

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia adalah negara hukum, dimana setiap aturan negara berdasarkan dari Undang Undang. Salah satunya adalah peraturan dalam keolahragaan yang tertuang pada Undang-Undang No. 11 tahun 2022 dengan 23 bab dan 110 Pasal didalamnya. Pembahasan yang terkandung dalam peraturan tentang keolahragaan tersebut yaitu: dasar olahraga, fungsi keolahragaan, tujuan, prinsip olahraga, hak kewajiban tugas dan wewenang olahraga, tanggung jawab pemerintah pusat dan pemerintah daerah, ruang lingkup olahraga, pembinaan olahraga, pengelolaan keolahragaan, penyelenggaraan kejuaraan olahraga dan pelaku olahraga.

Olahraga merupakan rangkaian kegiatan terencana yang bertujuan untuk memotivasi, membina, dan meningkatkan potensi fisik, mental, dan sosial. Saat ini, olahraga bukan hanya sekadar pelarian, melainkan telah menjadi fenomena sosial yang mengakar dalam diri masyarakat, baik generasi muda maupun dewasa, serta pria dan wanita (Situmorang & Nugroho, 2022). Tujuan berolahraga bervariasi, mulai dari sekadar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran, hingga pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa (Achmad & Yuwono, 2020). Dalam praktiknya, olahraga mengandung unsur permainan, seperti rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan memberikan kepuasan tersendiri. Sementara itu, olahraga berprestasi berfokus pada pengembangan kemampuan dan potensi atlet untuk meningkatkan derajat serta kehormatan bangsa. Salah satu cabang olahraga yang populer ialah tinju.

Tinju ialah cabang olahraga sekaligus seni bela diri dengan melibatkan dua peserta dengan berat yang sama untuk berduel mempergunakan tangan dalam serangkaian pertarungan dengan interval waktu satu hingga tiga menit sesuai dengan kebutuhannya (Adhi Kusuma dkk., 2022). Kebutuhan ini dapat terpenuhi dengan ketentuan bahwa seorang atlet tinju harus memiliki kondisi fisik yang prima, terkhusus dalam aspek biomotor atau sistem energi yang dominan (Berrezokhy dkk., 2020). Seorang petarung diharuskan menghimpun poin sepesat serta sebesar mungkin dalam pertandingan tinju supaya dapat mengungguli lawannya. Olahraga tinju amatir terdiri dari tiga ronde, setiap ronde berlangsung tiga menit, dengan waktu istirahat satu menit di antara setiap ronde (Duhe dkk., 2023)

Dalam pertandingan tinju poin diserahkan untuk setiap pukulan yang bersih serta kuat yang mengenai bagian depan pinggang, bagian atas, wajah, dan area sah lainnya dari lawan, sedangkan pukulan yang mengenai wajah dan kepala akan mendapatkan nilai yang lebih tinggi. Guna menciptakan pukulan yang kuat atlet wajib menempa kekuatan tangannya untuk menciptakan kekuatan pukulan secara maksimal. Kekuatan maksimal memainkan peran krusial dalam meningkatkan daya tahan dan kecepatan, sehingga petinju dapat melancarkan pukulan dengan cepat, kuat, dan berulang kali (Abdurrojak & Imanudin, 2016). Petinju yang memperoleh nilai lebih besar setelah jumlah ronde yang ditetapkan akan diakui sebagai pemenang. Selain itu, kemenangan juga bisa diperoleh jika lawan jatuh serta tidak bisa melanjutkan pertarungan.

Seorang calon atlet tinju wajib menguasai teknik teknik dasar tinju, sebab bila petinju tidak menguasai teknik dasar dalam menyerang dan bertahan, maka petinju akan menjadi sasaran empuk dari lawan di atas ring. Teknik dasar pukulan tinju yaitu *jab*, *straight/cross*, *hook*, dan *uppercut*. Pukulan tinju yang dihasilkan berasal dari teknik dasar yang dipergunakan oleh atlet, seperti *hook*, *uppercut*, *jab* dan *straight* (Marisa, 2020). Dalam dunia tinju, para ahli umum menekankan bahwa strategi terbaik untuk bertahan ialah dengan menyerang. Hal ini disebabkan karena teknik memukul tidak hanya melibatkan serangan, tetapi juga dilengkapi dengan berbagai teknik lainnya. Di antaranya ialah teknik menghindar, yang memungkinkan petinju untuk menjauh dari serangan lawan, serta teknik gerakan kaki atau *footwork*, yang vital untuk menjaga posisi dan menjangkau lawan. Selain itu, ada juga teknik menangkis pukulan, yang membantu petinju melindungi diri dari serangan. Dengan menggabungkan semua elemen ini, seorang petinju tidak hanya dapat menyerang dengan efektif tetapi juga menjaga pertahanan petinju dalam ring. Terlihat sangat mudah untuk melangsungkan teknik-teknik tersebut, tetapi setiap pukulan sangat berdampak baik apabila atlet giat berlatih.

Selain teknik, untuk mencapai prestasi maksimal dalam tinju, seorang petinju perlu mempunyai keadaan fisik yang baik sebagai pendukung teknik yang sudah dikuasainya. Hal ini sebagai integrasi dari berbagai faktor untuk meningkatkan dan memelihara fisik. Menurut Syukriadi dkk., (2021) beberapa komponen kondisi fisik mencakup kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, hingga ketepatan dalam

bereaksi. Dalam mencapai prestasi, perhatian terhadap unsur-unsur kondisi fisik tersebut sangat penting. Dalam olahraga tinju, terdapat berbagai jenis pukulan, salah satunya ialah pukulan *straight*.

Pukulan *straight* ialah pukulan yang paling sering digunakan petinju dalam pertandingan tinju, dibandingkan dengan pukulan *jab*, *hook*, ataupun *uppercut* (Juliansyah dkk., 2024). Pukulan *straight* umumnya dilepaskan setelah pukulan *jab*. Namun bukan berarti selalu seperti itu karena dapat pula dipadukan dengan pukulan lain seperti *hook* dan *uppercut* sesuai strategi dan keadaan di ring. Pukulan ini memiliki peran guna menembus pertahanan lawan dan juga guna menimbang jarak antara petinju dan target. Saat melangsungkan pukulan *straight*, lengan wajib diluruskan seoptimal mungkin dengan memanfaatkan kekuatan secara maksimal, serta memindahkan energi dari kaki ke sarung tinju.

Kekuatan dalam tinju ialah faktor krusial, karena sangat memengaruhi saat kedua petinju bertukar pukulan. Kekuatan ialah faktor fisik yang menggambarkan kemampuan petinju untuk mempergunakan otot untuk menahan beban saat beraktivitas. Menurut Y. Setiawan & Denay, (2022) menyatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan untuk memanfaatkan energi guna menahan atau mengangkat beban secara maksimal. Berdasarkan penjelasan tersebut, bisa dipahami bahwa kemampuan otot mencakup ketahanan terhadap beban, baik saat menerima maupun menahan beban, baik dalam latihan maupun pertandingan. Selain kekuatan, reaksi dan kecepatan juga memiliki pengaruh besar dalam olahraga tinju, karena kemampuan untuk bergerak cepat dan tepat dapat menentukan hasil dari setiap pertandingan

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak atau merespon secepat mungkin terhadap rangsangan yang ditimbulkan oleh panca indera, saraf dan panca indra. Menurut Asy'ary, (2023). reaksi tangan dalam tinju sangat berkaitan dengan kecepatan, ketepatan, teknik, dan strategi. Petinju yang memiliki reaksi tangan yang baik akan memiliki kemampuan untuk menyerang dan bertahan secara efektif, memanfaatkan peluang yang muncul, serta merespons setiap gerakan lawan dengan cepat dan tepat.

Kecepatan merupakan salah satu unsur dalam fisik dan kemampuan dari reaksi otot yang ditandai dengan perubahan antara kontraksi dan relaksasi untuk menuju frekuensi maksimal. Menurut Muin dkk., (2019) kecepatan ialah kemampuan individu bergerak seimbang dalam waktu yang singkat. Pukulan dalam tinju wajib cepat, tepat dan kena sasaran, karena pukulan yang cepat akan menjadi penentu memperoleh skor atau nilai. Oleh karena itu kekuatan, reaksi dan kecepatan memiliki kaitan yang erat.

Dalam olahraga tinju, kekuatan otot bahu memiliki korelasi krusial dan peran vital dalam mendukung ketepatan teknik pukulan straight yang cepat. Kekuatan maksimal diperlukan untuk menunjang daya tahan, dimana petinju bisa memukul dengan cepat, tepat dan berkali-kali. Tanpa kekuatan otot bahu yang memadai, atlet akan kesulitan menerapkan dengan benar teknik pukulan yang seharusnya. Kekuatan otot bahu sebagai faktor pendukung vital saat memukul, menjadikannya faktor utama dalam kecepatan pukulan straight. Dengan teknik pukulan yang baik, petinju dapat menciptakan pukulan yang sangat kuat (Abizar

& Fahrizqi, 2022). Selain otot bahu, reaksi tangan juga berperan vital dalam melangsungkan pukulan.

Reaksi tangan memainkan peran vital dalam memberikan pukulan yang lebih efektif, memungkinkan petinju untuk memukul dengan cepat, tepat dan berulang. Pukulan yang cepat tidak hanya bergantung pada kekuatan bahu, tetapi juga pada kemampuan tangan untuk menanggapi sinyal saraf yang dikirimkan oleh otot-otot bahu dan tubuh bagian atas. Reaksi tangan yang cepat diperlukan untuk menangkap dan mentransmisikan energi dengan tepat waktu ke target. Ketika kekuatan otot bahu diiringi dengan reaksi tangan yang efisien, pukulan dapat mengalir dengan lancar dan cepat. Dengan demikian, kemampuan seorang atlet menggabungkan reaksi tangan dan bahu saat menerapkan teknik pukulan *straight* akan mempengaruhi kekuatan pukulan yang dihasilkan. Oleh karena itu, keberhasilan pukulan tergantung pada reaksi tangan dan otot bahu secara signifikan.

Seperti yang dijelaskan di atas, ada korelasi kekuatan otot bahu, reaksi, dan kecepatan dalam melakukan pukulan *straight*. Oleh karena itu, ketiga variabel tersebut diharapkan dimiliki oleh seorang petinju untuk mendukung keterampilan pukulan dalam memenangkan pertandingan tinju, menghimpun point dengan memukul lawan sepesat dan seakurat mungkin (Abizar & Fahrizqi, 2022)

Berdasarkan hasil pengamatan, petinju di Sasana Kota Baru Jambi masih menunjukkan beberapa kekurangan, terutama dalam hal kondisi fisik, kekuatan otot bahu, dan reaksi tangan. Hal ini terlihat saat berlatih shadow boxing, memukul samsak, dan dalam sesi sparing. Kecepatan pukulan petinju juga masih

kurang, terlihat saat melangsungkan *drill partner* dan sesi sparing, terutama untuk pukulan *straight*. Banyak pukulan yang dilakukan oleh petinju tidak memiliki dampak yang signifikan, sehingga lawan tidak merasa perlu untuk menghindar. Tetapi justru membalas dengan pukulan (*counter*). Untuk meningkatkan keadaan fisik ini, perlu dilangsungkan latihan secara teratur, terprogram, sistematis, dan berkesinambungan (Muslim dkk., 2020)

Dengan mempertimbangkan hal-hal yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti diharapkan mampu mengetahui ”Hubungan kekuatan otot bahu dan reaksi tangan terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlet tinju di sasana Kota Baru Jambi”.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Masih kurangnya kekuatan otot bahu pada pukulan *straight* dalam olahraga tinju di sasana Kota Baru Jambi.
2. Masih kurangnya reaksi tangan pada pukulan *straight* dalam olahraga tinju di sasana Kota Baru Jambi.
3. Masih kurangnya kecepatan pukulan atlet dalam peningkatan kecepatan pukulan *straight* di sasana Kota Baru Jambi.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan Identifikasi di atas, maka penelitian ini dibatasi pada “Hubungan Kekuatan Otot Bahu dan Reaksi Tangan Terhadap Kecepatan Pukulan *straight* pada Cabang Olahraga Tinju di Sasana kota Baru Jambi”.

1.4. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot bahu terhadap kecepatan pukulan *straight* pada cabang olahraga tinju?
2. Apakah terdapat hubungan reaksi tangan terhadap kecepatan pukulan *straight* pada cabang olahraga tinju?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot bahu dan reaksi tangan terhadap kecepatan pukulan *straight* pada cabang olahraga tinju?

1.5. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis hubungan antara kekuatan otot bahu dan kecepatan pukulan *straight* dalam olahraga tinju.
2. Untuk menganalisis hubungan antara reaksi tangan dan kecepatan pukulan *straight* dalam olahraga tinju.
3. Untuk menganalisis hubungan antara kekuatan otot bahu dan Reaksi tangan terhadap kecepatan pukulan *straight* dalam olahraga tinju.

1.6. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa menyumbangkan ilmu serta pengalaman tambahan bagi peneliti dalam menyusun skripsi, serta menyajikan gambaran yang jelas tentang pengembangan ilmu keolahragaan dan informasi mengenai perkembangan olahraga tinju.

2. Bagi Atlet

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi rujukan serta dorongan guna para atlet lebih giat berlatih demi meraih prestasi terbaik.

3. Bagi Program Studi

Diharapkan dapat memberikan gambaran dalam analisis dan peningkatan ilmu keolahragaan, terutama terkait kecepatan pukulan straight di olahraga tinju. Disamping itu, penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas program studi pendidikan olahraga.