

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Tinju adalah olahraga dan seni beladiri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang tidak jauh berbeda sesuai dengan kelasnya bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju atau pukulan mereka dalam rangkaian pertandingan *berinterval* 1 x 3 menit yang disebut *ronde*. Baik dalam olimpiade ataupun olahraga profesional, kedua petinju menghindari pukulan lawan mereka sambil berupaya mendaratkan pukulan mereka sendiri kepada lawannya. Pemenang dalam olahraga tinju dinilai berdasarkan ketepatan tinju yang diarahkan ke lawannya dan apabila lawan sudah dinilai *KO* atau *TKO* oleh wasit.

Menurut catatan sejarah tinju pertama kali diperkenalkan dari bangsa Romawi, Mesir, serta Yunani. Awalnya, para petinju mengikuti pertandingan ini tanpa menggunakan sarung tinju, tetapi menggunakan sarung besi sehingga banyak sekali dimasa itu petinju yang harus meninggal diarea pertandingan akibat terkena pukulan sarung tangan besi yang sangat berbahaya.

Petinju yang terkenal saat itu ialah *Theagenes* yang berasal dari *Thasos*, Yunani. *Theagenes* telah menjadi juara olimpiade tinju yang diadakan pada tahun 450 M. *Theagenes* juga telah melakukan pertandingan tinju 1.406 kali dalam hidupnya dan masih menggunakan sarungan tangan besi.

Hingga pada tahun 1973, peraturan tentang tinju telah ada peraturan *versi* terbaru serta pemakaian sarung tinju dengan menggunakan bahan *spons*. *James Ping* adalah petinju pertama yang menggunakan sarung tinju bahan *spons* dan juga seorang juara dari Britania. Semenjak saat itu olahraga tinju mulai berkembang pesat hingga saat ini masuk sampai Indonesia. Legenda tinju dunia pada saat ini seperti *Mike Tyson*, *Evander Holipil*, dan *Mohamad Ali*. ([www.bimbingan.org/sejarah-dan-perkembangan-tinju-dunia.htm](http://www.bimbingan.org/sejarah-dan-perkembangan-tinju-dunia.htm))

Dengan berkembang pesatnya olahraga tinju di dunia sampai saat ini banyak lahir juara-juara tinju seperti *Ploy Mayweather Junior* sebagai juara dunia yang tidak pernah kalah selama karirnya bertinju diperhelatan tinju dunia hingga sampai saat ini.

Di Indonesia tinju masuk dan dipopulerkan oleh negara Hindia Belanda atau KNIL (*Koninklijk Nederlands Inside Large*). Kalahnya Belanda oleh Jepang membuat pertinjuan kita seperti kehilangan induk. Sehingga setiap pertandingan tinju yang diselenggarakan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab. Maka pihak kepolisian ingin mendirikan organisasi tinju. Didi Karta Sasmita, Komandan Kepolisian di Jakarta, akhirnya mendirikan PERTIGU (Persatuan Tinju dan Gulat) dengan ketuanya Frans Mendur pada tanggal 28 April 1955. Menjelang *Olympiade Roma* tahun 1960, Indonesia hendak ikut berpartisipasi. Ketentuan IOC (*International Olympic Committee*) mengharuskan ada organisasi tinju amatir yang mandiri di Indonesia. Maka pada tanggal 30 Oktober 1959 berdirilah PERTINA (Persatuan Tinju Amatir Indonesia). Olahraga tinju profesional sempat dilarang dipertandingkan di Indonesia akibat politik Indonesia pada waktu itu cenderung ikut blok sosialis. Maka pada tanggal 23 November 1961, Maladi selaku Menteri Olahraga melarang tinju profesional hidup di Indonesia.

Tinju di Indonesia terbilang sangat populer dengan lahirnya seorang juara tinju dunia seperti *Chris Jhon*. *Chris John* merupakan putra kedua dari empat bersaudara dari pasangan *Johan Tjahjadi* (alias *Tjia Foek Sem*) dan Maria Warsini.

Chris John mencatatkan rekor sebagai juara dunia kelas bulu pertama yang berasal dari Indonesia, mencatatkan rekor sebagai petinju kedua terlama yang menjadi juara dunia kelas bulu sepanjang masa, serta mencatatkan rekor sebagai peringkat kedua dalam daftar petinju yang paling sering mempertahankan gelar juara dunia kelas bulu sepanjang masa. Ia tercatat sebagai petinju Indonesia kelima yang berhasil meraih gelar juara dunia, setelah Ellyas Pical, dan Nico Thomas.

Meskipun banyak petinju yang mengembangkan gaya dan cara bertarung sendiri, namun tetap basik dari sikap bertinju ada teknik dasar dan tradisional. Sikap ini berlaku untuk petinju yang tangan kanannya lebih dominan, atau disebut juga *orthodox*. Petinju berdiri dengan kaki kanan setengah-langkah di belakang kaki kiri.

Hanif Abdurrojak, 2016

**HUBUNGAN ANTARA REACTION TIME DAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN DENGAN KECEPATAN PUKULAN DALAM CABANG OLAHRAGA TINJU**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tinju kiri (*lead*) sekitar enam inci di depan wajah di tingkat mata. Tinju kanan (*rear*) diletakan di samping dagu dan siku diposisikan didepan tulang rusuk untuk melindungi tubuh. Dagu diposisikan ke dada untuk menghindari pukulan ke rahang yang sering menyebabkan *knockout*. Menjaga posisi tangan seperti itu dianggap sangat penting dan tidak mudah selama pertandingan. Petinju kidal atau *southpaw* seperti Manny Pacquiao dan Marvin Hagler menggunakan cerminan dari sikap *ortodox*. Petinju kidal menggunakan tangan kanan sebagai *lead*, dan tangan kiri sebagai *rear*. Sikap kidal dapat memberikan kesulitan bagi petinju *ortodoks* yang tidak terbiasa mendapat *jab*, *hook*, atau *straight* dari sisi yang berlawanan. Sedangkan sikap kidal mempunyai kelemahan di tangan kanan yang berarti kebalikan dari sikap *ortodok*.

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 *Knock out*. Seperti Mike Tison yang sering memukul *K.O* dengan pukulan *Hook* yang menjadi andalannya.

Komponen kondisi fisik didalam olahraga tinju sangatlah dibutuhkan untuk menunjang beberapa teknik dan bertinju seorang *atlet*, karena olahraga tinju merupakan olahraga beladiri berinterval dan durasi waktu yang panjang sehingga memerlukan kondisi fisik yang sangat baik. Baik itu daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan *fleksibilitas*.

*Reaction time* dalam tinju diperlukan untuk kecepatan gerak atau aksi memukul baik yang diawali *stimulus* atau tanpa *stimulus*. *Reaction time* digunakan pada saat lawan terbuka pertahanan atau ada celah untuk menyerang sehingga respon yang cepat untuk menyerang sangatlah diperlukan dalam tinju, baik itu dalam keadaan menyerang ataupun menghindar. (Iman imanudin, 94: 2014)

Untuk menghasilkan pukulan yang kuat, *atlet* harus melatih kekuatan tangannya. Dalam ilmu kondisi fisik, kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang kekuatan pukulan secara maksimal. Kekuatan

Hanif Abdurrojak, 2016

**HUBUNGAN ANTARA REACTION TIME DAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN DENGAN KECEPATAN PUKULAN DALAM CABANG OLAHRAGA TINJU**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

maksimal diperlukan untuk menunjang daya tahan kekuatan dan kekuatan yang cepat sehingga petinju bisa melakukan pukulan yang cepat, kuat, dan berulang ulang. (Iman imanudin,98: 2014)

Dari komponen-komponen diatas dalam olahraga tinju untuk menunjang ketika melancarkan serang dan untuk mematikan lawannya, maka harus memiliki pukulan yang keras, cepat, dan bereaksi cepat ketika melihat celah yang terbuka untuk menyerang lawan.

Dari penelitian penelitian *Ruddock, Alan D. Csci., dkk. (2016). Strength and Conditioning for Professional Boxing: Recommendations for Physical Preparation. Strength & Conditioning Journal, 38 (3),* hlm. 81–90. Olahraga ini merupakan olahraga intensitas tinggi yang memerlukan karakteristik fisik mumpuni sebagai syarat untuk meraih kesuksesan dalam setiap performa. Perhatian serius pun telah diberikan terhadap aspek medis dan juga resiko kesehatan dari keikutsertaan seorang *atlet* dalam latihan maupun kompetisi. Akan tetapi, belum terdapat sebuah sumber penelitian tentang ilmu keolahragaan terapan yang meliputi secara luas mengenai persiapan seorang petinju profesional dalam partisipasinya pada pertandingan. Pada penelitian ini, penulis mempersembahkan sebuah hasil penelitian yang meliputi aspek fisiologi, kekuatan, dan *conditioning* dalam bentuk dasar pengetahuan untuk orang-orang yang terlibat dalam persiapan petinju profesional dalam menghadapi pertandingan. Berangkat dari uraian diatas hal ini yang menjadikan dasar peneliti untuk meneliti **“hubungan *reaction time* dan kekuatan maksimal otot lengan dengan kecepatan pukulan dalam olahraga tinju”**. Dengan harapan bisa membantu pelatih untuk meningkatkan kemampuan *atlet* sehingga dapat menentukan program latihan yang sesuai untuk mendapatkan pukulan yang baik.

## B. Rumusan Masalah

Paparan dari latar belakang penelitian tentang “hubungan *reaction time* dan kekuatan maksimal otot lengan dengan kecepatan pukulan dalam olahraga tinju” yang telah diuraikan diatas, maka timbul rumusan masalah yang mengidentifikasi spesifik mengenai masalah yang akan diteliti, yaitu:

Hanif Abdurrojak, 2016

**HUBUNGAN ANTARA REACTION TIME DAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN DENGAN KECEPATAN PUKULAN DALAM CABANG OLAHRAGA TINJU**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Apakah terdapat hubungan antara *reaction time* dengan kecepatan pukulan dalam olahraga tinju.
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan maksimal otot lengan dengan kecepatan pukulan dalam olahraga tinju.

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, tujuan dilaksanakannya penelitian ini untuk:

1. Mengetahi hubungan antara *reaction time* dengan kecepatan pukulan dalam olahraga tinju.
2. Mengetahui hubungan antara kekuatan maksimal otot lengan dengan kecepatan pukulan dalam olahraga tinju.

### D. Manfaat/Signifikansi Penelitian

1. Bagi pelatih sebagai masukan untuk meningkatkan kemampuan *atletnya*.
2. Bagi *atlet* sebagai bahan referensi untuk meningkatkan kemampuannya dalam berolahraga tinju.
3. Bagi penulis sebagai pengembangan ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman penelitian khususnya pada cabang olahraga tinju.
4. Bagi mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebagai bahan referensi tambahan dalam penelitian selanjutnya.

### E. Struktur organisasi skripsi

**ABSTRAK**

*ABSTRACT*

KATA PENGANTAR

UCAPAN TERIMAKASIH

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

Hanif Abdurrojak, 2016

**HUBUNGAN ANTARA REACTION TIME DAN KEKUATAN MAKSIMAL OTOT LENGAN DENGAN KECEPATAN PUKULAN DALAM CABANG OLAHRAGA TINJU**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR LAMPIRAN

### BAB I

#### PENDAHULUAN

- A. LATAR BELAKANG
- B. RUMUSAN MASALAH
- C. TUJUAN PENELITIAN
- D. MANFAAT/SIGNIFIKANSI PENELITIAN
- E. STRUKTUR ORGANISASI SKRIPSI

### BAB II

#### KAJIAN PUSTAKA/KAJIAN TEORI

- A. DEFINISI OLAHRAGA TINJU
- B. TEKNIK DASAR TINJU
- C. DEFINISI *REACTION TIME*
- D. DEFINISI KEKUATAN MAKSIMAL
- E. DEFINISI KECEPATAN PUKULAN
- F. HUBUNGAN *REACTION TIME*, KEKUATAN MAKSIMAL, DAN KECEPATAN PUKULAN

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

- A. DESAIN PENELITIAN
- B. PARTISIPAN
- C. POPULASI DAN SAMPEL
- D. INSTRUMEN PENELITIAN
- E. TEMPAT/LOKASI PENELITIAN
- F. PROSEDUR PENELITIAN
- G. ANALISIS DATA