

**KEMAMPUAN KECEPATAN PUKULAN *ONE TWO*
PADA ATLET TINJU PEMULA DI SASANA
ORANG KAYO HITAM KOTA JAMBI**

SKRIPSI



Oleh

Ayu Ningsih Napitupulu

NIM.K1A220042

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI**

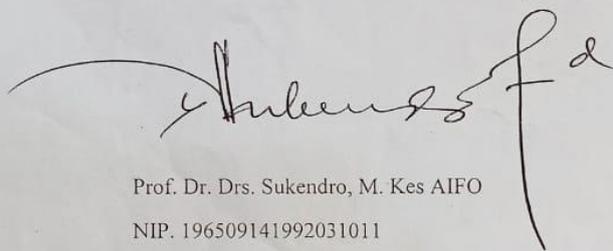
2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Kemampuan kecepatan pukulan *one two* pada atlet Tinju pemula di sasana Tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi", yang disusun oleh Ayu Ningsih Napitupulu, Nomor Induk Mahasiswa K1A220042 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Jambi, 4 Maret 2024

Pembimbing I

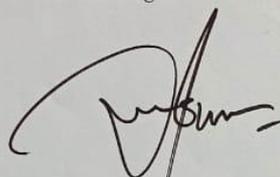


4/3 - 2024

Prof. Dr. Drs. Sukendro, M. Kes AIFO
NIP. 196509141992031011

Jambi, 4 Maret 2024

Pembimbing II



7/3 - 2024

Ceppy Pradana, S.Pd., M.Pd
NIP. 201506111005

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ayu Ningsih Napitupulu

NIM : K1A220042

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan plagiarisme dari hasil penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau, saya bersedia menerima sanksi yaitu dicabutnya gelar dan ditariknya ijazah.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, 4 Maret 2024

Yang membuat pernyataan,

Materai

Rp. 10.000

Ayu Ningsih Napitupulu

NIM. K1A220042

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “*Kemampuan Kecepatan Pukulan One Two pada Atlet Tinju Pemula di Sasana Tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi*” pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang disusun oleh Ayu Ningsih Napitupulu, nomor induk mahasiswa K1A220042 telah dipertahankan di depan dewan penguji pada 19 Maret 2024.

Prof. Dr. Drs. Sukendro, M. Kes AIFO
NIP. 196509141992031011

Pembimbing Skripsi 1. _____

Ceppy Pradana, S.Pd.,M.Pd
NIP. 201506111005

Pembimbing Skripsi 2. _____

Jambi, 19 Maret 2024

Mengetahui

Ketua Prodi, Pendidikan Kepelatihan
Olahraga

Anggel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.

NIP.199303282019031015

MOTTO

Hari ini berjuang, hari esok beruang.

Tak berkesudahan kasih setia Tuhan, tak habis-habisnya rahmat-Nya, selalu baru
tiap pagi besar kesetiaan-Mu!

-Ayu Ningsih Napitupulu-

ABSTRAK

Napitupulu, Ayu Ningsih. 2024. “*Kemampuan Kecepatan Pukulan One Two Pada Atlet Inju Pemula Di Sasana Tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi*”, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi : Pembimbing (I) Prof. Dr. Drs. Sukendro, M. Kes AIFO, Pembimbing (II) Ceppy Pradana, S.Pd.,M.Pd.

Kata kunci : Teknik Pukulan *jab* dan pukulan *straight* , kemampuan kecepatan pukulan *one two*.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Sasana tinju Kota Jambi beralamatkan di Paal Lima, Kec. Kota Baru, Kota Jambi, Jambi 36129 dan di gedung Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Jambi. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Noember semester ganjil Tahun 2023/2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Tujuan dari penelitian analisis ini adalah untuk mengetahui kemampuan kecepatan pukulan *one-two* pada atlet tinju pemula dan dapat dideskripsikan tentang faktor yang mempengaruhi kemampuan pukulan atlet dari antropometri atlet tersebut.

Berdasarkan hasil analisis terdapat hubungan linear antara tinggi badan dengan kemampuan pukulan *straight* $0,613 > 0,05$ dan tinggi badan dengan kemampuan pukulan *jab* $0,059 > 0,05$. Hubungan linear berat badan dengan kemampuan pukulan *straight* $0,128 > 0,05$ dan berat badan dengan kemampuan pukulan *jab* $0,126 > 0,05$. Hubungan linear antara panjang rentang tangan dengan kemampuan pukulan *straight* $0,841 > 0,05$ dan panjang rentang tangan dengan kemampuan pukulan *jab* $0,926 > 0,05$. Terbukti dari uji linearitas bahwa nilai probabilitas dari semua antropometri terhadap kemampuan pukulan diatas atau $> 0,05$.

KATA PENGANTAR

Adanya skripsi ini tidak akan pernah dapat diraih tanpa pertolonganNya. Untuk itu, sudah sepantasnya puji syukur penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Begitu pula kepada berbagai pihak yang telah membantu baik dari segi apapun, dalam kesempatan ini penulis sampaikan terima kasih, terutama kepada Bapak Prof. Dr. Drs. Sukendro, M. Kes AIFO selaku dosen pembimbing I yang dengan kesabaran, keikhlasan telah membimbing dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan penulisan skripsi ini. Semua itu akan penulis kenang sebagai bekal di masa mendatang.

Begitu juga Bapak Ceppy Pradana, S.Pd.,M.Pd yang dengan ketelitian, kesabaran, dan arahannya dalam menasehati penulis tetapi kritis dan cemerlang telah menggugah penulis untuk tidak menyerah memperbaiki kesalahan atau kekeliruan yang masih muncul dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Tuhan tetap memberikan yang terbaik untuk kedua dosen pembimbing penulis.

Untuk Dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi yang telah membagi ilmunya dari semester satu hingga semester tujuh ini, penulis sampaikan rasa terima kasih yang dalam. Semoga semuanya menjadi amal ibadah yang baik. Tidak lupa pula rasa haru dan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd sebagai Dosen Penasehat Akedmik yang dengan gurauannya yang hangat tetapi penuh makna telah mengantar penulis untuk menyelesaikan pendidikan. Ini semua tentu berkat kerjasama beliau dengan Ketua dan Sekretaris Program Studi Pendidikan

Kepelatihan Olahraga, Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan, serta Dekan FKIP Universitas Jambi maupun Rektor Universitas Jambi bapak Prof. Dr. Helmi., S.H., M.H yang selalu memberikan kemudahan dan pengarahan kepada mahasiswanya, terutama dalam proses perizinan penelitian dan pengesahan skripsi ini.

Secara khusus kepada kedua orang tua tercinta ayahnda Parlin Napitupulu dan ibunda Henny Panggabean serta adikku satu-satunya Lewis Lodwik Napitupulu yang tiada hentinya mendoakan, mengasihi dan memberi *support* dari segala bidang untuk kesuksesan skripsi ini, penulis sampaikan terima kasih yang sangat mendalam. Semoga jerih payah beliau mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa, dan telah memperkuat keyakinan penulis bahwa tanpa beliau penulis tidak akan pernah ada dan tidak akan sampai dititik ini.

Jambi, 19 Maret 2024

Ayu Ningsih Napitupulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II	9
KAJIAN TEORETIK	9
2.1 Kajian Teori dan Hasil Penelitian Relevan	9
2.1.1 Penelitian Relevan	9
2.1.2 Hakikat Tinju	12
2.1.3 Hakikat Kecepatan Pukulan Tinju.....	16
2.1.4 Teknik Tinju	16
2.2 Kerangka Berpikir	21
2.3 Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.1.1 Waktu Penelitian.....	24
3.1.2 Tempat Penelitian	24
3.2 Desain Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.3.1 Populasi.....	25
3.3.2 Sampel	26

3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data	26
3.6 Validitas Instrumen Penelitian	27
3.7 Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Deskripsi Data	33
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	33
4.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian	33
4.1.3 Deskripsi Waktu Penelitian	33
4.1.4 Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian	34
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	39
4.2.1 Uji Deskriptif	39
4.2.2 Uji Linearitas	40
4.3 Pembahasan Hasil Analisis Data	44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1 Simpulan.....	46
5.2 Saran	46
DAFTAR RUJUKAN	47
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Kemampuan Pukula 15 detik	30
Tabel 4.1 Keseluruhan Pukulan <i>One Two</i>	32
Tabel 4.2 Data Kecepatan Pukulan	33
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif	37
Tabel 4.4 Hasil Uji Linearitas TB dan Kemampuan Pukulan <i>Straight</i>	38
Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas BB dan Kemampuan Pukulan <i>Straight</i>	38
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas PRT dan Kemampuan Pukulan <i>Straight</i>	39
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas TB dan Kemampuan Pukulan <i>Jab</i>	40
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas BB dan Kemampuan Pukulan <i>Jab</i>	40
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas PRT dan Kemampuan Pukulan <i>Jab</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik pukulan <i>Jab</i>	17
Gambar 2.2 Teknik pukulan <i>Straight</i>	17
Gambar 2.3 teknik pukulan <i>hook</i>	18
Gambar 2.4 teknik pukulan <i>Uppercut</i>	18
Gambar 2.5 Kerangka berpikir.....	22
Gambar 3.1 Alat Pengukur jumlah dan <i>pace</i> pukulan	30
Gambar 4.1 Grafik pie perolehan total keseluruhan pukulan baik yang gagal maupun yang berhasil dari setiap atlet tinju pemula	38
Gambar 4.2 Grafik pie perolehan total keseluruhan pukulan baik yang gagal maupun yang berhasil dari setiap atlet tinju pemula	39

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kita semua tahu bahwa 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.

Tinju merupakan olahraga seni bela diri yang mempertandingkan 2 orang petinju dengan berat yang hampir sama sesuai dengan kelasnya. 2 orang petinju tersebut bertanding satu sama lain dengan menggunakan pukulan mereka pada rangkaian pertandingan yang berinterval 1x3 menit atau yang disebut 1 ronde berisi 3 menit pertandingan. Dalam pertandingan kedua petarung (petinju) tersebut berusaha menghindari pukulan lawan dan berupaya mendaratkan pukulan mereka sendiri ke lawannya guna mendapatkan angka untuk menang. Bagi petinju amatir banyaknya pukulan dengan kemampuan kecepatan yang mengarahkan kepada lawan menghasilkan perolehan angka untuk memenangkan pertandingan. Sedangkan petinju profesional kemenangan berdasarkan kekuatan pukulan hingga lawan ditaklukan atau yang sering disebut dengan KO (*Knock Out*).

Provinsi Jambi termasuk provinsi yang tidak kalah jauh dalam bersaing merebut medali di cabang olahraga nasional, dilihat dari naiknya peringkat Provinsi Jambi saat PON Papua tahun 2021 berada di posisi peringkat ke 18, sebelumnya dari peringkat 23 di PON Jawa Barat tahun 2016. Salah satunya cabang olahraga bela diri Tinju berhasil menyumbangkan 2 medali, Yusak Imanuel Bien kelas 49 kg putra meraih medali perak dan Yulianti Galingging kelas 57 kg putri meraih medali perunggu yang dibawa oleh petinju profesional yaitu Herry Maitimu, beliau adalah raja dikelas layang yang memenangkan beberapa pertandingan tinju. Sedikit dari prestasi beliau 4 kali memenangkan medali emas berturut-turut di PON IX/1977 Jakarta. PON X/1981 Jakarta, PON XI/1985 Jakarta dan PON XII/1989 Jakarta. Serta masih banyak medali emas perolehan beliau saat bertanding dalam cabang olahraga tinju. Beliau dapat memenangkan berbagai pertandingan tinju di kelasnya dikarenakan beliau memiliki antropometri yang berbeda dilihat dari ukuran panjang tangan beliau yang dapat menjangkau lawan dengan mudah walaupun postur tubuhnya lebih pendek dari orang-orang di kelasnya.

Jambi, seperti banyak provinsi lainnya di Indonesia memiliki sejarah panjang dalam dunia olahraga Tinju. Tinju adalah suatu cabang olahraga yang cukup menarik minat banyak pemuda dan pemudi di Kota ini karena teknik Tinju termasuk dasar dari cabang olahraga bela diri lainnya yang terkandung pukulan. Pertumbuhan dan perkembangan Tinju sebagai olahraga dan hobi di Provinsi Jambi telah menghasilkan sejumlah atlet Tinju pemula yang berpotensi untuk berkembang lebih jauh untuk menoreh prestasi. Cabang olahraga beladiri tinju memiliki teknik pukulan yang mudah untuk dipahami bagi para atlet tinju pemula.

Seorang calon atlet tinju disyaratkan menguasai teknik-teknik dasar tinju, sebab bila tidak menguasai teknik dasar dalam bertahan dan menyerang, maka petinju akan menjadi sasaran empuk dari lawan. Teknik dasar pukulan tinju yang dibutuhkan adalah *jab*, *straight/cross*, *hook*, dan *uppercut*. Terlihat sangat mudah bila dilihat untuk melakukan teknik-teknik tersebut tetapi setiap pukulan sangat berdampak baik apabila atlet sering berlatih.

Pada penelitian ini penulis hanya berfokus pada teknik pukulan *jab* dan *straight* apabila dikombinasikan disebut dengan pukulan *one-two*. Biasanya pukulan ini hanya berpatok pada kekuatannya saja tanpa melibatkan kecepatan. Atlet tinju pemula sering menghadapi sejumlah tantangan dalam pengembangan kemampuan mereka, termasuk kecepatan dan reaksi pukulan. Atlet pemula belum memiliki pengalaman yang cukup atau pelatihan yang masih kurang untuk meningkatkan kecepatan pukulan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pandangan lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan pukulan *one-two* pada atlet Tinju pemula di Kota Jambi serta dapat meningkatkan kepuasan dan motivasi atlet pemula dalam kemajuan teknik dan hasil yang memuaskan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan pengukuran konkret tentang kemajuan atlet pemula dari waktu ke waktu. Ini dapat membantu melacak perkembangan keterampilan dan menetapkan tujuan yang realistis untuk setiap atlet.

Dalam dunia Tinju, kecepatan pukulan merupakan salah satu elemen kunci yang harus dikuasai oleh seorang petinju amatir. Kecepatan pukulan memungkinkan seorang petinju mencetak angka untuk mengalahkan lawan, menghindari pukulan lawan dengan reaksi cepat, bahkan mendominasi

pertandingan. Oleh karena itu, penting bagi petinju amatir terutama yang masih dalam tahap pemula untuk memahami dan meningkatkan kecepatan pukulan mereka. Pukulan yang digunakan dengan jarak sepanjang tangan yang menghasilkan pukulan yang efektif untuk mengumpulkan angka serta petinju dapat mengatur jarak dalam bertahan agar lawan tidak mudah untuk membalas pukulannya. Dengan pukulan *straight* atau sering disebut pukulan lurus kedepan dan dapat menghentikan serangan lawan apabila lawan bergerak maju setelah pukulan pancingan *jab*. Apabila seorang petinju melakukan pukulan *straight* secara benar, maka hal ini menjadi indikator bahwa seorang petinju dapat melakukan pukulan dengan berbagai posisi dasar. Pukulan lurus kiri (*jab*) dan pukulan lurus kanan (*straight*) yang biasanya dilakukan petinju harus mengutamakan kecepatan. Untuk meningkatkan kecepatan pukulan *one-two* perlu dilakukannya latihan *punching pad* atau dengan latihan lainnya untuk meningkatkan kecepatan pukulan. Untuk mengetahui atlet tersebut benar atau mampu dalam melakukan kecepatan pukulan maka peneliti menggunakan alat penghitung kecepatan untuk mengobservasi kecepatan pukulan *one-two* atlet tinju pemula Kota Jambi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kecepatan pukulan *one-two* pada atlet Tinju pemula di Kota Jambi. Hasil analisis ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan program latihan yang lebih efektif, peningkatan kecepatan pukulan, peningkatan teknik pukulan yang benar, dan pembinaan kepada atlet pemula untuk mencapai pengembangan potensi mereka dalam olahraga Tinju.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijabarkan di atas, maka identifikasi masalah untuk dilakukannya penelitian sesuai dengan judul yang diangkat:

1. Masih kurang dan tidak akuratnya hasil kecepatan pukulan *one-two* pada atlet Tinju pemula di sasana Tinju Kota Jambi. Hal ini dapat mempengaruhi kecepatan pukulan menggunakan alat tes kecepatan pukulan Tinju.
2. Kurang matangnya pemahaman tentang teknik pukulan *one-two* yang benar. Hal ini dapat menghambat mereka dalam mengembangkan kecepatan pukulan yang efektif.
3. Beberapa atlet berfokus terlalu banyak pada meningkatkan teknik pukulan dan kekuatan mereka tanpa memperhatikan kecepatan. Sebaliknya, ada juga kemungkinan atlet yang terlalu memusatkan perhatian pada kecepatan tetapi mengesampingkan aspek teknik.
4. Kurangnya sumber daya dan fasilitas infrastruktur, seperti fasilitas pelatihan yang kurang memadai atau kurangnya akses ke peralatan pengukur kecepatan, dapat membatasi kemampuan atlet untuk mengukur dan meningkatkan kecepatan pukulan mereka.
5. Faktor lain yang mempengaruhi kecepatan pukulan adalah perbedaan antropometri dari setiap atlet.

1.3 Batasan Masalah

Penulis membuat penelitian di sasana Tinju Kota Jambi. Di sasana tersebut terdapat 30 atlet aktif dengan usia dimulai dari 13-35 tahun. Perlu diketahui

cabang olahraga Tinju memiliki rentang batasan usia saat bertanding yang dibagi menjadi dua yaitu petinju kelas junior dimulai dari usia 16-18 tahun dan petinju kelas senior dimulai dari usia 19-35 tahun. Penelitian ini berfokus pada atlet Tinju pemula putra yang berlatih dan bersaing mengejar prestasi di sasana Tinju Kota Jambi yang berusia 16-18 tahun kelas junior dengan rentang berat badan 57 kg-67 kg, rentang tinggi badan dari 165cm-175cm, dan memiliki panjang rentang tangkai berkisar 1,5m – 2,5m. Atlet yang berdomisili di luar Kota Jambi tidak menjadi subjek penelitian.

Cabang olahraga tinju memiliki empat teknik dasar pukulan yaitu *jab*, *straight/cross*, *hook*, dan *uppercut*. Pada penelitian kali ini penulis hanya berfokus pada teknik pukulan *jab* dan *straight* atau sering disebut dengan pukulan *one-two*. Penelitian ini akan terbatas pada analisis kecepatan pukulan *one-two*, yang merupakan kombinasi dari teknik pukulan *jab* dan *straight*. Teknik pukulan dasar lainnya tidak akan menjadi titik fokus penelitian.

Data kecepatan pukulan akan dikumpulkan dengan menggunakan alat pengukur kecepatan tinju selama latihan di sasana tinju Kota Jambi. Penelitian ini akan membatasi factor-faktor internal maupun eksternal dari atlet yang mempengaruhi kecepatan pukulan *one-two* yaitu pada aspek teknik dan fisik saja. Faktor psikologis, seperti motivasi dan mental tidak akan menjadi bagian dari penelitian ini.

1.4 Rumusan Masalah

Apakah yang antropometri mempengaruhi kecepatan pukulan *one-two* pada atlet Tinju sehingga hasilnya berbeda-beda di sasana Tinju Kota Jambi?

Bagaimana akuratnya kecepatan pukulan *one-two* atlet Tinju pemula Kota Jambi tersebut saat dihitung dengan alat penghitung jumlah dan *pace* pukulan ?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dalam penelitian ini peneliti membuat analisis untuk mengetahui kemampuan kecepatan pukulan *one-two* pada atlet tinju pemula di Sasana tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi dan dapat dideskripsikan tentang faktor antropometri yang mempengaruhi kemampuan pukulan atlet tinju pemula.

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak yang terkait sebagai:

1. Untuk menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti terutama untuk bisa membuat skripsi dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama menempuh pendidikan di Universitas Jambi sebagai calon pelatih dan guru olahraga.
2. Penelitian ini mampu memberikan motivasi untuk mengetahui atau mengevaluasi sebanyak apa kemampuan kecepatan yang dihasilkan setelah pelatih memberi serangkaian latihan pada atlet Tinju pemula di sasana tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi.
3. Penelitian ini memberikan masukan evaluasi pada pelatih selama latihan kecepatan pukulan *one-two* pada atlet Tinju pemula di sasana Kota Jambi

4. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang cabang Olahraga tinju amatir adalah olahraga yang mempunyai nilai seni bukan hanya pertandingan yang penuh resiko.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

2.1 Kajian Teori dan Hasil Penelitian Relevan

2.1.1. Penelitian Relevan

Penelitian ini telah banyak dilakukan khususnya dalam melakukan teknik dasar dan kecepatannya. Pentingnya kecepatan saat berolahraga mendorong penulis untuk meneliti kecepatan teknik pukulan dasar tinju yaitu pukulan *jab* dan *straight* dengan objek yang berbeda. Penelitian relevan adalah penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lainnya dengan hasil yang valid sesuai dengan judul dan tujuan peneliti. Ada beberapa peneliti relevan yang berkaitan dengan penelitian penulis dari teknik dasar tinju dan kecepatan. Berikut penelitian relevan tersebut:

- 1) Pada tahun 2023, peneliti Dodi Tri Iwandana melakukan penelitian Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui analisis faktor antropometri terhadap kemampuan pukulan atlet tinju di Kabupaten Bantul. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode korelasi. Populasi penelitian ini adalah atlet tinju Kabupaten Bantul, dengan jumlah sampel 12 atlet yang diambil secara total sampling. Analisis data menggunakan software SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan linier antara keterampilan memukul dengan tinggi badan dengan nilai signifikansinya adalah $0,847 > 0,05$. Terdapat hubungan linear antara kemampuan pukulan dan berat badan dengan nilai signifikansi yaitu $0,400 > 0,05$. Terdapat hubungan linear antara kemampuan pukulan dan

panjang lengan dengan nilai signifikansi yaitu $0,123 > 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara tinggi badan, berat badan, dan panjang lengan terhadap kemampuan pukulan atlet tinju. Diharapkan bagi pelatih tinju dapat memperhatikan faktor antropometri dalam pencarian bibit atlet tinju agar kelak ketika dilatih atlet tersebut dapat berkembang dan bisa berprestasi.

- 2) Pada tahun 2022, David Iqroni melakukan penelitian tentang kecepatan pukulan yang kurang baik dikarenakan kurangnya fasilitas untuk berlatih kecepatan pukulan. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk berupa alat latihan yang dapat digunakan untuk berlatih dan melatih kecepatan pukulan serta reaksi untuk atlet beladiri tinju. Metode penelitian yang digunakan adalah Research and Development. Uji coba kelompok kecil dilakukan di gedung tinju sasana kota baru jambi terhadap 5 orang responden dan uji coba kelompok besar dilakukan di gedung tinju sasana kota baru jambi terhadap 10 orang atlet tinju di gedung tinju sasana kota baru jambi. Penilaian kelayakan alat latihan standing punching pad dengan pengembangan yang dilakukan yakni menambahkan lengan untuk melatih kecepatan pukulan dan reaksi dilihat dari hasil validasi ahli materi sebesar 100% (layak) dan validasi ahli media sebesar 98,88 % (layak). Hasil uji coba kelompok kecil didapatkan penilaian 91,13 (layak), sedangkan kelompok besar didapatkan penilaian 91,39% (layak). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa alat dinyatakan layak dan dapat digunakan untuk berlatih dan melatih kecepatan pukulan serta reaksi.

3) Pada tahun 2022, Nindy Resti Angraini melakukan penelitian dimana salah satu masalah dalam atlet tinju amatir Kota Jambi adalah kurangnya dan tidak maksimalnya hasil kecepatan pukulan atlet tinju amatir Kota Jambi. Banyak faktor yang mempengaruhi untuk meningkatkan hasil kecepatan pukulan atlet tinju salah satunya adalah dengan variasi latihan yang dapat membantu atlet tinju untuk meningkatkan hasil kecepatan pukulan tinju. Pelaksanaan ini dilaksanakan di gedung olahraga sasana Orang Kayo Hitam Kota Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap hasil kecepatan pukulan atlet tinju amatir Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan desain pretespostes. Setelah diketahui populasi bersifat keseluruhan atlet tinju amatir Kota Jambi. Subjek dari penelitian ini adalah total sampling yaitu seluruh atlet tinju amatir yang berjumlah 6 orang sebagai penelitian eksperimen. Perlakuan yang diberikan adalah variasi latihan yaitu latihan *push up*, *battle rope* dan *dumbbell* sedangkan teknik pengambilan data menggunakan uji t-test. Setelah dilakukan penelitian berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh t hitung sebesar 8,84 dan t tabel 1,81 pada taraf nyata 0,05. Dari hasil perhitungan tersebut terlihat bahwa t hitung lebih tinggi daripada t tabel dengan demikian H_0 diterima, ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan pukulan atlet tinju.

Berdasarkan penelitian relevan di atas pada cabang olahraga tinju untuk teknik dasar kecepatan pukulan lurus adalah kemampuan yang harus dikuasai dalam olahraga tinju. Kecepatan pukulan berpengaruh terhadap latihan yang

digunakan pelatih dan alat alternatif yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan pukulan dasar tinju yaitu *jab* dan *straight*. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan kecepatan pukulan lurus setelah melakukan latihan pada atlet pemula.

2.1.2. Hakikat Tinju

Penelitian ini mengkaji tentang kecepatan pukulan *one-two* dalam cabang olahraga beladiri Tinju pada atlet Tinju pemula menggunakan alat penghitung kecepatan, penggunaan alat ukur modern ini bertujuan agar penghitungan kecepatan pukulan lebih akurat dan tidak banyak pula pelatih menggunakan alat ini untuk mengukur hasil dari tes kecepatan pukulan atletnya. Penelitian ini akan mengidentifikasi latihan *punching pad* sebagai latihan efektif yang akan meningkatkan pukulan *one-two* atlet tinju pemula di sasana Tinju Kota Jambi.

Olahraga tinju merupakan perpaduan antara dua aktivitas anaerobik dan aerobik dengan 70%-80% anaerobik dan 20%-30% aerobik, sehingga olahraga tinju sangat diperlukan kecepatan dalam melakukan pukulan. (Imakulata, 2017:137). Tinju adalah cabang olahraga yang dipertandingkan dua orang yang saling bertarung dengan menggunakan kepala tangan dan mencoba untuk memukul dan menjatuhkan dengan usaha melontarkan pukulan tinju dengan kecepatan waktu yang baik dengan kombinasi pukulan seksama dan keduanya mencoba mendapatkan angka lebih banyak dengan menggunakan kemampuannya (Sinurat dan Putra, 2020:162). Tinju merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan fisik dan teknik yang tinggi untuk menghasilkan pukulan yang baik. (Cepy dan Nindy, 2022:40).

Dapat disimpulkan olahraga Tinju merupakan salah satu cabang beladiri yang bertanding satu lawan satu untuk melakukan serangan dengan cara memukul menggunakan tangan yang diberi sarung Tinju serta melindungi diri dari pukulan yang diberikan oleh lawan dengan waktu 3 menit dalam 3 ronde atau set pertandingan.

Hasil pukulan Tinju adalah faktor utama untuk mencapai kemenangan dengan melihat tingginya jumlah pukulan atlet dalam suatu pertandingan. (Narendra, 2000:20). Hasil pukulan Tinju adalah suatu jumlah keseluruhan pukulan atlet Tinju yang diperoleh dari latihan yang dilakukan atlet itu sendiri. (Mahfud, 2023). Hasil pukulan Tinju diperlukan untuk menjunjung tinggi daya tahan kekuatan yang cepat dan tepat sehingga petinju bisa melakukan pukulan dengan baik dan berulang. (Abdurrojak dan Imanudin, 2016). Hasil pukulan Tinju sangat dibutuhkan pada saat lawan terbuka pertahanannya atau terdapat celah untuk menyerang sehingga respon yang cepat saat menyerang sangat dibutuhkan dalam pukulan Tinju, baik itu saat keadaan menyerang maupun menghindar dari lawan. (Berrezokhy, 2020). Hasil pukulan Tinju berasal dari latihan dasar teknik pukulan Tinju yaitu, *jab*, *straight*, *hook*, dan *uppercut*. (Muminah, 2023). Hasil pukulan Tinju dilihat dari kemampuan atlet Tinju dalam melakukan pukulan secara cepat dalam waktu yang ditentukan, sebab itu pukulan Tinju sangat diperlukan dalam meraih prestasi kemenangan atlet itu sendiri dalam sebuah pertandingan. (Seta, 2021).

Kecepatan dan kekuatan yang dihasilkan dari pukulan Tinju bermula dari adanya program latihan yang dibuat pelatih. Latihan sebagai proses meningkatkan kemampuan seseorang, dengan latihan yang benar dan baik bertujuan untuk

mendapatkan hasil yang memuaskan, sehingga berdampak yang positif terhadap pencapaian prestasi atlet. (Cepy dan Nindy, 2022). Latihan adalah proses yang sistematis secara berulang-ulang, dengan tiap harinya menambah jumlah beban latihan. (Harsono, 2012). Tujuan *training* atau bias kita sebut dengan latihan adalah sarana utama dalam latihan untuk menempah prestasi atlet dan meningkatkan kemampuannya semaksimal mungkin. (Harsono, 1988:100) dalam Tri Bagaswara (2019). Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas (Bompa, 1994) dalam Setyo Budiwanto (2012:14). Latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting (Kent, 1994) dalam Setyo Budiwanto (2012:14).

Latihan dapat terbagi menjadi beberapa bentuk latihan, yaitu:

- 1). Latihan fisik yaitu ada beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk pengembangan meliputi, daya tahan, kecepatan, stamina, kelincahan, *power*. Komponen-komponen itulah yang harus dilatih dengan bertahap bagi atlet pemula.
- 2). Latihan teknik yaitu untuk meningkatkan teknik-teknik gerakan yang perlu dilakukan baik itu dari teknik dasar sebagai modal untuk mencapai pengembangan atlet.

3). Latihan taktik yaitu bertujuan sebagai pengembangan daya tafsiran pada atlet. Taktik bisa juga disebut strategi saat bertanding atau menyerang setelah teknik dilakukan dengan baik, haruslah dituangkan dan dilakukan dalam pola-pola permainan menyerang atau bertahan.

4). Latihan mental yaitu latihan yang sangatlah penting bagi seluruh atlet saat bertanding, dikatakan penting karena pada saat atlet bertanding mental yang kuat membuat atlet mampu menggunakan atau menguasai teknik-teknik yang sudah dilatih sebelumnya dan bila mental atlet jatuh saat bertanding maka atlet bias saja mengalami kekalahan karena ketidakpercayaan diri, maka ketiga latihan diatas tidak akan berdampak baik apabila mental seorang atlet terganggu. Kuatnya mental seorang atlet biasanya didasari oleh dorongan atau motivasi dari internal maupun eksternal.

Keempat aspek latihan diatas haruslah terus dilatih secara rutin dikarenakan aspek tersebut berkesinambungan untuk tercapainya prestasi atlet Tinju pemula di Sasana Tinju Kota Jambi.

Tinju cukup populer di Indonesia, ada sejumlah atlet tinju yang bermain dan meraih prestasi di tingkat dunia seperti Chris John, Daud Jordan dan petinju senior yaitu Herry Maitimu dalam tinju amatir yang telah mendapatkan berbagai torehan prestasi ditingkat nasional maupun internasional dan sekarang beliau melatih di sasana Tinju Kota Jambi tempat peneliti meneliti kecepatan pukulan *one-two* pada atlet tinju pemula.

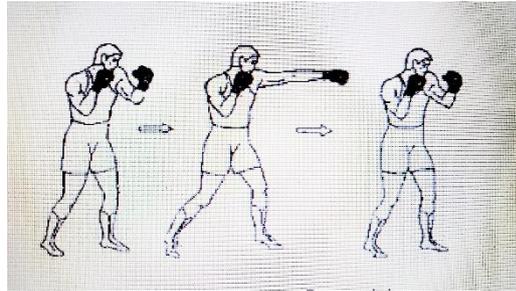
2.1.3. Hakikat Kecepatan Pukulan Tinju

Suharno (1993:43) dalam Eko Bima Nugraha (2014:544), Kecepatan merupakan kegiatan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dalam waktu sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Sedangkan menurut Sajoto (1995:9) dalam Eko Bima Nugraha (2014:544), diungkapkan bahwa kecepatan ialah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan keseimbangan dalam waktu sesingkat-sesingkatnya. Dapat disimpulkan dari pendapat ahli tersebut, bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk merubah posisi bagian tubuh awal dengan jarak dan waktu sesingkat-singkatnya.

2.1.4. Teknik Tinju

Teknik-teknik pukulan yang ada di Tinju meliputi: *jab*, *straight*, *hook* kiri-kanan, *uppercut* kiri-kanan. Teknik *one-two* atau pukulan *jab-straight* merupakan pukulan dasar dan utama yang dilakukan saat berlatih untuk atlet tinju pemula. Teknik pukulan ini sering digunakan saat latihan maupun teknik utama yang dilakukan saat bertanding karena jangkauan untuk memukul panjang kearah lawan sehingga lawan sulit untuk dekat dan membalas pukulan, teknik ini juga bisa disebut juga dengan teknik menggunting. Berikut teknik-teknik dalam cabang olahraga beladiri tinju:

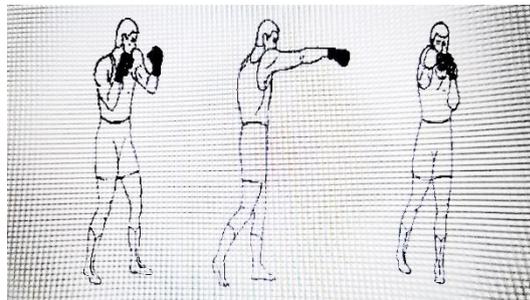
1). Pukulan *Jab*, yaitu pukulan pancingan menggunakan tangan yang lemah, pukulan ini sebagai pembuka dengan gerakan tangan lurus memanjang kedepan biasanya berfungsi untuk mengganggu konsentrasi lawan. Posisi tangan kanan berada sebelah pipi kanan untuk menjaga dagu dan muka. Ketika pukulan *jab* kiri dilontarkan, maka sisi kiri badan harus dipertahankan bentuk sebuah garis panjang menggunakan bahu kiri dari pukulan *jab* dan kepala sedikit menunduk.



Gambar 2 1 Teknik pukulan Jab

(sumber : Soedjatmiko 2013:170)

2). **Pukulan *Straight*** merupakan pukulan lurus ke arah depan yang berada di belakang pukulan *jab*, digunakan saat setelah melakukan pukulan *jab* dengan memindahkan berat badan ke kaki kiri, pinggang sedikit diputar bahu ke depan lurus dengan bahu kiri. Sedangkan kaki kanan sedikit berputar dan menjinjit sesuai dengan gerakan pinggang dan bahu tetapi tidak merubah posisi. Gerakan ini tidak selalu begitu, karena bisa saja pukulan ini dikombinasi dengan pukulan lain, sesuai dengan strategi dan kondisi saat menyerang di atas ring.

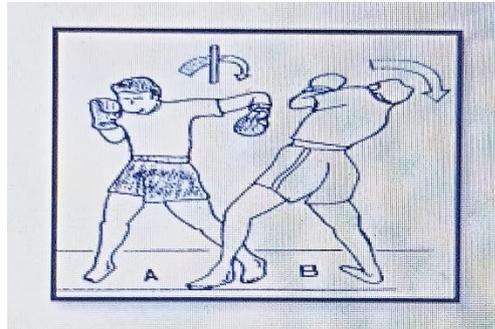


Gambar 2 2 Teknik pukulan Straight

(sumber: Soedjatmiko 2013:171)

3). **Pukulan *Hook***, diambil dalam Bahasa Inggris artinya kait. Pukulan pendek ini sering kali mematikan gerakan lawan tapi beresiko bagi petinju dikarenakan pukulan ini tidak jauh jaraknya lawan. Apabila, pukulan tidak menggunakan kecepatan untuk kembali seperti posisi semula atau posisi bertahan,

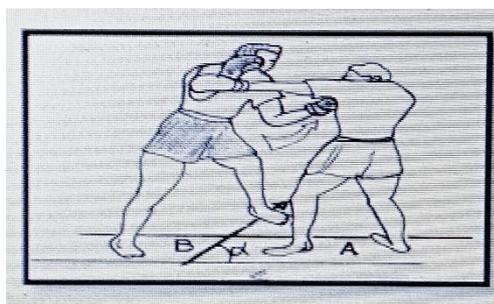
maka lawan akan dengan mudah membalaskan pukulannya dikarenakan pukulan ini pun lebih terbuka.



Gambar 2 3 teknik pukulan hook

(sumber : Mayun Narendra, 2002:22 dalam Doni Alen 2022:29)

4). Pukulan *Uppercut* merupakan pukulan yang memiliki dua jenis gerakan yaitu *uppercute* pendek berupa pukulan yang mengarahkan ke ulu hati atau bagian badan dan *uppercute* panjang berupa pukulan yang mengarah ke dagu lawan. Pukulan ini biasanya merupakan pukulan andalan petinju bila lawan merapat. Posisi tangan dan siku petinju membentuk huruf “V” dengan arah tujuan perut, ulu hati dan dagu lawan.



Gambar 2 4. teknik pukulan Uppercut

(sumber : Mayun Narendra, 2002:22 dalam Doni Alen 2022:29)

Teknik di atas di perlukan latihan dan kompetisi yang berkesinambungan agar terciptanya teknik yang baik dan petinju yang handal dapat meraih prestasi

tingkat nasional maupun internasional. Salah satu cara menciptakan petinju handal dalam tinju di level pemula atau remaja dan kompetisi antar pelajar di Indonesia seperti O2SN atau pertandingan antar kecamatan atau kabupaten sehingga bibit unggul dapat terlihat progress dan perkembangannya. Kunci utama seorang petinju yang memiliki mental, teknik dan taktik yang baik sudah di pastikan akan mudah menguasai pertandingannya.

5). Sarana dan Prasarana Tinju

a. Ring

Ring Tinju adalah prasarana atau tempat dilaksanakannya pertandingan Tinju. *Ring* Tinju berbentuk persegi dengan panjang masing-masing sisinya Bentuk persegi dengan panjang masing-masing sisinya 6,2 m, ukuran diluar tali ring 0,85 m dan dengan tinggi 1 m. Di setiap sudut tali ring diberi 4 bantalan, 1 sudut berwarna biru, 1 sudut berwarna merah, dan dua sudut berwarna putih. Setiap bandatal dihubungkan oleh 4 tali dengan rentan tali 30 cm.

b. Samsak

Samsak merupakan alat yang harus dimiliki dalam latihan tinju. Alat ini mempunyai beragam jenis dan model tergantung dengan selera masing-masing petinju. Kualitas ukuran serta bahan yang ada di dalam *samsak*lah yang menjadikan harga dari *samsak* itu sendiri berbeda-beda. *Samsak* memang sangat diperlukan dalam latihan tinju karena *samsak* sebagai salah satu alat yang dijadikan sasaran dari pukulan dan meningkatkan kerasnya pukulan seorang petinju.

c. Tali skipping

Tali *skipping* sangat diperlukan dalam olahraga Tinju terutama dalam melatih stamina, kelenturan tubuh dan juga otot-otot sang petinju. Bagi seorang petinju memiliki alat ini merupakan salah satu kewajiban yang harus dimiliki. Selain melatih stamina alat ini juga berfungsi untuk menambah daya kelincahan seorang petinju ketika berada diatas *ring*.

d. *Punch pad*

Punch pad merupakan salah satu alat yang biasa dipakai oleh para pelatih tinju. Alat ini mirip dengan bantal namun posisinya berada di tangan seorang pelatih. Fungsi alat ini adalah untuk mengarahkan pukulan dan meningkatkan kecepatan pukulan

e. *Head Guard*

Hand guard memang terbilang sangat jarang dipakai untuk tinju kelas profesional, yang sering menggunakan *head guard* dipakai oleh para petinju amatir yang akan bertanding. *Head guard* merupakan alat latihan standar yang 9 sering dipakai oleh para petinju, fungsi utama alat ini adalah mengurangi resiko cedera yang akan diderita oleh para petinju ketika sedang latihan maupun pertandingan di kelas amatir.

f. *Hand wrap / Bandits*

Hand wrap ini mirip dengan kain panjang yang dililitkan di atas lengan seorang petinju alat ini bisa terbilang sangat sederhana namun wajib dimiliki oleh seorang petinju. Alat ini berfungsi untuk mengurangi resiko dari pergeseran tulang dan otot saat melepas pukulan seorang petinju.

g. *Glove* atau Sarung Tinju

Sarung Tinju digunakan setelah seorang petinju menggunakan *hand wrap / Bandits*. Sarung Tinju sendiri memiliki ukuran yang beragam yaitu 10oz, dan 12oz. Untuk ukuran 10oz digunakan pada kategori kelas layang (49 kg) sampai kategori kelas Weltringan (64 kg). Untuk ukuran 12oz digunakan untuk kategori kelas Welter (69 kg) sampai kategori kelas Super Heavy (+91 kg).

h. Pelindung gigi atau *Gumsil*

Gumsil digunakan pada gigi petinju tujuannya agar meminimalisir cedera pada mulut terutama gigi, bentuknya menyerupai gigi dan dipakai pada gigi bagian atas dan biasanya terbuat dari karet. Meskipun bentuknya kecil tanpa pelindung gigi seorang petinju akan mengalami cedera dibagian mulut bahkan gigi akan lepas/patah dan mengalami pendarahan.

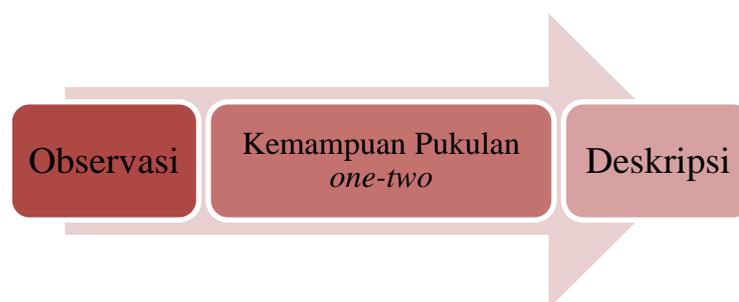
i. *Groin protector*

Groin protector bisa disebut pelindung kemaluan digunakan untuk melindungi kemaluan petinju dari pukulan lawan, walaupun dalam olahraga Tinju tidak diperbolehkan memukul bagian tubuh dibawah perut petinju diwajibkan memakai *groin protector* guna mengantisipasi jika pukulan lawan mengenai bagian kemaluan.

2.2. Kerangka Berpikir

Latihan *punching pad* merupakan latihan menggunakan sasaran *pad/glove* dari pelatih guna meningkatkan kecepatan dan kekuatan teknik pukulan Tinju. Teknik yang digunakan yaitu teknik pukulan *jab-straight* atau teknik pukulan *one-two*. Pukulan ini adalah pukulan lurus panjang kedepan, Pukulan *jab* sebagai

pukulan pancingan untuk lawan dan pukulan *straight* sebagai timpaan keras dari pukulan *jab*. Kedua pukulan ini sering dikombinasikan pada saat latihan *punching pad* maupun pada saat *sparing*/bertanding. Saat kombinasi pukulan tersebut dilakukan sering kali pukulan ini terkesan lambat karena lawan dapat kembali melontarkan pukulannya. Agar lawan tidak mudah untuk membalas pukulan, Maka petinju pemula harus melakukan latihan *punching pad* untuk melatih kecepatan pukulan. Dikarenakan petinju pemula sering menggunakan teknik pukulan dasar ini maka pada penelitian ini peneliti menganalisis kecepatan pukulan *one-two*. Untuk mengetahui kecepatan pukulan *one-two* pada atlet Tinju pemula, digunakannya alat modern penghitung kecepatan pukulan dan tendangan hasil karya penelitian dari Bapak Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes AIFO dan Ibu Fitri Diana, S.Pd., M.Pd. Alat penghitung kecepatan ini sangat berguna untuk penelitian peneliti, sebagai pembantu menghitung kecepatan pukulan *one-two* atlet Tinju pemula di sasana Kota Jambi dengan akurat.



Gambar 2 5 Kerangka berpikir

2.3 Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data, uraian, bukti penelitian, dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

- 1). Penggunaan alat penghitung kemampuan kecepatan pukulan sangat efektif sehingga dapat memotivasi atlet Tinju pemula di Sasana Kota Jambi untuk meningkatkan kemampuan kecepatan pada pukulan *one-two*.
- 2). Adanya metode observasi membuat peneliti tahu faktor yang mempengaruhi kecepatan pukulan *one-two* pada atlet Tinju pemula yang berbeda-beda.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

3.1.1 Waktu Penelitian

Menurut Sugiyono (2014:24) belum ada cara yang mudah untuk menentukan seberapa lamanya penelitian dilaksanakan oleh para peneliti. Akan tetapi, lamanya penelitian akan dilihat dari keberadaan sumber data dan tujuan penelitian. Selain itu penelitian tergantung pada cakupannya dan cara peneliti untuk mengatur waktu yang digunakan untuk meneliti.

Adapaun waktu yang direncanakan 1-1,5 bulan untuk penelitian dari judul analisis kemampuan kecepatan pukulan *one-two* menggunakan alat penghitung jumlah dan *pace* pukulan pada atlet Tinju pemula di sasana Tinju Kota Jambi.

3.1.2 Tempat Penelitian

Tempat penelitian merupakan lokasi sasaran objek untuk dilakukannya suatu kegiatan penelitian. Penelitian ini dilakukan di sasana Tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi. Peneliti memilih untuk melakukan penelitian ditempat tersebut karena peneliti ingin mengetahui kemampuan pukulan *one-two* atlet Tinju pemula.

3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini ialah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini berupa survei yang menggali fakta-fakta yang ada, misalnya dengan observasi wawancara dan analisis kecepatan pukulan *one-two* menggunakan alat pengukur kecepatan.

Data dari penelitian ini diperoleh dari from penilaian teknik tendangan. Data yang telah didapatkan dianalisa terlebih dahulu untuk menjawab rumusan masalah yang ditetapkan. Teknik analisa data selain analisa kualitatif juga menggunakan teknik analisa data kuantitatif yang diperoleh dari perhitungan rata-rata kecepatan tendangan. Selanjutnya, peneliti menyajikan dalam bentuk perhitungan presentase. Presentase yang telah diketahui besarnya dimaknai secara kualitatif dengan menjabarkan data kedalam kata-kata supaya data yang diperoleh lebih jelas. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis survei menurut Saepulloh, Asep dan Bahrudin (2012:6) menjelaskan bahwa survei digunakan saat penelitian untuk mengetahui gambaran umum dari karakteristik populasi. Dalam penelitian ini penulis melakukan survei dengan menggunakan penelitian kuantitatif jenis penelitian deskriptif. Analisis regresi sederhana bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. variabel yang teknik analisis ini dipilih peneliti karena untuk mengetahui latihan *punching pad* (X) berdampak pada kecepatan pukulan one two (Y) menggunakan alat ukur kecepatan pada atlet Tinju pemula di sasana Tinju Kota Jambi.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Populasi adalah kumpulan atau totalitas objek yang merupakan sifat-sifat umum yang akan diteliti seorang peneliti. Adapun yang menjadi sebuah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Tinju pemula di sasana Tinju Kota Jambi sebanyak 20 atlet aktif diantaranya 11 atlet yang berumur 16-18 tahun.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah hasil seleksi dari seluruh populasi. Dari keterangan tersebut, maka sampel penelitian kali ini adalah atlet Tinju pemula di sasana Tinju Kota Jambi yang memenuhi syarat penelitian peneliti dan belum pernah mengikuti pertandingan dengan antropometri yang telah ditentukan berjumlah 4 atlet pemula.

3.4. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri karakteristik atau keadaan tertentu yang akan diteliti. (Riduwan, 2015: 56). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik menentukan sampel dengan pertimbangan kriteria tertentu dalam suatu populasi. (Sugiyono, 2016: 85). Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai untuk digunakan untuk penelitian kuantitatif. Dimana hasil sampel yang didapat peneliti berdasarkan kriteria tertentu yaitu jumlah atlet Tinju di sasana Tinju Kota Jmabi yang belum pernah mengikuti pertandingan dengan ketentuan antropometri seorang atlet.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini dengan metode survei yaitu metode pengumpulan data dengan menggunakan pertanyaan secara langsung yang dilakukan dengan dokumentasi dan wawancara kepada objek penelitian dengan menanyakan faktor-faktor yang mempengaruhi jumlah kemampuan pukulan berupa antropometri.

Dokumentasi adalah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen (Uman dan Akbar, 2008:52-69). Pada pengumpulan data peneliti juga menggunakan media sebagai dokumentasi dengan menyelidiki bukti-bukti fisik maupun tertulis berupa buku atau catatan harian dan sebagainya.

Observasi adalah metode pengumpulan data dari hasil pengamatan langsung tentang fenomena atau perilaku perlakuan manusia. Penggunaan metode ini untuk mengetahui atau mengamati kemampuan kecepatan pukulan atlet tinju setelah melakukan latihan yang diberikan pelatih.

Wawancara adalah cara peneliti untuk mengumpulkan data dengan bentuk lisan atau berkomunikasi tanya jawab secara langsung untuk membahas dan menggali informasi tertentu pada objek penelitian. Wawancara terstruktur adalah teknik pengumpulan data, jika telah menerima informasi yang akan diperoleh. Wawancara ini dilakukan peneliti guna mendeskriptifkan hasil dari kecepatan pukulan yang dilakukan atlet tinju pemula berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan pukulan tersebut

3.6. Validitas Instrumen Penelitian

Instrumen valid ialah alat ukur yang digunakan pada saat penelitian dengan mendapatkan data bahwa ukuran tersebut valid. Berdasarkan pengujian validitas instrument Sugiyoni (2014:121) bahwa instrument valid adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kehandalan untuk mendapatkan data yang valid.

Dari keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa valid itu mengukur apa yang akan diukur. Untuk mencari tingkat valid instrument maka penelitian ini

menggunkakan program computer yaitu SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 23.

- 1) Alat pembaca jumlah dan *pace* pukulan dan tendangan
- 2) Meteran
- 3) Alat Tulis
- 4) *Stopwatch*

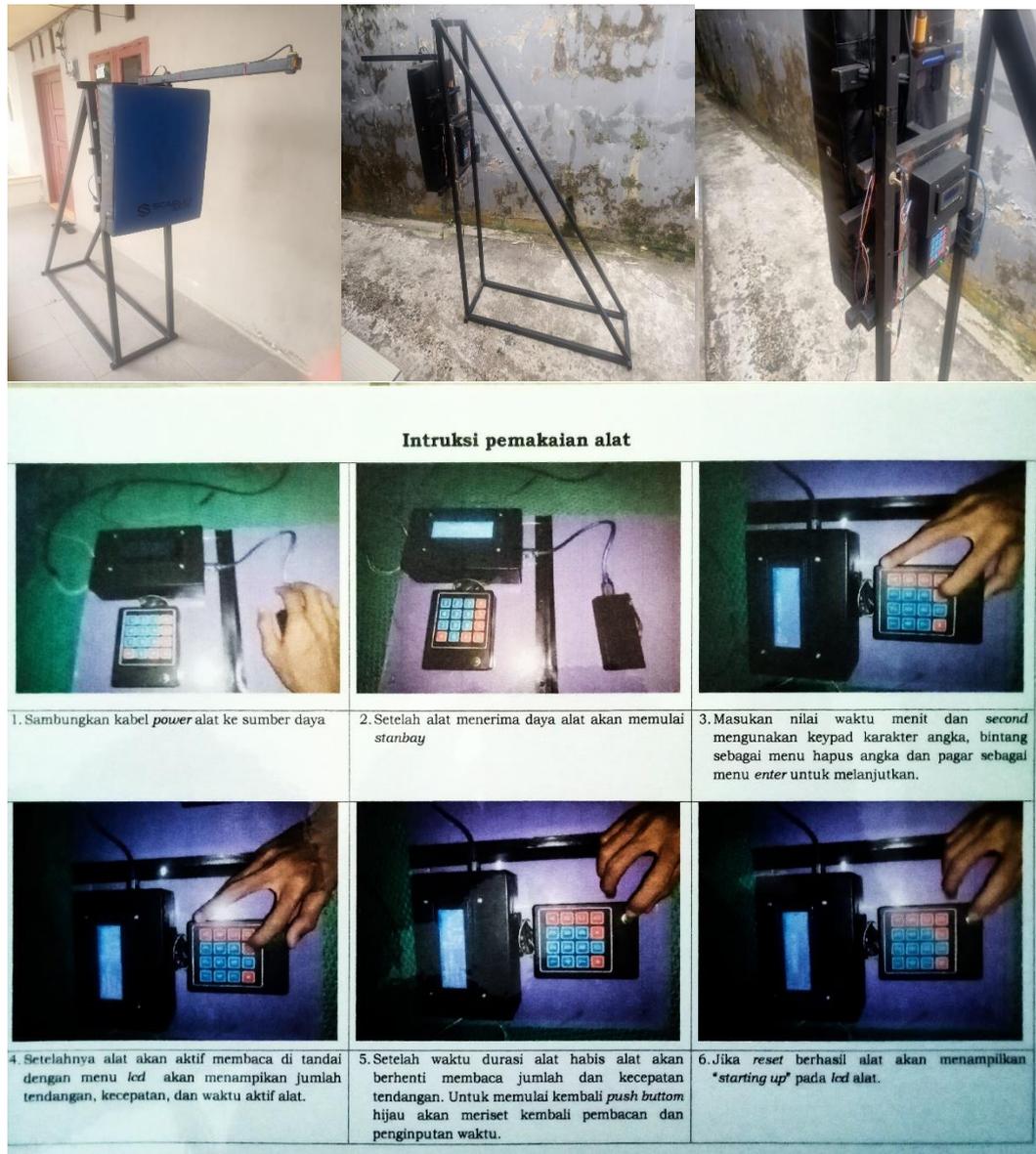
Pelaksanaan:

- 1) Ketika aba-aba “bersiap” petinju pemula berada di depan pukulan dengan jarak 0,5 m yang telah ditentukan.
 - 1) Pada saat aba-aba “ya” peneliti menekan mulai *stopwatch* dan atlet melakukan pukulan *one two* dengan teknik yang benar kearah target. Dengan pengulangan pukulan *one two* dan kembali ke posisi awal petinju sampai dengan waktu 15 detik.
 - 2) Saat detik ke 15 aba-aba “stop” peneliti menekan berhenti *stopwatch* atlet telah berdiri seperti posisi semula yaitu posisi dasar dari tinju dan alat pun berhenti mendeteksi pukulan.
 - 3) Pukulan dengan kecepatan akan terlihat pada sensor yang ada di bagian atas alat. Waktu yang digunakan 15 detik sudah diatur langsung dari alat tersebut. Sedangkan jumlah pukulan peneliti menghitung secara manual dan juga dilihat dari monitor alat

Penilaian: Perolehan skor berdasarkan banyaknya pukulan *one two* yang dilakukan atlet selama 15 detik.

Pengukuran manual jumlah dan kecepatan tendangan dalam latihan atlet seringkali tidak efisien dan kurang akurat. Penelitian ini memperkenalkan alat otomatis yang menggunakan sensor Proximity E18-D80NK dan sistem *timer countdown* untuk mengukur jumlah dan kecepatan tendangan atlet. Alat ini meningkatkan akurasi dan efisiensi pengukuran tendangan, menghilangkan ketidakakuratan yang sering muncul dalam pengukuran manual. Kecepatan pukulan dihitung dengan memperhitungkan jarak yang ditempuh oleh tangan atlet selamapukulan, memberikan data dalam satuan kecepatan benda (m/s). Penghitungan kecepatan dengan perbandingan yang dihasilkan menggunakan *stopwatch* dan alat sensor berkisar 0 - 0,71 m/s. Untuk penghitungan jumlah pukulan atau tendangan terdeteksi tergantung pada atlet yang melakukan gerakan benar atau salah sesuai dengan ketentuan pada saat berada di sensor I.

Alat yang digunakan adalah alat hasil konsep oleh Prof. Dr. Drs Sukendro, M.Kes AIFO dan ibu Fitri Diana M.Pd selaku Dosen Jurusan Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga Universitas Jambi. Bertujuan untuk mempermudah keefektifitasan dalam penghitungan jumlah dan *pace* pukulan maupun tendangan dalam waktu yang biasa diatur pada layar LCD 20 x 4 cm. Perancangan alat dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi angkatan 2019 yaitu Nurkholis Yulianto Program Studi Teknik Elektro.



Gambar 3. 1 Alat Pengukur jumlah dan *pace* tendangan dan pukulan

Sumber: N. Yulianto, 2023

Pedoman/karakter penilaian pukulan dalam olahraga tinju amatir.

1. Gagal = jika dari aktifitas pukulan tidak mengena sasaran dan posisi tangan tidak kembali ke posisi semula maka alat tidak mendeteksi pukulan.
2. Berhasil = jika posisi badan seperti sikap dasar tinju dan menghasilkan aktifitas pukulan dengan angka pada alat jumlah dan *pace* pukulan.

3.7. Teknik Analisis Data

Pengolahan data adalah serangkaian kegiatan mulai dari validasi angket hingga memperoleh data, memberikan tiap-tiap pernyataan dalam angket mengelompokkan setiap dari pertanyaan menjumlahkan nilai dari setiap pernyataan dan menganalisis data.

Teknik analisis data ini menggunakan analisis deskriptif persentase, bertujuan untuk mengetahui deskripsi kecepatan pukulan *one-two* pada atlet tinju pemula di sasana Tinju Kota Jambi. Data yang didapatkan dianalisa terlebih dahulu untuk menjawab dari rumusan masalah yang telah ditetapkan. Teknik ini menggunakan pendekatan dengan teknik analisis data kuantitatif yang diperoleh dari hitungan rata-rata (mean) kecepatan pukulan yang telah dilakukan atlet tinju pemula Kota Jambi. Selanjutnya peneliti menyajikan dalam bentuk presentase (Sugiyono, 2014:29). Presentase yang telah diketahui besarnya dimaknai secara deskriptif dengan menjabarkan data kedalam kata-kata upaya perolehan data lebih jelas factor dari perbedaan kemampuan kecepatan pukulan *one two*. Maka, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase.

Sudijono (2008:43) Rumus presentase teknik analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi atlet

N : Ukuran sampel atau jumlah sampel

100% : Angka tetap untuk persentase

Selanjutnya rumus penghitungan rata-rata (mean) pada data tunggal menurut Sugiyono (2011:49), sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

Keterangan:

\bar{x} = Mean

$\sum xi$ = Jumlah Nilai Sampel

n = Jumlah Sampel

Tabel 3. 1 Norma Kemampuan Pukulan 15 detik

No.	Norma	Hasil Pukulan
1.	Sangat Baik	>13
2.	Baik	11 - 12
3.	Cukup	9 – 10
4.	Kurang	7 - 8
5.	Sangat Kurang	< 7

Sumber: Norma Adisti Marsya Navira (42 : 2023)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sasana Tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi. Lebih tepatnya di Paal lima, Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi, Provinsi Jambi Kode Pos 36129 dan di gedung Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Jambi.

4.1.2 Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah atlet Tinju pemula Kota Jambi yang belum pernah mengikuti pertandingan dan yang sesuai dengan persyaratan batasan peneliti dengan *purposive sampling* sebagai berikut:

- 1). Berusia 16-18 tahun,
- 2). Tinggi badan 165-175 cm,
- 3). Berat badan 57-67 kg, dan
- 4). Panjang rentang tangan 1-2,5 m.

Dari keempat syarat sampel tersebut maka dapatlah sampel sebanyak 4 orang atlet tinju pemula di sasana tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi

4.1.3 Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung pada bulan November 2023. Adapun waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan Februari 2024.

4.1.4 Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian

Variabel pada penelitian ini adalah analisis kemampuan dari teknik pukulan *jab* dan pukulan *straight* cabang olahraga Tinju. Data pada penelitian ini diperoleh dari hasil tes dan pengukuran subjek penelitian. Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian dikumpulkan dan dihitung dengan teknik pengolahan data, sebagai hasil presentase rata-rata keberhasilan dan kegagalan pukulan *one two* pada atlet tinju pemula Kota Jambi.

Total keseluruhan pukulan *one two* yang berhasil dan gagal atau tidak terdeteksi oleh alat penghitung jumlah dan pace pukulan. Pukulan *jab* sebanyak 130 pukulan dari 4 orang dan pukulan *straight* sebanyak 135 pukulan dari 4 orang.

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Banyak Data}}{\text{Jumlah seluruh Data}} \times 100\%$$

Tabel 4. 1 Keseluruhan Pukulan *One Two*

Nama	Umur Tahun	TB Cm	BB Kg	PRT Cm	Terdeteksi		Tidak Terdeteksi	
					<i>One</i>	<i>Two</i>	<i>One</i>	<i>Two</i>
Nando	17	172	52,9	175	29	20	6	15
Rama	16	170	54,3	174	22	13	6	14
Dafa	16	173	62,9	173	20	17	14	14
Zaki	18	165	51,9	170	19	13	19	24
Jumlah					90	63	45	67

Tabel 4. 2 Data Kecepatan Pukulan *One Two*

No.	Nama	Jarak s (m)	Stopwatch t (s)	Hitungan kecepatan $v = \frac{s}{t}$ (m/s)	Kecepatan di Sensor (m/s)	Selisih
1.	Nando	0,5	0,54	0,92	2,01	1,09
2.	Rama	0,5	0,68	0,73	1,65	0,92
3.	Dafa	0,5	0,59	0,84	1,27	0,43
4.	Zaki	0,5	0,48	1,04	0,93	0,11
Rata - rata				0,88	1,47	0,64

1. Nando adalah atlet tinju pemula di sasana tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi dengan berat badan 52,9 kg dan tinggi badan 172 cm. Berdasarkan norma kemampuan pukulan, Nando termasuk dalam kategori baik sekali diurutan kesatu. Didukung dengan panjang rentang tangan 175 cm, Nando mampu melakukan pukulan *jab* secepat-cepatnya dengan jumlah 29 kali pukulan dan *straight* sebanyak 20 kali pukulan dalam waktu 15 detik dengan kecepatan 2,01 m/s diurutan kedua. Selain panjang rentang tangan berat badan Nando yang tergolong ringan membuat pukulan Nando semakin cepat. Hasil pengukuran dilihat menggunakan alat penghitung jumlah dan *pace* pukulan.

2. Ramayansa adalah atlet tinju pemula di sasana tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi dengan berat badan 54,3 kg dan tinggi badan 170 cm. Berdasarkan norma kemampuan pukulan, Rama termasuk dalam kategori baik sekali diurutan ketiga. Didukung dengan panjang rentang tangan 175 cm, Rama mampu melakukan pukulan *jab* secepat-cepatnya dengan jumlah 22 kali pukulan dan *straight* sebanyak 13 kali pukulan dalam waktu 15 detik dengan kecepatan 1,65 m/s diurutan keempat. Hasil pengukuran dilihat menggunakan alat penghitung jumlah dan *pace* pukulan.
3. Dafa adalah atlet tinju pemula di sasana tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi dengan berat badan 62,9 kg dan tinggi badan 173 cm. Berdasarkan norma kemampuan pukulan, Dafa termasuk dalam kategori baik sekali diurutan kedua. Didukung dengan panjang rentang tangan 175 cm, Rama mampu melakukan pukulan *jab* secepat-cepatnya dengan jumlah 20 kali pukulan dan *straight* sebanyak 17 kali pukulan dalam waktu 15 detik dengan kecepatan 1,27 m/s diurutan ketiga. Hasil pengukuran dilihat menggunakan alat penghitung jumlah dan *pace* pukulan.
4. Zaki adalah atlet tinju pemula di sasana tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi dengan berat badan 51,9 kg dan tinggi badan 165 cm. Berdasarkan norma kemampuan pukulan, Zaki termasuk dalam kategori baik sekali diurutan keempat. Zaki memiliki panjang rentang tangan 170 cm lebih pendek dari atlet lainnya sehingga Zaki sering melakukan kesalahan berupa tidak kembalinya ke posisi awal berdiri di belakang sensor dengan posisi dasar tinju, Zaki kerap kali fokus pada kecepatan tanpa memikirkan ketepatan pukulan yang dilakukannya. Zaki mampu melakukan pukulan *jab* secepat-

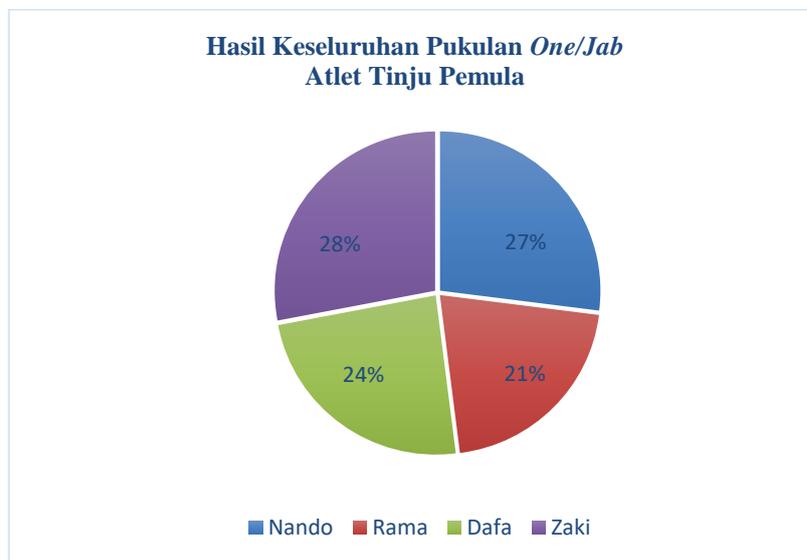
cepatnya dengan jumlah 19 kali pukulan dan *straight* sebanyak 13 kali pukulan dalam waktu 15 detik dengan kecepatan 0,93 m/s diurutan kesatu. Zaki memiliki kecepatan yang lebih unggul dikarenakan Zaki memiliki tangan yang lebih pendek dari yang lain sehingga lebih dekat dengan sasaran pukulan. Hasil pengukuran dilihat menggunakan alat penghitung jumlah dan *pace* pukulan.

Kemampuan pukulan *two/straight* yang dihasilkan atlet tinju pemula dengan nilai tertinggi pertama adalah Nando dengan perolehan pukulan sebanyak 20 kali, urutan kedua adalah Dafa dengan pukulan sebanyak 17 kali, urutan ketiga diduduki oleh Rama dengan perolehan pukulan sebanyak 13 kali dengan sedikit pukulan yang tidak terdeteksi yaitu 14 kali, selanjutnya urutan terakhir adalah Zaki dengan 13 kali pukulan namun memiliki 24 pukulan yang tidak terdeteksi atau gagal.

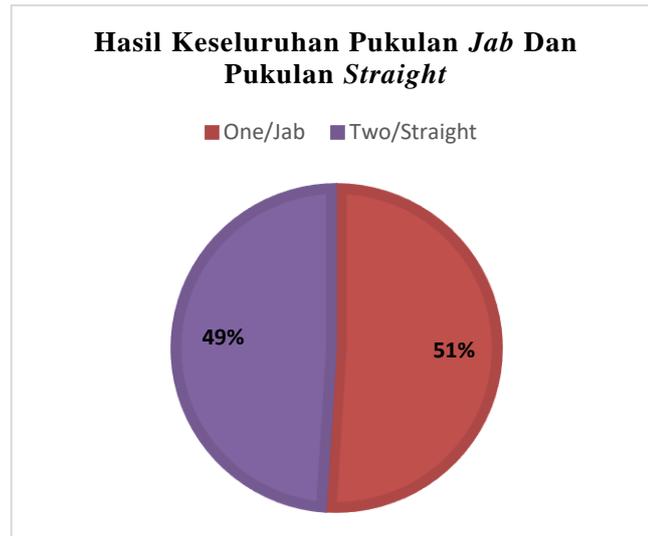
Kemampuan pukulan *one/jab* yang dihasilkan atlet tinju pemula dengan pukulan yang tertinggi yang terdeteksi atau yang berhasil diurutan pertama adalah Nando dengan 29 kali pukulan, urutan kedua yaitu Rama dengan 22 kali pukulan, urutan ketiga yaitu Dafa dengan 20 pukulan dan diurutan yang terakhir adalah Zaki dengan 19 kali pukulan.

Dapat disimpulkan kemampuan pukulan tinju pada atlet tinju pemula di sasana Tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi dengan perolehan kemampuan pukulan terbanyak pertama adalah Nando dan yang perolehan pukulan paling sedikit adalah Zaki. Dikategorikan kemampuan pukulan Nando terbaik dari seluruh atlet tinju yang diteliti.

Hasil penelitian menunjukkan total hasil yang berhasil/terdeteksi dan gagal/tidak terdeteksi oleh alat pada atlet tinju pemula sasana Orang Kayo Hitam Kota Jambi. Untuk pukulan *jab* yang berhasil sebanyak 63 pukulan dan yang gagal sebanyak 67 pukulan sedangkan pukulan *straight* yang berhasil 90 pukulan dan yang gagal sebanyak 45 pukulan . Jadi, banyaknya pukulan yang dilontarkan atlet tinju pada alat jumlah dan *pace* pukulan adalah pukulan *jab* sebanyak 130 pukulan dan pukulan *straight* sebanyak 135 pukulan dalam waktu 15 detik.



Gambar 4. 1 Grafik pie perolehan total keseluruhan pukulan baik yang gagal maupun yang berhasil dari setiap atlet tinju pemula sasana Tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi



Gambar 4. 2 Grafik pie perolehan total keseluruhan pukulan baik yang gagal maupun yang berhasil dari setiap atlet tinju pemula sasana Tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi.

4.2 Pengujian Persyaratan Analisis

4.2.1 Uji Deskriptif

Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif

		tinggi Bdan	Berat Badan	Panjang Rentang	Kemampuan Pukulan
N	Valid	4	4	4	4
	Missing	0	0	0	0
Mean		170.00	55.500	173.75	15.75
Median		171.00	53.600	175.00	15.00
Mode		165 ^a	51.9 ^a	175	13
Std. Deviation		3.559	5.0306	2.500	3.403
Variance		12.667	25.307	6.250	11.583

Skewness	-1.331	1.777	-2.000	.628
Std. Error of Skewness	1.014	1.014	1.014	1.014
Kurtosis	1.500	3.230	4.000	-2.492
Std. Error of Kurtosis	2.619	2.619	2.619	2.619
Range	8	11.0	5	7
Minimum	165	51.9	170	13
Maximum	173	62.9	175	20
Sum	680	222.0	695	63

Dari table diatas dapat diperoleh hasil rata-rata tinggi badan sebesar 170 cm, rata-rata berat badan sebesar 55,5 kg, rata-rata panjang rentang tangan 173,75 cm dan rata-rata kemampuan pukulan selama 15 detik sebanyak 15,75 kali pukulan.

4.2.2 Uji Linearitas

Tabel 4. 4 Hasil Uji Linearitas Tinggi Badan dan Kemampuan Pukulan Straight

			Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Tinggi Badan	Between groups	(combined)	25,500	2	12,759	1,020	0,574
* Kemampuan Pukulan Jab		Linearty	19,453	1	19,453	1,556	0,430

		Deviation from Linearty	6,047	1	6,047	0,484	0,613
	Within groups		12,500	1	12,500		
	Total		38,000	3			

Berdasarkan table diatas diketahui nilai signifikansi yaitu $0,613 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear anantara kemampuan pukulan *Straight* dengan berat badan.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Linearitas Berat Badan dan Kemampuan Pukulan *Straight*

			Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Berat Badan * Kemampuan Pukulan Jab	Between groups	(combined)	73,040	2	36,520	12,68	0,181
		Linearty	3,740	1	3,740	1,299	0,456
		Deviation from Linearty	69,300	1	69,300	24,06	0,128
	Within groups		2,880	1	2,880		
	Total		75,920	3			

Berdasarkan table diatas diketahui nilai signifikansi yaitu $0,128 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear anantara kemampuan pukulan *Straight* dengan berat badan.

Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearitas Panjang Rentang Tangan dan Kemampuan Pukulan *Straight*

			Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
PRT* Kemampuan Pukulan Jab	Between groups	(combined)	6,250	2	3,125	0,250	0,816
		Linearty	5,441	1	5,441	0,435	0,629
		Deviation from Linearty	0,809	1	0,809	0,065	0,841
	Within groups		12,500	1	12,500		
	Total		18,750	3			

Berdasarkan table diatas diketahui nilai signifikansi yaitu $0,841 > 0,05$

maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear anatara kemampuan pukulan *Straight* dengan Panjang Rentang Tangan.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas Tinggi Badan dan Kemampuan Pukulan *Jab*

			Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Tinggi Badan * Kemampuan Pukulan Jab	Between groups	(combined)	60,500	2	30,250	60,50	0,091
		Linearty	2,756	1	19,453	5,511	0,256

		Deviation from Linearty	57,744	1	6,047	115,4	0,059
	Within groups		0,500	1	0,500		
	Total		61,000	3			

Berdasarkan table diatas diketahui nilai signifikansi yaitu $0,059 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear anantara kemampuan pukulan *jab* dengan berat badan.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas Berat Badan dan Kemampuan Pukulan *Jab*

			Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Berat Badan * Kemampuan Pukulan Jab	Between groups	(combined)	59,000	2	29,500	14,75	0,181
		Linearty	9,656	1	9,656	4,828	0,272
		Deviation from Linearty	49,344	1	49,344	24,67	0,126
	Within groups		2,000	1	2,000		
	Total		61,000	3			

Berdasarkan table diatas diketahui nilai signifikansi yaitu $0,126 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kemampuan pukulan *jab* dengan berat badan.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Panjang Rentang Tangan dan Kemampuan Pukulan *Jab*

			Sum of	df	Mean	F	Sig.
			Square		Square		
PRT* Kemampuan Pukulan Jab	Between	(combined)	0,333	1	0,333	0,011	0,926
	groups						
	Within		60,667	2	30,333		
	groups						
	Total		61,000	3			

Berdasarkan table diatas diketahui nilai signifikansi yaitu $0,926 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kemampuan pukulan *jab* dengan Panjang Rentang Tangan.

4.3 Pembahasan Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengamatan maka analisis yang didapat bahwa, total semua pukulan yang berhasil atau terdeteksi maupun pukulan

yang gagal atau tidak terdeteksi yaitu 135 pukulan *jab* dengan persentase 51% sedangkan pukulan *straight* sebanyak 130 dengan persentase 49%.

Demikian pula hasil penelitian dapat diuraikan bahwa terdapat hubungan linear antara tinggi badan dengan kemampuan pukulan *straight* $0,613 > 0,05$ dan tinggi badan dengan kemampuan pukulan *jab* $0,059 > 0,05$. Hubungan linear berat badan dengan kemampuan pukulan *straight* $0,128 > 0,05$ dan berat badan dengan kemampuan pukulan *jab* $0,126 > 0,05$. Hubungan linear antara panjang rentang tangan dengan kemampuan pukulan *straight* $0,841 > 0,05$ dan panjang rentang tangan dengan kemampuan pukulan *jab* $0,926 > 0,05$. Terbukti dari uji linearitas bahwa nilai probabilitas dari semua antropometri terhadap kemampuan pukulan diatas atau $> 0,05$ maka hubungan variable X1, X2 dan X3 dengan Y adalah linear.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara tinggi badan, berat badan, dan panjang rentang tangan terhadap kemampuan pukulan *one/two* atau pukulan *jab straight* atlet tinju pemula. Kemampuan pukulan tinju pada atlet tinju pemula di sasana Tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi dengan perolehan kemampuan pukulan terbanyak dan terbaik pertama adalah Nando dan yang perolehan pukulan paling sedikit adalah Zaki. Dikategorikan kemampuan pukulan Nando terbaik dari seluruh atlet tinju yang diteliti.

5.2 Saran

1. Diharapkan bagi pelatih tinju dapat memperhatikan faktor antropometri dalam pencarian bibit atlet tinju agar kelak ketika dilatih atlet tersebut dapat berkembang dan berprestasi.
2. Dalam melakukan pengujian alat yang memanfaatkan sensor sinar cahaya sebagai input bacaan alat sebaiknya dilakukan pada ruangan yang minim cahaya, untuk mengurangi kesalahan dan menambah efektifitas pembacaan sensor.

DAFTAR RUJUKAN

- Harun,H. Hidayat,S. Hadjarati,H. (2020) Analisis Kecepatan Tending Samping Pesilat Remaja. Gorontalo: FOK Universitas Negeri Gorontalo.
- Pradana, Cepy. Resti, Nindy. (2022) Pengaruh Versi Latihan Terhadap Kecepatan Pukulan Atlet Tinju Amatir Pemula Orang Kayo Hitam Kota Jambi. Jambi: FKIP Universitas Jambi.
- Soedjatmiko. (2013). Teknik Pukulan Straight dalam Olahraga Tinju (Analisis Prinsip-Prinsip Biomekanik). Bandung: FIK UNNES
- Bompa, (1983). *Theory and methology of training the key to athlete performance.* York University. Canada
- Sinurat dan Putra. (2020). Persepektif Olahraga Tinju Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Kabupaten Rokan Hulu. Rokan Hulu: Universitas Bina Bangsa
- Imakulata. (2017). Pelatihan memukul dengan beban meningkatkan kecepatan pukulan lurus kiri-kanan dari pada pelatihan mendorong katrol dengan beban.
- Berrezokhy, F., Gustian, U., & Puspitawati, I. D. (2020). Analisis kemampuan fisik atlet tinju amatir Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 109-122.
- Muminah, N. (2023). Tinjauan Pustaka Biomekanika Pukulan Straight Dalam Cabang Olahraga Tinju. *Jurnal Sport Rokania*, 3(1), 71-75.

- Seta, S. B. (2021). Analisis Frekuensi Pukulan dalam Pertandingan Tinju Profesional. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 144-150.
- Sinurat, R., & Putra, M. A. (2020). Persepektif olahraga tinju dalam mendukung prestasi olahraga kabupaten rokan hulu. *Jurnal penjaskesrek*, 7(1), 162-174.
- Yulianto, Nurkholis. (2024) Rancang Bangun Alat Pembaca Jumlah Dan Pace Tendangan Sabit Pada Beladiri Pencak Silat. Jambi: SAINTEK Universitas Jambi.

L

A

M

P

I

R

A

N

Tabel 1 Antropometri Atlet Tinju Pemula

No.	Nama	Umur (Tahun)	Berat Badan (BB) (Kg)	Tinggi Badan (TB) (Cm)	Panjang Rentang Tangan (PRT) (Cm)
1.	Ramayansa	16	54,3	170	174
2.	Zaki	18	51,9	165	170
3.	Nando	17	52,9	172	175
4.	Dafa	16	62,9	173	173

Tabel 2 Hasil Tes Pukulan Tinju

No.	Nama	Pukulan		Rata -	Kriteria
		<i>Jab</i>	<i>Straight</i>	Rata	
1.	Ramayansa	22	13	19,5	Baik Sekali
2..	Zaki	19	13	16	Baik Sekali
3.	Nando	29	20	19,5	Baik Sekali
4.	Dafa	20	17	18,5	Baik Sekali

Tabel 3 Frekuensi

No.	Kelas Interval	Frekuensi		Kriteria
		F	P	
1.	>13	4	100%	Baik Sekali
2.	11 – 12	0	0	Baik
3	9 - 10	0	0	Cukup
4.	7 - 8	0	0	Kurang
5.	<7	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		4	100%	



Gambar 1. Antrophometri pengukuran tinggi badan
(Sumber: Ayu Ningsih, 2024)



Gambar 2. Antrophometri pengukuran berat badan
(Sumber: Ayu Ningsih, 2024)



Gambar 3. Antrophometri pengukuran panjang rentang tangan
(Sumber: Ayu Ningsih, 2024)



Gambar 4. Pemanasan
(Sumber: Ayu Ningsih, 2024)



Gambar 5. Edukasi penggunaan alat penghitung jumlah dan *pace* pukulan
(Sumber: Ayu Ningsih, 2024)



Gambar 6. Tes Kemampuan pukulan dengan alat penghitung jumlah dan *pace* pukulan.
(Sumber: Ayu Ningsih, 2024)

Dari gambar 6 terdapat *pad* pada alat diberi tanda silang sebagai arah sasaran pukulan yang mendekati sensor II. Sensor II akan mendeteksi perkenaan tangan pada *pad* . Jika tidak tersentuh oleh tangan maka alat tidak akan mendeteksi pukulan yang dilakukan. Lampu sensor hidup tanda bahwa alat mendeteksi pukulan.



Gambar 7. Spesifikasi alat penghitung jumlah dan pace pukulan

(Sumber: Ayu Ningsih, 2024)

Merupakan bentuk mekanik alat yang memiliki desain segitiga sama kaki dengan sudut 90 derajat, yang berfungsi sebagai penahan impact tendangan dikarenakan alas yang panjang ke belakang akan mengurangi tekanan dari depan saat dilakukannya pukulan, serta dapat menahan agar alat tidak jatuh ke depan.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus Pinang Masak Jalan Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id

Nomor : 4232/UN21.3/PT.01.04/2023
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

27 Oktober 2023

Yth. PELATIH ATLET TINJU GOR KOTA BARU

Di
Tempat

Dengan hormat,
Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami atas nama

Nama : **Ayu Ningsih Napitupulu**
NIM : **KIA220042**
Program Studi : **Kepelatihan Olahraga**
Jurusan : **Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan**
Dosen Pembimbing Skripsi : 1. Prof. Dr. Drs. Sukendro, M.Kes., AIFO
2. Ceppy Pradana Putra., S.Pd., M.Pd

akan melaksanakan penelitian guna penyusunan Skripsi yang berjudul:
“Kemampuan Kecepatan Pukulan One Two pada Atlet Tinju Pemula di Sasana Tinju Orang Kayo Hitam Kota Jambi”

Berkenaan dengan hal tersebut mohon kiranya mahasiswa yang bersangkutan dapat diizinkan melakukan penelitian ditempat yang Saudara pimpin dari tanggal **31 Oktober s.d 30 November 2023**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih





PENGURUS PROVINSI
PERSATUAN TINJU AMATIR INDONESIA
PERTINA
JAMBI

Jambi, 01 Desember 2023

Nomor : **049** /pengprov-jbi /XII/2023
Lampiran : -
Perihal : **REKOMENDASI PENELITIAN**

Kepada Yth,
DEKAN FKIP UNIVERSITAS JAMBI
di –

Jambi

Salam Olahraga !

Sebelumnya perkenankan kami menyampaikan salam, semoga kita semua senantiasa dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa, serta di berikan nikmat kesehatan dalam melaksanakan tugas sehari-hari.

Dengan ini kami sampaikan kepada saudara, bahwa mahasiswa atas nama :

NAMA : **AYU NINGSIH NAPITUPULU**
NIM : **K1A 220042**
PROGRAM STUDI : **KEPELATIHAN OLAHRAGA**

Telah selesai melaksanakan **PENELITIAN** di Tempat kami dari **Tanggal 31 Oktober s.d 30 November 2023** bertempat di Sasana Tinju GOR Kota Baru Jambi.

Demikian kami sampaikan, atas kerja sama yang baik di ucapkan terima kasih.

PENGURUS PROVINSI
PERSATUAN TINJU **PERTINA** JAMBI



AKP. BENY HASURUNGAN PANE, S.H
KETUA UMUM

Sekretariat : Jl. H. Agus Salim No. 08 Kelurahan Beliung, Kecamatan Kota Baru Kota Jambi
Telepon. +62 852 850 440 15 Email : boxingjambi@gmail.com

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Ayu Ningsih Napitupulu dilahirkan di Pematang Sapat pada tanggal 9 Juli 2001. Anak sulung dari dua bersaudara dari pasangan Parlin Napitupulu dan Hanny.R Panggabean. Saudara laki-laki penulis adalah Prada Lewis Lodwik Napitupulu bertugas di Bekangdam II/Sriwijaya Palembang. Saat ini penulis bertempat tinggal di Perumahan PMU PTP Regional IV, Kec. Rimbo Bujang, Kab. Tebo Provinsi Jambi.

Penulis menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar di SDN 189/VIII Pematang Sapat di Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo pada tahun 2013. Pada tahun itu juga penulis melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 2 Muara Bungo dan tamat pada tahun 2016 kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 2 Muara Bungo dan selesai pada tahun 2019. Pada tahun 2020 penulis melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi negeri, tepatnya di Universitas Jambi (UNJA) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kemampuan Kecepatan Pukulan *One Two* pada Atlet Tinju di Sasana Orang Kayo Hitam Kota Jambi”.