

## HUBUNGAN POWER LENGAN DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN JAB DALAM CABANG OLAHRAGA TINJU MAHASISWA PUTERA PENDIDIKAN KEPELATIHAN UNIMA

<sup>1</sup> Charles Tanu,<sup>2</sup> Dortje Tamunu,<sup>3</sup> F. R. Supit

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Correspondence Author: Charles Tanu ; [charlestanu381@gmail.com](mailto:charlestanu381@gmail.com)

Article Received: 2021; Published: 2021

### Abstrak

#### Hubungan Power Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Jab Dalam Cabang Olahraga Tinju Mahasiswa Putera Jurusan Pendidikan Kepeleatihan UNIMA.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Hubungan antara power lengan dengan kemampuan pukulan jab dalam cabang olahraga tinju pada Mahasiswa Putera Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FIK UNIMA. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik korelasional.

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Olahraga FIK UNIMA pada seluruh mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Semester 3. Sampel sejumlah populasi yang diambil secara acak. Rancangan Penelitian yang digunakan adalah desain kesesuaian arah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : Untuk mengukur power lengan digunakan alat *Two Hand Medicine Ball Put Test*, Untuk mengukur kemampuan pukulan jab digunakan *Tes kemampuan Pukulan*. Pengambilan data dilakukan dengan tes power lengan untuk mengukur daya ledak otot lengan dan tes pukulan *jab* untuk mengukur kemampuan pukulan *jab*.

**Kata Kunci :** *Power lengan, Kemampuan Pukulan Jab*

### Abstract

#### *The relationship between arm power and jab punch ability in boxing for male students of the departement of coaching education, unima.*

This study aims to determine how big is the relationship between arm power and jab ability in the sport of boxing at the male students of the departement of coaching education, FIK UNIMA. This study uses a descriptive method with correlation techniques.

This research was conducted at the sport building of FIK UNIMA on all male students of the 3rd semester of coaching education departement. A sample of a number of populations was taken randomly. The research design used is the direction suitability design. The instruments used in this study are: to measure arm power, the two hand medicine ball put test is used. Data retrieval was carried out by using the arm power test to measure the explosive power of the arm muscles and the jab test to measure the jab ability.

Keywords : arm power, jab strike ability

## Introduction

Namun jika mengamati perkembangan tinju saat ini dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, sangatlah menurun. Hal ini disebabkan karena sarana dan prasarana yang kurang memadai, sumber daya pelatih yang sebagian besar belum memiliki sertifikat pelatih sehingga bakat yang dimiliki oleh sebagian besar anak usia sekolah tidak dapat dikembangkan. Secara teknis hal yang sangat mengecewakan adalah keputusan-keputusan pertandingan yang ditetapkan oleh juri maupun wasit hakim sebagian besar tidak objektif. Kejadian tersebut banyak dijumpai pada pertandingan-pertandingan tinju lokal yang diselenggarakan oleh Pertina Sulawesi Utara

Hal ini juga nampak dalam kegiatan latihan petinju yang ada pada mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan, dimana sebagian besar petinju hanya mengandalkan pukulan pendek dan tidak memanfaatkan keterandalan pukulan *jab*. Penyebab utama adalah petinju belum menguasai teknik pukulan *jab* dengan benar, belum memahami dengan benar fungsi pukulan *jab* itu sendiri serta memiliki keragu-raguan dalam melontarkan pukulan *jab*.

Untuk menunjang kemampuan pukulan *jab*, seorang petinju perlu memiliki komponen kondisi fisik seperti power. Power merupakan komponen kondisi yang menggabungkan dua unsur yaitu kekuatan dan kecepatan. Seorang petinju yang baik akan melontarkan pukulan dengan efektif dan akan menyulitkan lawan menghindar serta mengantisipasi datangnya pukulan, karena pukulan akan datang dengan cepat tanpa melakukan ancang-ancang berupa menarik kepala ke belakang tetapi dari bagian dagu secara langsung pukulan dilontarkan. Power hanya dapat dilatih dengan menggunakan beban yang berat dan pelaksanaan gerakan yang cepat. Kelemahan yang ditemui pada kegiatan latihan sebagian besar petinju hanya diberikan latihan dengan memukul sansak dan juga ada yang memberikan latihan dengan menggunakan beban seperti *dumbbell* dan *barbell*. Masalah yang dijumpai adalah apakah pelatih ataupun atlet memahami tujuan latihan yang diterapkan tersebut, karena latihan beban dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan dan power demikian juga dengan memukul sansak. Semuanya itu tergantung pada beban yang diberikan serta waktu pelaksanaan.

Untuk membantu permasalahan tersebut di atas serta menambah wawasan dalam mempelajari metode-metode melatih pukulan *jab* dalam cabang olahraga tinju serta melihat kontribusi power terhadap kemampuan pukulan *jab* maka penulis mengangkat topik : “ Hubungan Antara Power Lengan Dengan Kemampuan Pukulan *Jab* Dalam Cabang Olahraga Tinju Pada Mahasiswa Putera Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNIMA ”.

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah : Metode deskriptif dengan teknik korelasional. Populasi adalah seluruh mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Kepelatihan Semester 3. Sampel sejumlah populasi yang diambil secara acak. Menurut Fred N. Kerlinger Terjemahan Landung R. Simatupang (1990:188) bahwa : “Sampling acak adalah metode penarikan sebagian (atau seluruh sampel) dari sebuah populasi atau semesta dengan cara tertentu sehingga tiap anggota populasi atau semesta tadi mempunyai peluang sama untuk terpilih/terambil”. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *desain* kesesuaian arah. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengukur power lengan digunakan alat : *Two Hand Medicine Ball Put Test*
2. Untuk mengukur kemampuan pukulan jab digunakan : “Tes kemampuan Pukulan”.

## Hasil dan Pembahasan

Hipotesa penelitian yang telah dirumuskan di atas maka penelitian memakai analisa statistic koefisien korelasi.

Uji Normalitas

Langkah-Langkah Pengujian sebagai berikut :

*Pertama* : Menentukan hipotesa yang diuji

$H_0$  : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

$H_a$  : Sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

*Kedua* : Menentukan kriteria pengujian

Terima  $H_0$  jika : Probabilitas (Asymp.Sig)  $\geq \alpha = 0,005$  atau,

Tolak  $H_0$  jika : Probabilitas (Asymp.Sig)  $< \alpha = 0,05$

*Ketiga* : Membandingkan harga Probabilitas (Asymp.Sig) dengan alfa ( $\alpha$ ) 0,005. Bila harga Probabilitas (Asymp.Sig) lebih besar dari harga  $\alpha$  0,005, maka distribusi data power lengan dinyatakan normal, dan bila lebih kecil dinyatakan tidak normal.

Hipotesa penelitian dipergunakan dengan rumus koefisien korelasi product moment, dengan taraf kepercayaan 0,05, sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Ket:

$r_{xy}$	=	Koefisien Korelasi
$N$	=	Banyaknya Data Pengamatan
$XY$	=	Jumlah Hasil Kali X dan Y
$X$	=	Jumlah Nilai Data X
$X^2$	=	Jumlah Kuadrat Data X
$(X^2)$	=	Kuadrat Jumlah Nilai X
$Y$	=	Jumlah Nilai Data Y
$Y^2$	=	Jumlah Kuadrat Nilai Y
$(Y^2)$	=	Kuadrat Jumlah Nilai Y

## Discussion

### 1. Skor Power Lengan (X)

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Variabel X dan Y**

No	Power Lengan (X) Meter	Kemp. Pukulan Jab (Y) Byk
1	31	23
2	27	21
3	29	24
4	28	26
5	30	25
6	28	25
7	30	26
8	28	23
9	29	24
10	29	24
11	29	25
12	31	26
13	30	24
14	28	22
15	30	26
16	30	25
17	30	25
18	29	24
19	30	21
20	27	24

Berdasarkan data penelitian ,untuk skor power lengan diperoleh hasil penelitian jumlah skor keseluruhan ( $\sum X$ ) = 583, harga rata-rata ( $\bar{X}$ ) = 29.15, standar deviasi ( $SD_x$ ) = 1.182, dengan rentang skor terendah 27 dan skor tertinggi 31. Untuk jelasnya tabel berikut ini disajikan rekapitulasi angka-angka berdasarkan perhitungan statistik dasar.

**Tabel 2. Rekapitulasi Angka Statistik Dasar Variabel X**

Variabel X	n	( $\sum X$ )	( $\bar{X}$ )	( $SD_x$ )	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Skor	20	583	29.15	1.182	27	31

**Tabel 3. Frekuensi Skor Power Lengan (X)**

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Kumulatif (%)
1	27	2	10.0	10.0
2	28	4	20.0	30.0
3	29	5	25.0	55.0
4	30	7	35.0	90.0
5	31	2	10.0	100%
-	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100 %</b>	-

Dari tabel distribusi frekuensi skor power lengan, dapat dikelompokkan ke dalam tiga kelompok rendah, sedang dan kelompok tinggi, yang hasilnya sebanyak 2 mahasiswa atau (10.00%) mempunyai skor power lengan berada pada kelompok rendah. 16 mahasiswa atau (80.00%) berada pada kelompok sedang, dan 2 mahasiswa atau (10.00%) berada pada kelompok tinggi.

## 2. Skor Kemampuan Pukulan Jab (Y)

Berdasarkan data penelitian pada tabel 1, untuk skor kemampuan pukulan jab dalam cabang olahraga tinju diperoleh hasil penelitian dengan jumlah skor keseluruhan ( $\sum Y$ ) = 483, harga rata-rata ( $\bar{Y}$ ) = 24.15, standar deviasi ( $SD_y$ ) = 1.581, dengan rentang skor terendah 21 dan skor tertinggi 26.

**Tabel 4. Rekapitulasi Angka Statistik Dasar Variabel Y**

Variabel Y	n	( $\sum Y$ )	( $\bar{Y}$ )	( $SD_y$ )	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Skor	20	483	24.15	1.581	21	26

**Tabel 5. Frekuensi Skor Pukulan Jab (Y)**

No	Interval Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Kumulatif (%)
1	21	2	10.0	10.0
2	22	1	5.0	15.0
3	23	2	10.0	25.0
4	24	6	30.0	55.0

---

5	25	5	25.0	80.0
6	26	4	20.0	100.0
-	<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100 %</b>	-

---

Dari tabel distribusi frekuensi skor kemampuan pukulan jab dalam olahraga tinju, dapat dikelompokkan ke dalam tiga kelompok yaitu kelompok rendah, sedang dan kelompok tinggi, yang hasilnya sebanyak 3 mahasiswa atau (15.00%) mempunyai skor kemampuan pukulan jab dalam cabang olahraga tinju berada pada kelompok rendah. 8 mahasiswa atau (40.00%) berada pada kelompok sedang, dan 9 mahasiswa atau (45.00%) berada pada kelompok tinggi.

### Daftar Pustaka

Amir Syarifodin. 1982. *Mari Mengenal Olahraga Tinju*. Jakarta

Depdikbud. 1983. *Akta Mengajar*. VB: Jakarta

Depdiknas. 2000. *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Jakarta

Jack L Gropel, et al. 1988. *Science Of Coaching Tennis*. Leisure Press

Kerlinger F. 1990. *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. UGM Press: Bandung

Latuheru, Ricardo V., 1995. *Studi Analisis struktur Tubuh dan Motor Ability Atlet Tinju Sulawesi Selatan*. Ujung Pandang: FPOK IKIP

Mayun Narendra. 2000. *Seni Olahraga Tinju*. PB Pertina: Jakarta

Muis, Joni. 2016. "Interaksi Metode Latihan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Pukulan Atlet Tinju Kategori Youth". *Jurnal Publikasi Pendidikan (Publikan)* 6 (1)

Ngurah Nala. 2000. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Program Pascasarjana Udayana: Denpasar

Nur Ichsan Halim. 2004. *Tes Dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Badan Penerbit UNM: Makasar