



**PORDA DIY BOXING ATHLETE TRAINING OBSTACLES SURVEY
BANTUL DISTRICT**

**SURVEI KENDALA LATIHAN ATLET TINJU PORDA DIY
KABUPATEN BANTUL**

Moh Kholil¹, Ardhika Falaahudin²

^{1,2} Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Email: kholiilsilvi13@gmail.com

Abstract

This study aims to improve the boxing retention of the Bantul District Porda who will compete in the DIY Porda event which will be held in September 2022 in the special area of Yogyakarta. This type of research is a descriptive quantitative research consisting of 2 factors, namely external factors and internal factors. The subject used for data collection in this study was a questionnaire that was submitted to all athletes. Analysis of the data used is descriptive quantitative analysis. The results showed that most of the athlete's training problems that were reviewed from Bantul district came from external factors where the athletes were constrained by their training from their surroundings and lifestyle. Meanwhile, the obstacles in the athlete's training that came from internal factors were relatively few because the boxing athlete from the Bantul district had motivated him to become a professional boxing athlete. Thus it can be said that the athlete's training constraints come from external factors or from the environment and habits.

Keywords: Exercise constraints and DIY Porda

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan retensi atlet tinju Porda Kabupaten Bantul yang akan berlaga di ajang Porda DIY yang akan dilaksanakan Pada Bulan September 2022 di daerah istimewa Yogyakarta. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif terdiri dari 2 faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Subjek yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah kuesioner yang diserahkan kepada seluruh atlet. Analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan kendala latihan atlet tinju porda kabupaten bantul datang dari faktor eksternal dimana para atlet terkrndala latihannya dari lingkungan sekitar dan pola hidup. Sedangkan kendala latihan atlet yang datang dari faktor internal terbilang sedikit dikarenakan atlet tinju porda kabupaten bantul sudah momotivasi dirinya



untuk menjadi atlet tinju profesional. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasanya kendala latihan atlet yaitu datang dari faktor eksternalnya atau dari lingkungan dan kebiasaan.

Kata kunci: Kendala latihan dan Porda DIY

PENDAHULUAN

Olahraga tinju adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan akurasi pukulan dan koordinasi yang baik antara mata dan tangan sehingga atlet wajib menjaga dan mengatur ritme setiap serangan dan perlawanan untuk mencapai prestasi terbaiknya. Tinju juga merupakan salah satu jenis olahraga kombat yang mana dalam setiap pertandingan membutuhkan benturan fisik yang keras antara sesama atlet untuk saling menjatuhkan dan mendapatkan point dengan kaidah-kaidah yang telah ditetapkan dalam peraturan pertandingan. Prestasi olahraga ini ditentukan oleh tindakan kuat, diterapkan dalam konteks tidak terduga (Andreas J. F. Lumba, 2018: 1-2).

Tinju adalah olahraga dan seni bela diri yang menampilkan dua orang atlet dengan berat yang serupa bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang biasa disebut ronde (Muarif Arhas Putra, 2020 : 162). Menurut (Abdurrojak dan imamuddin, 2016) ada empat jenis pukulan tinju seperti jab, straight, hook, uppercut sebanyak-banyaknya. Jab adalah pukulan pembuka dalam olahraga tinju. Pukulan tersebut berupa pukulan kedepan lurus bisa mengarah ke muka atau badan lawan (Dought Warner and Alan Lachia 2011)

Disamping teknik yang baik persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik setiap individu atlet dalam olahraga tinju (Sukadiyanto 2011). Menurut (Joni Muis 2016) tujuan utama latihan adalah meningkatkan keterampilan olahraga atlet dan level penampilan olahraganya, latihan yang teratur dapat mengakibatkan tubuh beradaptasi dengan beban yang ditimbulkan oleh latihan.

Pembinaan olahraga merupakan bagian dan upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang di tujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. (Khotibul Umam 2012: 1). prestasi olahraga merupakan hal yang wajib diperhatikan oleh semua masyarakat indonesia, khususnya kabupaten bantul yogyakarta. (Ridwan sinurat , 2020: 163). Menurut (Kunjung Ashadi 2014: 3) Olahraga prestasi ditunjang oleh beragam ilmu pengetahuan yang saling mendukung dan melengkapi satu sama lain. Menurut (Hasibun 2002) pendidikan berhubungan dengan peningkatan pengetahuan umum dan pemahaman terhadap lingkungan sekitar secara menyeluruh. Anak-anak yang status sosial ekonominyakuat atau tinggi cenderung memilih jabatan yang



memberikan prestise (Anggadiredja 1981)

Dalam olahraga prestasi banyak hal yang harus diperhatikan dan dipahami oleh setiap pelatih. Hal ini tentunya terkait dengan tugas dan fungsi atau peran seorang pelatih (Dikdik, 2010: 12)

Ditengah merosotnya prestasi olahraga di kabupaten bantul akhir-akhir ini di tingkat kejuaraan antara daerah dan Nasional. Maka dari itu, sangat perlu diadakan pembinaan dan pengembangan olahrag yang nyata dan terbukti khususnya olahraga tinju. Besar harapan kita dengan dibuatnya undang-undang sistem keolahragaan nasional yang dapat dibanggakan dalam mengangkat harkat, martabat dan kehormatan Bangsa dan Negara. (Jumadin IP, Rendra Syahputra,

efisien, sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah ditetapkan.

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan dampak positif terhadap anak muda yang menyukai olahraga dan bercita-cita menjadi atlet profesional, agar semangat berlatih dan menekuni passion olahraganya, terutama untuk atlet tinju yang akan segera bertanding di ajang pekan olahraga daerah (PORDA) DIY. Dengan banyaknya hambatan atau kendala yang di hadapi saat latihan tidak dapat mematahkan semangat untuk menjadi juara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tanggal 28 Juni 2022 yang berlokasi di kecamatan Sedayu kabupaten Bantul Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan terhadap 12 atlet yang terdiri dari 11 atlet laki-laki dan 1 atlet perempuan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apa saja kendala yang dialami atlet saat latihan tinju. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner (angket) untuk 12 atlet tinju porda DIY kabupaten bantul, analisis yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diagram 1. Tidak mengkonsumsi apapun sebelum latihan

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Persen	Kadang - kadang	Persen
31	10	83,33 %	2	16,66 %
32	11	91,66 %	1	8,33%
33	10	83,33 %	2	16,66 %
Jumlah	31	-	5	-
Persen	86,10%		13,88%	
Total	100%			

2019: 9-10).

Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. (Yuyun Yudiana, 2019 :3). Menurut Yudik Prasetya (2009: 3) program latihan merupakan cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan



Melihat diagram diatas dari 12 responden sebanyak 8,30% mengatakan tidak pernah tidak mengkonsumsi apapun sebelum latihan, kemudian sebanyak 83,30% mengaku kadang-kadang tidak mengkonsumsi apapun sebelum latihan, dan sebanyak 8,30% mengaku sering tidak mengkumsi apapun sebelum latihan..



Diagram 2. Sering krang tidur/begadang?

Dari 12 responden sebanyak 8,30% mengaku tidak pernah begadang atau

krang tidur, dan sebanyak 91,70% mengaku kadang-kadang sering kurang tidur.

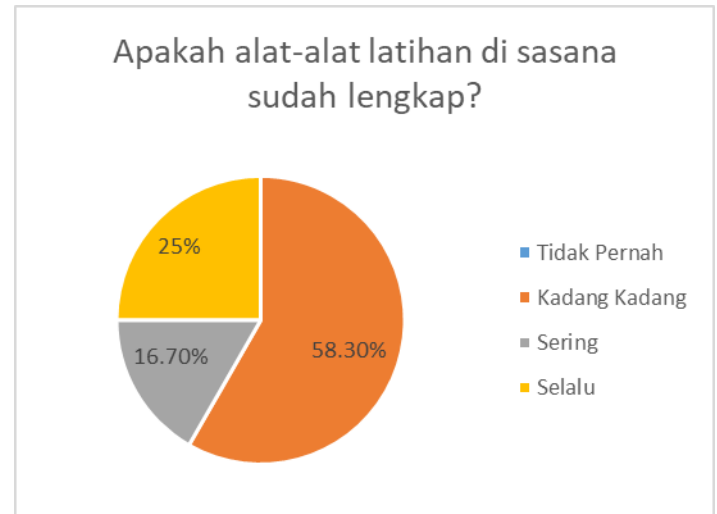


Diagram 3. Alat-alat latihan di sasana sudah lengkap

Melihat diagram diatas sebanyak 58,30% mengaku kadang-kadang alat-alat di sasan sudah lengkap, kemudian sebanyak 16,70% mengaku sering alat-alat di sasana sudah lengkap, dan sebanyak 25% mengaku selalu alat-alat di sasana sudah lengkap.

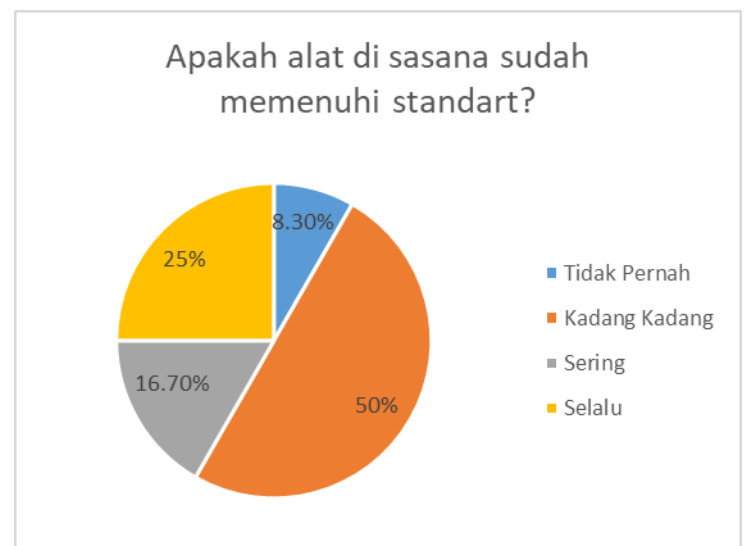


Diagram 4. Alat di sasana sudah

memenuhi standart

Dari 12 responden sebanyak 8,30% mengaku alat-alat di sasana tidak pernah memenuhi standart, sebanyak 50% mengaku kadang-kadang alat di sasana memenuhi standart, kemudian sebanyak 16,70% mengaku sering alat di sasana sudah memenuhi standart, dan sebanyak 25% alat di sasana selalu memenuhi standart.



Diagram 5. Bercita-cita menjadi atlet tinju profesional

Dari 12 responden sebanyak 16,70% atlet tidak pernah bercita-cita menjadi atlet tinju profesional, sebanyak 41,70% atlet kadang-kadang bercita-cita menjadi atlet tinju profesional, kemudian sebanyak 16,70% atlet sering bercita-cita menjadi atlet tinju profesional, dan sebanyak 25% responden selalu bercita-cita menjadi atlet tinju profesional.

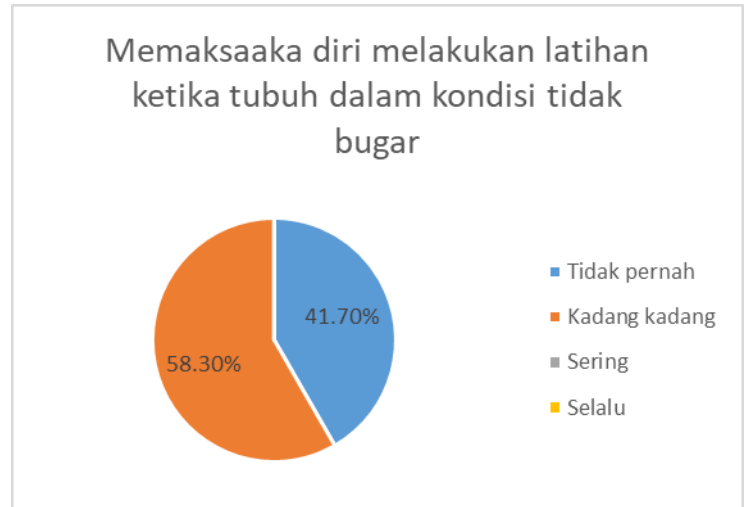


Diagram 6. Memaksakan diri melakukan latihan

Dari 12 responden sebanyak 41,70% atlet tidak pernah memaksakan diri melakukan latihan ketika tubuh dalam kondisi tidak bugar, dan sebanyak 58,30% atlet kadang-kadang memaksakan diri melakukan latihan ketika tubuh dalam kondisi tidak bugar,

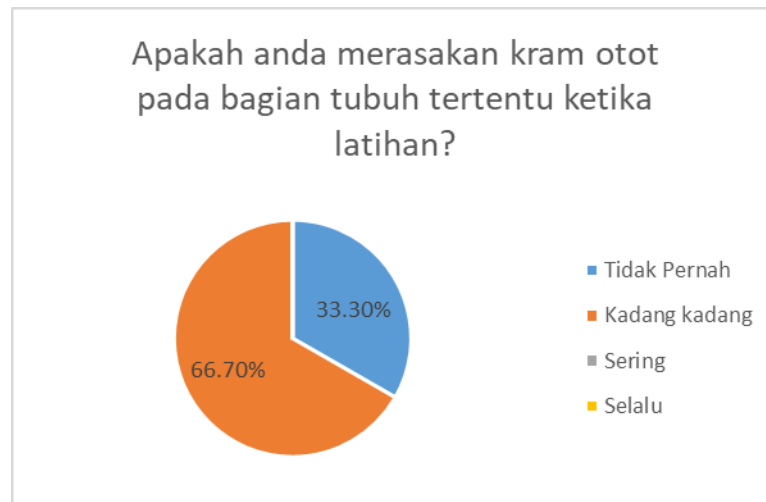


Diagram 7. Kram otot pada bagian tubuh tertentu

Dari 12 responden sebanyak 33,30 atlet tidak pernah merasakan kram otot pada bagian tubuh tertentu ketika latihan,

dan sebanyak 66,70% atlet kadang-kadang merasakan kram otot pada bagian tubuh tertentu ketika latihan.

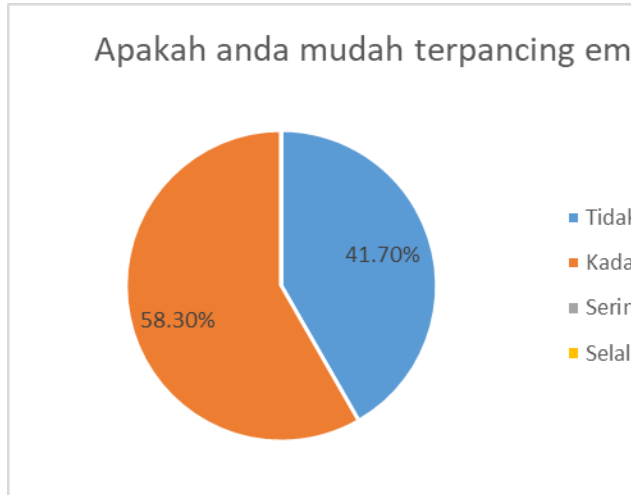


Diagram 8. Mudah terpancing emosi

Dari 12 responden sebanyak 41,70% tidak pernah mudah terpancing emosi, dan sebanyak 58,30% kadang-kadang mudah terpancing emosi.

PEMBAHASAN

Pembahasan di sini akan membahas hasil penelitian tentang survei kendala latihan atlet tinju porda DIY kabupaten bantul. Kendala yang dialami atlet tinju saat latihan, dalam melakukan latihan sering kali terdapat kendala kecil maupun besar seperti halnya yang dialami oleh atlet tinju kabupaten bantul saat latihan sehari-harinya. Sebelumnya penulis sudah memaparkan hasil penelitian di lapangan, tahapan selanjutnya yaitu menguraikan dan menganalisis data dari hasil pengisian kuesioner (angket) oleh para atlet tinju kabupaten bantul mengenai kendala apa saja yang dialami saat latihan tinju.

Adapun kendala yang pertama yaitu

kendala eksternal ada beberapa kendala, kendala pertama tidak mengonsumsi apapun sebelum latihan dapat dilihat di diagram 22 sebanyak 83,30% atlet kadang-kadang tidak mengonsumsi apapun sebelum latihan, sedangkan sebelum latihan sangat penting untuk mengonsumsi makanan kecil atau buah-buahan untuk memnunjng stammina atlet saat melakukan latihan dan yang sangat penting adalah minum sebelum dan sesudah pertandingan. Kendala eksternal yang ke 2 adalah sering kurang tidur atau begadang sebanyak 91,70% atlet kadang-kadang mengaku sering kurang tidur atau begadang, kurang tidur atau begadang dapat menurunkan performa atlet saat melakukan latihan dikarenakan kurangnya istirahat dari atlet itu sendiri. Kendala yang ke 3 yaitu belum lengkapnya alat-alat yang tersedia di sasana melihat dari diagram 24 sebanyak 58,30% mengaku kadang-kadang alat-alat latihan di sasana sudah lengkap hal tersebut menandakan alat-alt di sasana belum terlalu lengkap untuk latihan atlet tinju porda DIY kabupaten bantul. Dan kendala yang ke 4 adalah kendala yang berkaitan dengan kendala yang 3 yaitu alat-alat latihan di sasana belum memenuhi standart dari 12 atlet sebanyak 50% atlet mengaku kadang-kadang alat di sasana memenuhi standart, hal tersebut dapat menghambat latihan atlet untuk berprestasi di Porda DIY kabupaten Bantul.

Dari faktor internal juga terdapat beberapa kendala yang sanagat mencuri perhatian penulis sehingga perlu dibahas kendala tersebut. Kendala internal yang



pertama yaitu kurangnya motivasi atlet untuk menjadi atlet tinju profesional dari 12 atlet sebanyak 16,70% atlet tidak pernah bercita-cita menjadi atlet tinju profesional dan sebanyak 41,70% atlet kadang-kadang bercita-cita menjadi atlet profesional. Kendala internal yang ke 2 yaitu sering memaksakan diri melakukan latihan ketika tubuh dalam kondisi tidak bugar, dari 12 atlet sebanyak 58,30 atlet kadang-kadang memaksakan dirinya melakukan latihan ketika tubuh dalam kondisi tidak bugar, kondisi tersebut dapat menurunkan performa atlet dan dapat berpengaruh terhadap kesehatan atlet setelah latihan bisa jadi setelah latihan atlet malah menjadi sakit dikarenakan tubuh dalam kondisi tidak bugar di paksakan untuk melakukan latihan. Kemudian kendala internal yang ke 3 yaitu merasakan kram otot pada bagian tubuh tertentu saat menjalankan latihan dari 12 responden sebanyak 66,70% atlet mengalami kram otot pada saat menjalankan latihan hal tersebut terjadi dikarenakan kurangnya pemanasan.

Kendala internal yang ke 4 yaitu mudah terpancing emosi, dari 12 atlet sebanyak 58,30% kadang-kadang mudah terpancing emosi, sebagai seorang atlet harus bisa mengendalikan emosinya saat melakukan latihan atau saat pertandingan karena ketika atlet tidak bisa mengatur emosinya atau atlet tersebut emosian maka performa atlet tersebut akan menurun dan taktik yang di rencanakan pelatih tidak akan berjalan dengan semestinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan penulis melalui pengisian kuesioner (angket) terhadap atlet tinju porda DIY kabupaten Bantul, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Pertama faktor eksternal, yang pertama dari 12 atlet tinju porda DIY kabupaten Bantul sebanyak 83,30% atlet kadang-kadang tidak mengkonsumsi apapun sebelum latihan, yang ke 2 adalah sebanyak 91,70% atlet kadang-kadang mengaku sering kurang tidur atau begadang, yang ke 3 yaitu sebanyak 58,30% mengaku kadang-kadang alat-alat latihan di sasana sudah lengkap, yang ke 4 alat-alat latihan di sasana belum memenuhi standart dari 12 atlet sebanyak 50% atlet mengaku kadang-kadang alat di sasana memenuhi standart.

Kedua faktor internal, yang pertama dari 12 atlet sebanyak 16,70% atlet tidak pernah bercita-cita menjadi atlet tinju profesional dan sebanyak 41,70% atlet kadang-kadang bercita-cita menjadi atlet profesional, yang ke 2 dari 12 atlet sebanyak 58,30 atlet kadang-kadang memaksakan dirinya melakukan latihan ketika tubuh dalam kondisi tidak bugar, yang ke 3 dari 12 responden sebanyak 66,70% atlet mengalami kram otot pada saat menjalankan latihan hal tersebut terjadi dikarenakan kurangnya pemanasan, yang ke 4 dari 12 atlet sebanyak 58,30% kadang-kadang mudah terpancing emosi, sebagai seorang atlet harus bisa mengendalikan emosinya saat melakukan latihan atau saat pertandingan.



Pada hasil pengisian kuesioner (angket) survei kendala latihan atlet tinju porda DIY kabupaten Bantul, bisa ditarik kesimpulan kendala latihan pada atlet tinju porda DIY kabupaten Bantul cukup sedikit kemungkinan karena atlet tinju tersebut sudah dipesiapkan dari jauh-jauh hari untuk mengikuti ajang prda DIY kabupaten Bantul.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrojak Hanif & Imamuddin. 2016. "Hubungan antara reaction time dan kekuatan maksimal otot lengan dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan. Vol 1. No 2, 53-58.

Umam, Khotibul. 2017. "Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket Pada Kelas Khusus Olahraga (KKO) Di SMA Negeri 2 Ngaglik Sleman." Pembinaan Prestasi Olahraga.

Lumba J.F. Andreas. 2018. "Peningkatan kualitas latihan daya tahan atlet tinju".

Sinurat Ridwan, Muarif Arhas Putra 2020. "Perspektif olahraga tinju dalam mendukung prestasi olahraga kabupaten rokan hulu".

Ashadi, Kunjung. 2014 "Implemetasi fisiologi olahraga pada olahraga prestasi"

Sidik Zafar Dikdik. 2010 "Prinsip prinsip latihan dalam olahraga prestasi".

Jumadin IP, Syahputra Rendra. 2019 "Analisis olahraga prestasi yang dapat di unggulkan kabupaten langkat".

Prasetya Yudik. 2009 " Karakter atlet pelajar panahan di kabupaten kulon progo".

Yudiana Yuyun. 2012 "Latihan fisik" FPOK-UPI Bandung.

Putra Arhas Muarif. 2020 "Persepektif olahraga tinju dalam mendukung prestasi olahraga kabupaten rokan hulu" Jurnal penjaskesrek 7(1).

Dought Warner & Lachia Alan. 2011 "Fighting boxing wokouts techniques and sparing start up sport. California: Tracks publising san diego.

Muis Joni. 2016 "Interaksi metode latihan dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan pukulan atlet tinju kategori youth" UPP PGSD Parepare fakultas ilmu pendidikan UNM.

Hasibun Melayu S.P "Manajemen sumber daya manusia" Jakarta: Bumi aksara 2002.

Arsil. 1999 "Pembinaan Kondisi fisik" Padang: FIK UNP.

Soeganda Poerbakawatja. 1982 "Ensiklopedi pendidikan" Jakarta: Gunung Agung.