bola basket, sepak bola, tennis lapangan, karate, tinju dan sebagainya. Tujuan daripada setiap orang melakukan aktivitas olahraga diantaranya untuk mengisi waktu luang, menyalurkan bakat, menjaga hidup agar tetap sehat, dan untuk meningkatkan keterampilan gerak dengan maksud menghasilkan prestasi yang tinggi. Terdapat banyak jenis cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan yaitu salah satunya adalah cabang olahraga tinju.

Tinju adalah olahraga yang menjadi dasar dari berbagai macam bela diri, contohnya, tarung derajat, muaythai, wushu, karate, taekwondo, dan menjadi dasar juga pada olahraga tarung bebas *Mixed Martial Arts (MMA)*. Tinju amatir merupakan olahraga beladiri yang mengandalkan kecepatan sebagai komponen fisik yang paling utama. Saat kedua petinju bertanding, mereka juga membutuhkan kecepatan, kekuatan, *power*, kelincahan, daya tahan *aerobic* dan *anaerobic* untuk memenangkan suatu pertandingan (Wilson, 2020). Mencapai prestasi dalam olahraga tinju tidaklah mudah, keberhasilan itu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berupa fasilitas, dana, gizi, pelatih, keluarga dan lingkungan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal yang terdiri dari fisik, teknik, taktik dan mental.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen - komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen - komponen fisik harus dikembangkan. Olahraga intensitas tinggi yang memerlukan karakteristik fisik mumpuni sebagai syarat untuk meraih kesuksesan dalam setiap performa (Bell L *et al.*, 2016). Komponen-komponen fisik yang harus dimiliki oleh petinju adalah kecepatan (*Speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*) dan kelincahan (*agility*) (Kim *et al.*, 2018).

Dalam olahraga tinju, daya ledak pukulan memiliki peran yang sangat penting. Berbeda dengan cabang olahraga bela diri yang lain, tinju hanya mengandalkan pukulan untuk mematikan lawan. Ada empat jenis pukulan dalam tinju seperti *Jab*, *straight*, *hook*, dan *uppercut*, dimana dari keempat pukulan ini

salah satunya selalu dijadikan sebagai pukulan seorang petinju untuk menjatuhkan/memukul *knock out*. Seperti Mike Tyson yang sering memukul K.O dengan pukulan *hook* yang menjadi andalannya.

Untuk menghasilkan pukulan yang kuat, atlet harus melatih kekuatan otot lengannya. Dalam ilmu kondisi fisik, *power* merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang kekuatan pukulan secara maksimal. Kekuatan maksimal diperlukan untuk menunjang petinju bisa melakukan pukulan yang cepat, kuat, dan berulang ulang (Iman imanudin, 2014).

Setiap cabang olahraga tidak sama cara melatih komponen biomotorik tersebut tergantung dari peran dan beban kerjanya, sehingga perlu dipilih komponen biomotorik mana yang dominan untuk ditampilkan dalam cabang olahraga yang dilatih. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan adalah dengan metode *complex training*. alasan peneliti memilih metode latihan *complex training* adalah karna metode ini melibatkan kombinasi latihan beban dan latihan *plyometric*. Misalnya, setelah melakukan squat dengan beban, atlet langsung melakukan lompatan vertikal. Ini membantu meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak, yang penting untuk pukulan yang kuat dan cepat. Dengan menggabungkan dua jenis latihan dalam satu sesi, metode *complex training* memungkinkan atlet untuk mendapatkan manfaat dari kedua jenis latihan tersebut dalam waktu yang lebih singkat. Ini sangat berguna bagi petinju KOP tinju UNJ yang sering kali memiliki jadwal latihan yang padat.

Berangkat dari uraian di atas hal ini menjadikan dasar peneliti untuk meneliti bagaimana “pengaruh metode *complex training* dalam peningkatan daya

ledak otot lengan atlet KOP tinju UNJ”. Dengan harapan bisa membantu pelatih untuk meningkatkan kemampuan atlet sehingga dapat menentukan program latihan yang sesuai untuk mendapatkan pukulan yang baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Pentingnya latihan daya ledak otot lengan untuk memaksimalkan pukulan atlet KOP tinju UNJ.
2. Perlunya metode latihan yang efektif dari segi waktu.
3. Perlunya metode latihan yang menggabungkan antara latihan beban dan *plyometric*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis hanya membahas daya ledak otot lengan pada atlet tinju. Pembahasan diluar tulisan tidak dibahas, agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan sehingga penelitian ini menjadi jelas. Mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, tenaga, waktu dan biaya penelitian, maka penelitian ini akan dibatasi pada: pengaruh metode latihan *complex training* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan atlet KOP tinju UNJ.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

adakah pengaruh metode *complex training* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan atlet kop tinju UNJ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah diuraikan, maka manfaat penelitian ini yaitu:

1. Memberikan bukti ilmiah untuk mendukung penggunaan metode latihan *complex training* dalam program latihan tinju.
2. Meningkatkan daya ledak otot lengan, yang dapat meningkatkan daya ledak pukulan atlet KOP tinju UNJ
3. Sebagai referensi tambahan kepada pelatih dalam memberikan materi latihan penguatan otot lengan dengan tujuan menambah kemampuan daya ledak pukulan agar atlet tidak merasa jenuh dalam melaksanakan program latihan.

Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.