

RINGKASAN

ADE SETIAWAN. Pengembangan Bentuk Latihan Pukulan Uppercut pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Tinju Universitas Negeri Jakarta. Skripsi, Jakarta, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk pengembangan bentuk latihan pukulan *uppercut* pada atlet klub olahraga prestasi tinju Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*research and development*). Bentuk latihan ini nantinya dapat dijadikan sebagai referensi bagi para pelatih dalam membuat program latihan khususnya latihan teknik pukulan *uppercut*.

Pengambilan data dilakukan di Laboratorium Somatokinika dan di area ring tinju Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, waktu penelitian pada penelitian ini dilaksanakan sekitar 10 bulan, yaitu mulai dari pengajuan judul sekaligus pengajuan dosen pembimbing pada bulan November 2018, kemudian pada bulan Mei sampai dengan bulan Juni 2019 dilakukan pengambilan data yang dilakukan di Laboratorium Somatokinika dan area ring tinju Klub Olahraga Prestasi Tinju Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research and development*), dimana metode ini juga adalah metode yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu.

Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah mahasiswa klub olahraga prestasi tinju Universitas Negeri Jakarta, sebanyak 8 orang atlet dalam uji coba. Tes validasi yang digunakan adalah tes justifikasi ahli, dimana model yang telah dibuat dan dikembangkan selanjutnya diuji coba, kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh pakar olahraga dibidang olahraga tinju.

Tes justifikasi ahli menghasilkan produk berupa bentuk latihan pukulan *uppercut* yang dapat dikembangkan menjadi lebih bervariasi dan inovatif. Tujuan dari pengembangan bentuk latihan ini tidak lain agar dapat menjadi referensi bagi para pelatih tinju untuk dapat memberikan program latihan khususnya pukulan *uppercut* agar dapat lebih bervariasi dan efisien sesuai dengan perkembangan zaman.

Dalam penelitian ini pengembangan bentuk latihan pukulan *uppercut* pada atlet klub olahraga prestasi tinju universitas negeri jakartamemiliki kelayakan sebesar 92% atau terdapat 12 bentuk latihan yang dikembangkan yang dinyatakan layak dari 13 bentuk latihan yang diajukan.