



PENGARUH LATIHAN BENCH PRESS TERHADAP KECEPATAN PUKULAN STRAIGHT PADA CABANG OLAHRAGA TINJU

Ricardo V. Latuheru¹, Andi Rizal²,

Keywords :

Training; Bench Press;
Speed Straight Punch

Correspondensi Author

¹ Universitas Negeri Makassar,
ricardo.valentino@unm.ac.id

² Universitas Negeri Makassar,
andi.rizal@unm.ac.id

Article History

Received: April 2019;

Reviewed: April 2019;

Accepted: Mei 2019;

Published: Juni 2019

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of bench press exercises on the speed of straight punches in boxing. By using the field experiment method. The population used was boxing athletes in Makassar with a sample of 20 people taken by proportional random sampling from AMA Makassar club boxing athletes. The data analysis technique used is the t-test at 95% significance level. The results showed that; Bench press exercises have a significant effect on the speed of straight punches in boxing, proved $t_0 = 49,252 > t_t = 2,262$.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bench press terhadap kecepatan pukulan straight pada cabang olahraga tinju. Dengan menggunakan metode eksperimen lapangan. Populasi yang digunakan adalah atlet tinju di Makassar dengan jumlah sampel 20 orang yang diambil secara proporsive random sampling dari atlet tinju club AMA Makassar. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t pada taraf signifikan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; Latihan bench press memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan straight pada cabang olahraga tinju, terbukti $t_0 = 49,252 > t_t = 2,262$.

PENDAHULUAN

Tinju merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya penyanangan melalui media elektronik dan pertandingan yang memiliki frekuensi banyak. Dalam pertandingan dapat disaksikan adegan-adegan yang menarik baik dari segi seni maupun keperkasaan seorang petinju. Kenyataan ini dapat memberikan motivasi bagi anak-anak dan remaja untuk menggemari cabang olahraga tinju. Olahraga dengan tujuan prestasi, sangat mendapat perhatian sampai saat ini, sebab olahraga prestasi merupakan salah satu, alat perjuangan bangsa. Prestasi olahraga yang ada sampai saat ini merupakan hasil kerja

keras dari seluruh lapisan yang berkompeten pada pembinaan atlet. Prestasi olahraga khususnya cabang olahraga tinju telah menunjukkan kemajuan pada tingkat nasional, namun prestasi tersebut kadangkala naik turun yang berawal dari bentuk latihan yang diberikan sampai pada masalah pembibitan. Tugas yang mendesak sangat diharapkan adalah usaha pembinaan olahraga yang benar, kontinyu dan berkelanjutan serta mengarah pada pembinaan prestasi. Untuk dapat melakukan cabang olahraga dengan sasaran penguasaan teknik tinju mislanya, perlu memahami teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut, serta menganalisa teknik mana yang merupakan teknik dasar pokok dan perlu diperhatikan serta dilatih secara

efektif dan efisien. Menurut Herickinson (dalam Ricardo V. Latuheru, 1995:20) bahwa: teknik dasar yang perlu diperhatikan adalah (1) sikap dasar yang meliputi posisi badan, sikap kaki serta lengan dan tangan (kepalan), (2) kerja kaki dan keseimbangan (foot work dan balance), (3) pukulan (jab, straight, hook, dan upper cut), dan (4) pertahanan (blok, ducking, weaving dan parry). Dari berbagai teknik dasar dalam cabang olahraga tinju, teknik dasar memukul merupakan teknik utama yang perlu dibina dan dikembangkan. Pukulan merupakan suatu keharusan bagi petinju dapat menjadi petarung dan memenangkan pertandingan. Seorang petinju dapat memperoleh poin atau KO bila terjadi suatu pukulan yang telak pada sasaran. Dari beberapa pukulan yang digunakan seorang petinju, pukulan straight merupakan suatu pukulan yang lebih dominan digunakan. Untuk memperoleh pukulan straight yang cepat perlu ditunjang oleh kemampuan fisik dengan melalui berbagai bentuk latihan. Peranan kondisi fisik seperti kekuatan dan kecepatan bagi seorang petinju didalam melakukan sebuah pukulan straight sangat dibutuhkan. Sebab dengan hal tersebut, maka seorang dapat memberikan peran untuk dapat membuat poin, disisi lain sukar ditebak oleh lawan kemana pukulan dilontarkan. Juga bila terjadi serangan pukulan balasan dari lawan dapat dengan cepat ditangkis dan serta yang selanjutnya dibalas dengan pukulan yang cepat. Pengembangan unsur kecepatan dan kekuatan otot lengan memerlukan bentuk-bentuk latihan yang tepat, sehingga tujuan latihan dapat tercapai secara efektif dan efisien. Salah satu bentuk latihan yang dimaksud dalam penelitian adalah pemberian bentuk latihan dengan menggunakan latihan bench press. Latihan bench press adalah salah satu bentuk latihan kekuatan yang sasaran utamanya adalah memberikan rangsangan dan kontraksi pada otot-otot lengan. Besarnya peranan yang dimiliki lengan dalam cabang olahraga tinju pada teknik pukulan straight, harus ditopang adanya kemampuan fisik dengan memberikan bentuk latihan seperti bench press.\

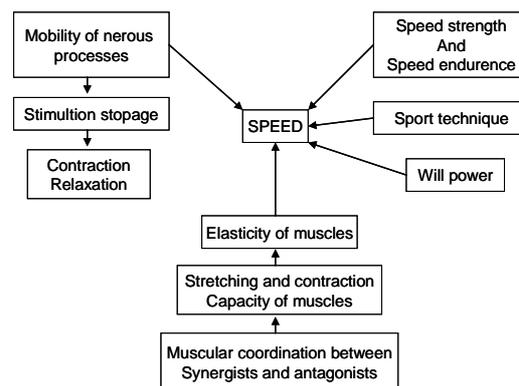
Untuk dapat melakukan cabang olahraga tinju dengan tujuan penguasaan keterampilan tinju, perlu memahami teknik-teknik dasar cabang olahraga tinju serta menganalisis teknik dasar mana yang merupakan teknik dasar pokok yang menjadi perhatian untuk

pelatih secara efektif dan efisien. Melatih atau mengajar teknik-teknik dasar ini diharapkan dapat menggunakan metode yang tepat sesuai dengan tingkat pembinaan serta bentuk latihan yang praktis dan efisien. Menurut Faulkher Kerkinson (1976) yang dikutip oleh Latuheru R. (1995:20) bahwa: Teknik-teknik dasar yang perlu diperhatikan bahwa: (1) sikap dasar yang meliputi posisi badan, sikap kaki, dan tangan (kepalan), (2) kerja kaki dan keseimbangan (footwork and balance), (3) pukulan jab, straight, hook dan upper cut, dan (4) pertahanan (block, ducking, weaving, dan parry).

Kemampuan fisik merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai prestasi, seperti kekuatan kecepatan, kelincahan, daya ledak, kelentukan, dan keseimbangan, serta koordinasi semua unsur fisik. Pelaksanaan latihan fisik kepada atlit harus benar dan tepat. Benar dalam pengertian menyangkut isi pengetahuan atau ilmu yang dipergunakan, sedangkan tepat berarti berkenaan dengan cara atau bentuk latihan yang dipergunakan untuk mencapai pengetahuan atau ilmu yang dianggap benar. Bentuk-bentuk latihan fisik terus menerus mengalami perkembangan, akibatnya terdapat beberapa bentuk latihan fisik yang pelaksanaannya beraneka ragam. Ini membuktikan bahwa usaha-usaha penelitian dalam bentuk latihan fisik telah banyak dilakukan, tetapi masih ada saja permasalahan yang perlu dicari pemecahannya. Soekarman (1987:53) berpendapat bahwa: Kondisi fisik yang hanya dapat dicapai melalui latihan yang keras dan cara latihannya tidak cukup dengan berlatih olahraga itu saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus sesuai dengan kebutuhan dari masing-masing cabang olahraga. Bertitik tolak dari pendapat tersebut bahwa kondisi fisik atlit memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlit untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Dengan kondisi fisik yang baik maka akan ada peningkatan dalam kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak, daya

tahan, keseimbangan dan koordinasi. Dalam berbagai cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenisnya secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkat singkatnya, Moch. Sajoto (1998:17) menyatakan bahwa: “ kecepatan adalah kemampuan seorang untuk mengerjakan gerakan-gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya“. Harsono (1988:216) mengemukakan bahwa: “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya “. Dari uraian dapat dikatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan fisik untuk bergerak dalam waktu yang singkat menggerakkan seluruh anggota tubuh yang

lain. Kecepatan memegang peranan yang sangat penting dalam menunjang prestasi seorang atlet. Kecepatan yang juga sebagai salah satu kemampuan dasar yang telah dimiliki oleh setiap orang, namun intuisinya berbeda sehingga dipengaruhi oleh latihan yang dilakukan juga dipengaruhi jenis otot yang dimiliki dan banyak jaringan otot yang terlibat dan ukuran dari otot. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan dikemukakan oleh Harsono (1988 : 101) bahwa: “(1) kekuatan, (2) waktu reaksi, dan (3) daya ledak tungkai“. Sedangkan menurut Bompa (1983) yang dikutip oleh Harsono (1988 :218) mengemukakan bahwa ada enam faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu : 1) keturunan, 2) waktu reaksi, 3) kemampuan untuk menahan eksternal, 4) teknik, 5) kontraksi dan semangat, 6) elastisitas otot. Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut digambarkan oleh Nossek seperti di bawah ini:



Gambar 1.
Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan

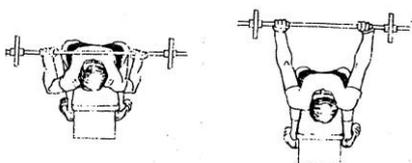
Pendapat tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan yang dimaksudkan di atas adalah meliputi mobilitas proses persarafan yang memberikan rangsangan sehingga terjadi kontraksi dan relaksasi. Selain dari itu juga kekuatan kecepatan, kecepatan daya tahan, penguasaan teknik cabang olahraga serta kemauan yang keras. Dari segi otot adalah meliputi elastisitas otot yang tegangan dan kontraksi sebagai kapasitas otot dan koordinasi otot antara otot-otot antagonis dan sinergis. Untuk meningkatkan kecepatan diperlukan metode latihan yang tepat. Salah satu metode latihan yaitu latihan shadow boxing berbeban dumbels secara anaerobik. Dengan memperagakan teknik-teknik gerakan

tinju secara keseluruhan dalam bentuk bayangan memberikan peluang untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut secara cepat. Gerakan-gerakan yang dilakukan dengan cepat berarti berlaku dalam waktu yang singkat. Kebiasaan dalam latihan menggunakan metode ini menyebabkan perubahan fisiologis yang menyebabkan terjadinya peningkatan kecepatan. Dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan seperti prinsip beban berlebih (prinsip overload) metode latihan tersebut di atas dapat diberikan dengan beban seperti menggunakan dumbels.

Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal dalam suatu

cabang olahraga. Suharno HP (1993:5) mengemukakan bahwa: “Latihan adalah suatu proses penyempurnaan secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang waktunya.” Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dikemukakan bahwa dengan berlatih secara sistematis dengan pengulangan secara teratur, maka fungsi mekanisme otot semakin baik, gerakan-gerakan yang semula sukar untuk dilakukan, lama kelamaan akan menjadi gerakan yang otomatis dan refleksif. Dengan demikian latihan merupakan cara kerja yang sistematis dan berfungsi sebagai alat dengan prosedur belajar atau berlatih untuk meningkatkan prestasi atlet. Salah satu macam latihan tahanan secara isotonis yang paling populer dalam cabang olahraga adalah weight training. Weight training yang dimaksud disini harus dibedakan dengan weight lifting. Untuk menghindarkan salah pengertian antara weight training dengan weight lifting akan dijelaskan kedua bentuk latihan tersebut. Weight training adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu, seperti memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan dan prestasi dalam suatu cabang olahraga. Sedangkan weight lifting adalah suatu cabang olahraga tersendiri, dimana para atlet berlomba-lomba untuk mengangkat beban seberat mungkin dalam kelas masing-masing oleh karena hal ini akan menentukan siapa yang keluar sebagai juara. Oleh karena itu beban yang dipergunakan dalam weight lifting tidak seberat dengan weight training.

Latihan bench adalah bentuk latihan beban bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan. Dalam melakukan latihan bench press dianjurkan untuk melakukan tidak lebih dari 12 dan tidak kurang dari 8 RM (repetisi maksimal) untuk setiap bentuk latihan. Artinya, pada permulaan latihan ditentukan suatu beban yang cukup berat sehingga 8 repetisi merupakan jumlah yang maksimal dapat dilakukan untuk mengangkat beban tersebut. Perlu diperhatikan bahwa 8 ulangan angkatan tersebut haruslah dilakukan tanpa ketegangan yang berlebihan. Penentuan 8 RM dilakukan melalui trial and error (coba-coba). Akan tetapi untuk mempermudah menentukan beban permulaan tersebut dapat dipakai patokan menurut Harsono, (1988:178) yaitu “Untuk bench press dapat dipergunakan beban 5 kg lebih berat dari seperempat berat badan”. Adapun fungsi anatomi dari latihan bench press adalah otot-otot yang terlatih yaitu: (1) Anterior deltoids, (2) Upper dan middle pectoralis mayor, (3) Latissimus dorsi, dan (4) Triceps. Teknik pelaksanaan latihan bench press dapat dianalisis sebagai berikut: (1) Posisi badan terlentang atau terbaring di atas bangku, (2) Pegang batang barbel dengan grip pronasi, (3) Kedua tangan berjarak lebih lebar dari pada bahu dan barbel di atas dada kemudian didorong (bukan hentakan) ke atas, dan (4) Turunkan barbel ke arah dada pelan-pelan dan lakukan secara berulang-eling serta bertahap sesuai dengan program latihan. Dan untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2.
Bentuk latihan bench press

METODE

Pada penelitian ini terdiri dari latihan bench press variabel bebas sedangkan variabel terikat adalah kecepatan pukulan straight. Desain penelitian ini adalah penelitian yang bersifat eksperimen atau perlakuan.

Rancangan analisis dari eksperimen ini adalah “ *Randomized group control pre-test dan post-test desain* “. Adapun pemilihan anggota sampel penelitian berdasarkan teknik random, yang dibentuk dalam dua kelompok penelitian yang masing – masing menerima

tes awal dan tes akhir kecepatan pukulan straight. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet tinju di kota Makassar. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet tinju AMA Makassar yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara random. Setelah terpilih objek penelitian sebanyak 20 orang maka diadakan tes awal kecepatan pukulan straight dan selanjutnya disusun menurut rangking dari jumlah pukulan selama 30 detik. Dari hasil rangking tersebut selanjutnya dibagi atas dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang dengan menggunakan teknik

machid ordinal. Data yang diperoleh melalui instrumen tes kecepatan pukulan straight pada cabang olahraga tinju baik dari data tes awal maupun data tes akhir, selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan rumus-rumus statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data deskriptif yang perhitungannya tertera pada lampiran dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.
Hasil analisis data deskriptif

Latihan	Deskriptif	Tes awal	Tes akhir
Latihan bench press (Kelompok A)	N	10	10
	$\sum X$	137,0	204,0
	$\sum X^2$	1909,0	4212,0
	\bar{X}	13,70	20,40
	Sd	1,88856	2,36643
	Min	10,00	16,00
	Max	17,00	24,00
Kelompok kontrol (Kelompok B)	N	10	10
	$\sum X$	139,0	157,0
	$\sum X^2$	1949,0	2489,0
	\bar{X}	13,90	15,70
	Sd	1,37032	1,63639
	Min	12,00	13,00
	Max	16,00	18,00

Hasil pengujian hipotesis

Ada pengaruh latihan bench press terhadap kecepatan pukulan straight pada cabang olahraga tinju.

Hipotesis statistik :

Ho : $\mu A1 - \mu A2 = 0$

H1 : $\mu A1 - \mu A2 \neq 0$

Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi 49,252 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95% = 2,262. Maka Ho ditolak dan H1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan bench press terhadap kecepatan pukulan straight pada cabang olahraga tinju.

Pembahasan

Hipotesis yang telah diuji kebenarannya dalam penelitian ini, selanjutnya akan dibahas lebih lanjut sebagai berikut:

Hipotesis diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan bench press terhadap kecepatan pukulan straight pada cabang olahraga tinju. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kecepatan pukulan straight pada cabang olahraga tinju pada kelompok latihan bench press, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan bench press secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan kecepatan pukulan straight pada cabang olahraga tinju. Latihan yang dilakukan secara

sistematis akan memberikan perubahan secara otomatis dalam kontraksi baik pelaksanaan teknik pukulan maupun efek dari perubahan otot lengan. Dapat dikemukakan bahwa gerak dalam melakukan kecepatan pukulan straight didominasi oleh kemampuan tungkai. Oleh karena itu bentuk latihan bench press tersebut memiliki fungsi mengoptimalkan kerja otot-otot pada lengan. Latihan bench press dengan menggunakan beban akan mempengaruhi kinerja kontraksi yang terjadi pada otot lengan. Proses kinerja kontraksi otot pada lengan akan membentuk kemampuan fisik yaitu kekuatan. Daya kekuatan dalam kecepatan pukulan straight merupakan kemampuan lengan untuk melakukan suatu pergerakan secara efektif untuk mencapai hasil maksimal dalam melakukan pukulan. Oleh karena itu dalam pelaksanaan kecepatan pukulan straight yang salah satu komponen yang dibutuhkan adalah kekuatan lengan. Dengan demikian latihan bench press memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan straight pada cabang olahraga tinju.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah masalah yang telah dirumuskan dan hipotesis yang diajukan serta dituangkan dari hasil yang telah dicapai dari pengolahan data statistik maka dapat disimpulkan bahwa latihan bench press memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pukulan straight pada cabang olahraga tinju.

Dari kesimpulan yang dirangkum, maka dapat diberikan suatu saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih bahwa untuk melatih khusus, perlu lebih mengarah pada teknik dasar dan fisik dalam melakukan kecepatan pukulan straight dengan bentuk latihan bench press.
2. Bagi pelatih diharuskan memperhatikan atlet yang dibina agar diberikan berbagai variasi latihan yang mengarah pada kemampuan lengan untuk memaksimalkan pukulan.
3. Agar hasil penelitian ini dapat dilanjutkan walaupun dengan cabang olahraga lain dan dengan bentuk latihan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, To. 1983. *Theory And Methodology of Training. The key To Athletic Performance*, IOWA: Kendhal/Hant, Publishing Company.
- Depdikbud. 1983. *Fisiologi Olahraga Modul Akta VB*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Dwijonowinoto Kasiyo, 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. IKIP: Semarang.
- Halim, I. N. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Universitas Negeri Makassar. Makassar
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi*. LPTK-IKIP Jakarta. Jakarta
- Latuheru, Ricardo V., 1995. *Studi Analisis Struktur Tubuh dan Motor Ability Atlet Tinju Sulawesi Selatan*. Ujung Pandang: FPOK IKIP
- Narendra, Mayun. 1986. *Teknik-Teknik dasar Tinju*. Jakarta: PB. Pertina
- Pertina Sulsel. 1998. *Pokok-Pokok Pembinaan Tinju*. Ujung Pandang: Pengda Pertina Sulsel
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dirjen Dikti P2LPTK. Jakarta
- Soekarno, 1987. *Dasar olahraga untuk pembina, pelatih dan atlet*. Bandung : Tarsito
- Suharno. HP. 1993. *Ilmu Kepeleatihan olahraga*. Yogyakarta: Penerbit Yayasan Yogyakarta.