

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga tinju adalah suatu kegiatan olahraga yang menggunakan sarung tinju dan pelindung gigi dan biasanya dilakukan diatas ring tinju. Tinju merupakan olahraga dan seni bela diri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang sama dan bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut "ronde". Baik dalam Olimpiade ataupun olahraga profesional, kedua petarung (disebut petinju) menghindari pukulan lawan mereka sambil berupaya mendaratkan pukulan mereka sendiri ke lawannya. Nilai diberikan untuk pukulan yang bersih dan mantap ke bagian depan pinggang ke atas yang sah dari lawan, dengan pukulan ke kepala dan dada. Petinju dengan nilai yang lebih tinggi setelah sejumlah ronde yang direncanakan akan dinyatakan sebagai pemenang. Kemenangan juga dapat dicapai jika lawan dipukul jatuh dan tidak dapat bangkit sampai hitungan kesepuluh dari wasit (suatu *Knockout* atau KO) atau jika lawan dinyatakan tidak mampu melanjutkan pertandingan (suatu *Technical Knockout* atau TKO).

Dalam olahraga tinju, 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 mejatuhkan/memukul *Knockout*. Dalam teknik memukul seorang petinju harus menguasai empat pukulan dasar tersebut. Gerakan-gerakan dasar tersebut sangat penting sehingga harus dilatih secara terus-menerus. Untuk itu tidak hanya latihan teknik yang diperlukan tetapi juga latihan berbagai komponen fisik sebagai pendukung penampilan saat bertanding.

Olahraga tinju sudah dikenal sejak lama oleh masyarakat Indonesia, pada masa setelah perang dunia kedua olahraga tinju dibawa oleh tentara Belanda yang pada waktu itu menduduki wilayah Indonesia sebagai negara koloni. Tinju menjadi salah satu cabang olahraga beladiri asing yang sudah dikenal sejak lama kehadiran olahraga tinju belum terlalu dapat dirasakan oleh kebanyakan masyarakat Indonesia, olahraga tinju masih kalah pamor dengan cabang olahraga bela diri asing lain yang datang ke Indonesia seperti karate, taekwondo dan muay thai.

Hal tersebut merupakan tugas yang harus ditanggulangi oleh semua pihak khususnya para pelaku dan pecinta olahraga tinju, agar kelak peminat olahraga tinju dapat sejajar atau bahkan lebih diminati dibandingkan dengan peminat beladiri lainnya. Tentunya banyak hal yang perlu dievaluasi dari prestasi yang kurang ini, salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental. Setiap cabang olahraga memiliki spesifikasi keterampilan gerak yang berbeda-beda. Apabila ingin berprestasi dalam olahraga tingkat dunia tentunya setiap pemain harus memiliki keterampilan yang mahir atau otomatisasi. Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi seorang atlet.

Selain itu, untuk mengotimalkan proses penguasaan teknik dasar, perlu adanya bantuan dari sarana prasaran atau alat penunjang/bantu. Pada olahraga tinju sendiri memiliki beberapa sarana prasarana menurut AIBA yang dikutip dari Komisi Perwasitan P.B PERTINA (1999: 46), yaitu: (1) Ring; (2) Sarung Tinju; (3) Pembalut Tangan (*Bandage*); (4) Pakaian Petinju; (5) Pelindung Gigi; (6) *Cup Protector* (Pelindung Kemaluan); (7) Pelindung Kepala; (8) Sandsack; (9) Matras; (10) Alat Bantu Sasaran Pukulan (*Punching-Pad*); (11) *Skipping*; (12) *Jogging Track*; (13) Barbel; (14) Stop wacth; (15) Peluit; dan (16) Kerucut Pembatas., melihat kenyataan tersebut seorang atlet tinju yang berambisi untuk berprestasi sarana prasarana harus benar-benar menguasai teknik dasar tinju.

Dengan menguasai teknik dasar, apabila diumpamakan seorang prajurit dia memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang lengkap, sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet tinju adalah teknik pukulan *Jab & Straight*.

Terkadang para atlet belum banyak menguasai model melakukan teknik pukulan *Jab & Straight* hal ini juga ditemukan pada klub olahraga prestasi Tinju Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikaji oleh peneliti, peneliti mempunyai ide untuk membuat model latihan pukulan *Jab & Straight* pada cabang olahraga Tinju dan alat untuk menunjang Latihan Pukulan *Jab & Straight*. Maka dari itu, peneliti akan menyusun sebuah penelitian dengan judul “**Model Latihan Pukulan *Jab & Straight* Berbasis *Rubber***”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan diatas, maka penelitian ini difokuskan untuk mengembangkan model-model Latihan Pukulan *Jab & Straight* berbasis *Rubber*. Peneliti ingin berupaya mengembangkan alat untuk melatih pukulan *Jab & Straight* dan model Latihan pukulan *Jab & Straight* dalam olahraga Tinju, sehingga seorang atlet bisa melakukan latihan pukulan *Jab & Straight* *berfariasi* yang menunjang pada saat melontarkan pukulan dalam pertandingan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimana model latihan pukulan *Jab & Straight* berbasis *Rubber*?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian pengembangan produk ini di harapkan dapat berguna dan bermanfaat

1. Memberikan efektivitas bagi atlet dan pelatih pada latihan dan memberikan suasana baru untuk berlatih, sehingga atlet merasa bersemangat dan tidak membosankan.
2. Meminimalisir resiko cedera pada atlet, karena tidak ada *body contact* dengan partnernya.



3. Merupakan inovasi baru berupa model latihan pukulan *Jab & Straight* serta alat bantu latihan untuk latihan serang khusus pada pukulan *Jab & Straight* dalam olahraga Tinju, serta bentuk dukungan untuk kemajuan sarana olahraga tinju.
4. Menambah wawasan pengetahuan untuk para akademisi olahraga, agar terus berkarya sebagai bentuk implementasi dari proses pendidikan dan kemajuan industri olahraga di Indonesia. Dengan menciptakan sebuah alat bentuk produk baru dalam dunia olahraga, sehingga dapat dijadikan komoditas bisnis baru.



