

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Pada umumnya hasil dari sebuah penelitian pengembangan adalah untuk menghasilkan produk baru yang nantinya dapat digunakan ketika melatih. Selain itu tujuan penelitian dan pengembangan ini untuk membuat sebuah model latihan yang lebih bervariasi untuk *uppercut* pada olahraga tinju, sehingga dengan adanya pengembangan bentuk latihan ini petinju dapat *berimprovisasi* dalam kondisi yang tidak terduga.

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Tempat penelitian pada penelitian ini dilaksanakan di Jl.Pemuda 10 Kel.Rawamangun, Kec.Puogadung Jakarta Timur, di area ring tinju Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

##### **2. Waktu Penelitian**

Waktu pengajuan proposal pada tanggal 15 November 2018, 28 Mei sampai dengan bulan 10 Juni 2019 dilakukan uji coba yang dilakukan di Laboratorium Somatokinetika dan area ring tinju Klub Olahraga Prestasi Tinju

Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Pengolahan data dilakukan pada tanggal 20 Juli sampai 28 Juli 2019.

### **C. Karakteristik Pengembangan Model**

Penyusunan penelitian ini adalah membuat produk berupa bentuk latihan pukulan *uppercut* pada cabang olahraga tinju untuk meningkatkan kualitas pukulan *uppercut* pada saat melakukan serangan terhadap lawan. Sasaran dalam penelitian dan pengembangan bentuk latihan ini adalah anggota dari Klub Olahraga Prestasi Tinju Universitas Negeri Jakarta sebanyak 8 orang.

### **D. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Pengembangan model latihan *uppercut* pada cabang olahraga tinju bertujuan untuk meningkatkan kualitas pukulan *uppercut* pada saat melakukan serangan, sehingga dengan adanya pengembangan bentuk latihan ini petinju dapat *berimprovisasi* dalam kondisi yang tidak terduga dan dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari buku *Borg And Gall*, yaitu suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan, yang tidak hanya bersifat materi seperti buku teks, film, pembelajaran, dan lain-

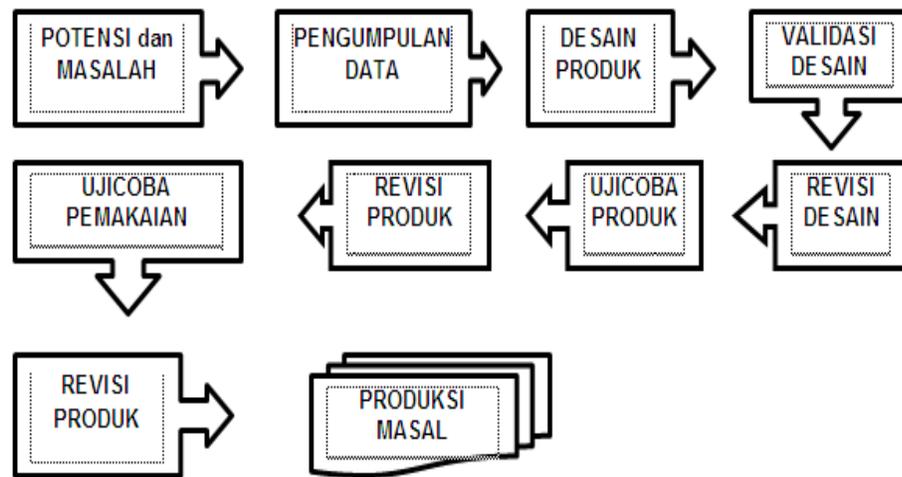
lain, tapi juga termasuk prosedur dan proses seperti metode atau model pembelajaran serta metode pengelolaan pembelajaran.<sup>1</sup>

Hasil akhir dari penelitian ini adalah model latihan *uppercut*. Selain itu hasil dari penelitian pengembangan ini akan menciptakan produk berupa desain model latihan *uppercut* yang lengkap dan lebih spesifik dalam olahraga tinju yang akan di buat menjadi bahan referensi bagi para pelatih dan atlet tinju dalam menerapkan latihan untuk meningkatkan kualitas pukulan *uppercut*.

Agar rancangan model dapat berjalan dengan baik dan benar, maka peneliti akan menggunakan alur rancangan model. Adapun alur rancangan model latihan *uppercut* pada penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan, dapat digambarkan sebagai berikut :

---

<sup>1</sup> Borg & Gall , "Educational Research An Introduction", (New York: Longman, 1983), pp.773-775



Gambar 20: Tahapan model *Borg dan Gall*

Sumber : Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D," (Bandung: Alfabeta, 2006), h.335

## E. Langkah-langkah Pengembangan Model

### 1. Penelitian Pendahuluan

Keberhasilan pukulan *uppercut* pada pertandingan tinju akan sangat berpeluang bagi seorang petinju menciptakan momentum dalam serangan berikutnya dalam sebuah pertandingan.

Banyak petinju yang memiliki *killing punch* dalam setiap serangannya, baik itu pukulan *straight*, *hook* bahkan *uppercut* namun hanya sedikit petinju yang mampu menguasai teknik pukulan *uppercut* yang sangat baik. Padahal pukulan *uppercut* sangat efektif untuk memberikan daya kejut pada setiap serangan, selain arahnya yang sangat dekat dengan target pergerakannya pun sangat sulit di prediksi. Masalah ini mampu diatasi dengan cara memperbanyak variasi model latihan pukulan *uppercut*,

sehingga gerakan pukulan *uppercut* akan menjadi sebuah otomatisasi dalam setiap rangkaian serangan.

## **2. Perencanaan Pengembangan Model**

Peneliti pada penelitian ini akan membuat produk berupa bentuk latihan pukulan *uppercut* pada atlet klub olahraga prestasi tinju Universitas negeri Jakarta. Dalam hal ini peneliti memerlukan informasi atau data tentang pukulan *uppercut* yang dilakukan pada saat pertandingan dengan cara menganalisis pertandingan baik secara langsung ke *venue* pertandingan, melihat video pertandingan, atau menerima data dari sumber tertentu seperti laporan hasil pertandingan.

Hasil analisa menunjukkan bahwa yang menyebabkan kegagalan adalah petinju sulit melontarkan pukulan *uppercut* karena posisi awal petinju yang kurang baik, maka peneliti membuat produk berupa bentuk latihan pukulan *uppercut* yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas pukulan *uppercut* petinju. Bentuk latihan tinju tersebut adalah produk yang akan dihasilkan oleh peneliti.

Berdasarkan potensi dan masalah serta pengumpulan data yang terkait dengan pukulan tinju pada atlet klub olahraga prestasi tinju Universitas Negeri Jakarta, maka untuk menghasilkan produk berupa bentuk latihan pukulan *uppercut*, peneliti harus membuat rancangan model latihan pukulan

*uppercut*. Rancangan model latihan ini nantinya akan dibuat dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan bentuk-bentuk model latihan pukulan *uppercut* untuk olahraga tinju. Yang terdiri dari 13 model antara lain *doumble shadow box*, *basket ball shadow box*, *uppercut shadow box speed*, mengangkat ban, *uppercut* menggunakan *Zee Bar*, *uppercut* menggunakan *rubber gym*, *uppercut* menggunakan *medicine ball*, *punching pad*, *punching sansack*, *uppercut* menggunakan tali, *punch hummer*, *uppercut* menggunakan ban.

### **3. Validasi, Evaluasi, Revisi Model**

Setelah penyusunan desain, nantinya akan dinilai apakah model latihan pukulan *uppercut* dibuat ini relevan dan efektif. Uji validasi model dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui layak atau tidaknya suatu produk tersebut. Berdasarkan hal ini, maka uji validasi dari model latihan pukulan *uppercut* menggunakan uji coba justifikasi ahli. Model latihan yang telah dibuat dan diuji kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli dalam bidang olahraga tinju. Seorang ahli olahraga tinju yang memvalidasi model latihan ini harus memiliki karakteristik, antara lain: (1) Memiliki lisensi A kepelatihan resmi dari Persatuan Tinju Amatir Nasional (PERTINA), (2) memiliki pengalaman melatih minimal 2 (dua) tahun dan membawa atlet bertanding minimal tingkat daerah, (3) pada saat ini masih aktif menjadi pelatih di klub, kampus atau daerah.

Adapun nama validator yang akan memvalidasi bentuk latihan yang dikembangkan

**TABEL 2 Daftar Nama-Nama Ahli yang Memvalidasi**

Nama	Jabatan
Drs. Octavianus Matakupan M.Pd	Dosen Ahli Tinju
Drs. Sunarto	Pelatih Kepala Pusat Pembinaan Latihan Pelajar (PPLP) Tinju Banten
Ady Fadly Siregar S.Or	Staff Kepelatihan Pusat Latihan Daerah (PELATDA) Tinju DKI Jakarta

- a. Dari beberapa model yang telah dibuat peneliti, akan dilakukan proses evaluasi menyeluruh yang berguna untuk menyempurnakan model latihan *footwork* dengan bekerjasama dengan ahli
- b. Setelah desain produk divalidasi dan dievaluasi melalui penilaian dan diskusi dengan para ahli, maka diketahui kelemahan dan kesalahan dari model latihan pukulan *uppercut* yang sudah disusun. Kelemahan dan kesalahan tersebut selanjutnya akan dikurangi dengan cara memperbaiki desain yang dilakukan oleh peneliti.

### **c. Telaah Pakar (*Expert Judgemen*)**

Telaah Pakar dilakukan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana model latihan yang dibuat layak untuk digunakan berdasarkan masukan dari para pakar dan revisian model yang telah dilakukan. Dari hal tersebut maka telaah pakar dari model latihan pukulan *uppercut* ini adalah merupakan model latihan yang telah diuji coba, dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli olahraga tinju.

Seorang ahli olahraga tinju yang untuk memvalidasi model latihan ini harus memiliki karakteristik, antara lain: (1) Memiliki lisensi A kepelatihan resmi dari Persatuan Tinju Amatir Nasional (PERTINA). (2) Memiliki pengalaman melatih minimal 2 tahun dan membawa atlet bertanding minimal tingkat daerah. (3) Pada saat ini masih aktif menjadi pelatih di klub, kampus atau daerah

### **d. Uji Coba Produk**

Tahap uji coba model merupakan bagian penting dalam penelitian dan pengembangan yang disesuaikan setelah pengembangan model latihan selesai dilakukan. Uji coba model ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah model yang dikembangkan layak atau tidak. Uji coba model juga bertujuan untuk melihat sejauh mana produk yang dibuat mencapai tujuan atau tidak. Uji coba produk dilakukan sebanyak satu kali.

Uji coba, dilakukan terhadap beberapa atlet sebagai model. Hasil data dari uji coba ini di analisis oleh pakar atau ahli di bidang olahraga tinju tersebut. Selanjutnya dijadikan sebagai landasan untuk merevisi model latihan pukulan *uppercut* untuk cabang olahraga tinju. Berdasarkan berdasarkan temuan peneliti menemukan 13 bentuk latihan, adapun bentuk latihan pukulan *uppercut* sebagai berikut:

**a. BENTUK LATIHAN PUKULAN *UPPERCUT* DENGAN MENGGUNAKAN ALAT**

**1. *Doumbbllle Shadow Box***



**Gambar 21: Bentuk Latihan *Doumbbllle Shadow Box***

- a. Item model: Setiap atlet melakukan shadow box pukulan *uppercut* dengan menggunakan alat doumbel 2kg.
- b. Pelaksaan
  1. Setiap petinju menggunakan masing-masing doumble

2. Petinju bersiap melakukan shadow box pukulan *uppercut* selama 3 menit
3. Petinju hanya melakukan gerakan pukulan *uppercut* baik pukulan kiri atau kanan secara bergantian
4. Kemudian petinju melakukan shadow box pukulan *uppercut* dengan melepas double selama 3 menit selanjutnya

## 2. Mengangkat Ban



**Gambar 22: Bentuk Latihan Mengangkat Ban**

- a. Item model : Setiap petinju melakukan gerakan pukulan *uppercut* sambil mengangkat ban
- b. Pelaksanaan:
  1. Petinju berdiri di sisi ban yang sudah disediakan
  2. Petinju berdiri dengan siap mengangkat ban
  3. Petinju melakukan gerakan pukulan *uppercut* sambil mengangkat ba

### 3. *Uppercut* Menggunakan *Zee Bar*



**Gambar 23: Bentuk Latihan *Uppercut* menggunakan *Zee Bar***

- a. Item model: Setiap petinju melakukan gerakan pukulan *uppercut* sambil mengangkat *Zee Bar*
- b. Pelaksanaan:
  1. Petinju memegang zee bar dengan menggunakan dua tangan
  2. Petinju bersiap melakukan gerakan pukulan *uppercut* sebanyak 10 repetisi
  3. Petinju hanya melakukan gerakan pukulan *uppercut* dengan menggunakan tangan kanan dan kiri secara bersamaan
  4. Kemudian petinju melakukan shadow box pukulan *uppercut* dengan melepas zee bar selama 3 menit.

#### 4. *Uppercut* Menggunakan *Rubber Gym*



**Gambar 24: Bentuk Latihan *Uppercut* Menggunakan *Rubber Gym***

- a. Item model: Setiap petinju melakukan gerakan pukulan *uppercut* sambil memegang *rubber gym* yang dikaitkan di tiang
- b. Pelaksanaan:
  1. Petinju memegang *rubber gym* yang dikaitkan ke tiang dan dipegang disalahsatu tangan
  2. Petinju bersiap melakukan gerakan pukulan *uppercut* sebanyak 10 repitisi sebanyak 3 set
  3. Petinju hanya melakukan gerakan pukulan *uppercut* dengan menggunakan tangan kanan dan kiri secara bersamaan
  4. Kemudian petinju melakukan shadow box pukulan *uppercut* dengan melepas *rubber gym* selama 3 menit.

## 5. *Uppercut* menggunakan *Medicine ball*



**Gambar 25: Bentuk Latihan *Uppercut* menggunakan *Medicine ball***

- a. Item Model: Setiap petinju memegang *medicine ball* untuk dilempar dengan menggunakan gerakan pukulan *uppercut*
- b. Pelaksanaan:
  1. Petinju berdiri sambil mengang *medicine ball* yang sudah disediakan
  2. Petinju berdiri dan siap melempar *medicine ball*
  3. Petinju melakukan gerakan pukulan *uppercut* sambil melempar *medicine ball*
  4. Lakukan sebanyak 10 repetisi.

## 6. *Punch Hummer*



**Gambar 26: Bentuk Latihan *Punch Hummer***

- a. Item Model: Petinju melakukan *Punch Hummer* ke ban
- b. Pelaksanaan model latihan
  1. Petinju berdiri di depan ban sambil memegang *hummer*
  2. Petinju memukul ban dengan *hummer* dengan gerakan pinggang, kaki dan bahu layaknya pukulan *uppercut*
  3. Lakukan 10 repetisi untuk masing-masing tangan dalam 4 set

## 7. *Basket Ball Shadow Box*



**Gambar 27: Bentuk Latihan *Basket Ball Shadow Box***

- a. Item model: Petinju melakukan pukulan *uppercut* kearah bola basket yang dilempar
- b. Pelaksanaan
  1. Petinju berpasangan dan saling berhadapan
  2. Masing-masing pasangan memegang 1 buah bola basket
  3. Salah satu dari petinju yang memegang bola basket melempar kearah petinju yang lain.
  4. Petinju yang lain memukul tepat pada bagian bawah bola basket dengan teknik pukulan *uppercut*.

### **8. *Punching Pad***



**Gambar 28: Bentuk Latihan *Punching Pad***

- a. Item model: Setiap petinju memakai gloves dan melakukan *punching pad* menggunakan gerakan pukulan *uppercut*
- b. Pelaksanaan:

1. Petinju berdiri sambil memakai gloves dan melakukan *punching pad* menggunakan gerakan pukulan *uppercut*
2. Lakukan selama 3 menit

### **9. *Punching Sansack***



**Gambar 29: Bentuk Latihan *Punchong Sansack***

- a. Item model 9: Setiap petinju memakai gloves dan melakukan *punching sansack* menggunakan gerakan pukulan *uppercut*
- b. Pelaksanaan
  1. Petinju berdiri sambil memakai gloves dan melakukan *punching sansack* menggunakan gerakan pukulan *uppercut*
  2. Lakukan selama 3 menit

## 10. *Uppercut* menggunakan Tali



**Gambar 30: Bentuk Latihan *Uppercut* menggunakan Tali**

- a. Item model: Setiap petinju memakai gloves dan melakukan *punching sansack* menggunakan gerakan pukulan *uppercot*
- b. Pelaksanaan
  1. Petinju berdiri sambil memakai gloves dan melakukan *punching sansack* menggunakan gerakan pukulan *uppercot*
  2. Lakukan selama 3 menit

## 11. Latihan Pukulan *Uppercut* dengan Menggunakan Bola Tenis yang Dilemparkan ke Atas



**Gambar 31: Bentuk Latihan Pukulan *Uppercut* dengan Menggunakan Bola Tenis yang Dilemparkan ke Atas**

- a. Item model: Petinju berlari ke arah bola tenis yang dipantulkan lalu memukul bola tenis dengan pukulan *upercut*
- b. Pelaksanaan
  1. Petinju berdiri di jarak kurang lebih 5 meter dari bola tenis
  2. Bola tenis akan dilemparkan ke atas
  3. Petinju akan berlari ke arah bola tenis yang dipantulkan sebelum bola kembali jatuh ke tanah
  4. Setelah berada di jarak yang dirasa cukup petinju akan memukul bola tenis tadi dengan pukulan *upercut*
  5. Lakukan sebanyak 10 repetisi dalam 3 round

## 12. Latihan Pukulan *Uppercut* dengan Menggunakan Ban



**Gambar 32: Bentuk Latihan Pukulan *Uppercut* dengan Menggunakan Ban**

- a. Item model: Petinju berlari ke arah bola tenis yang dipantulkan lalu memukul bola tenis dengan pukulan *uppercute*
- b. Pelaksanaan
  1. Dua orang petinju saling berhadapan satu sama lain
  2. Salah satu kaki dari petinju akan masuk ke dalam ban
  3. Setiap petinju akan sama-sama melontarkan pukulan *uppercute* satu sama lain
  4. Lakukan selama 3 menit dalam 3 round

**b. Bentuk Latihan Pukulan *Uppercut* Dengan Menggunakan *Speed Power***

**1. *Uppercut Shadow Box Speed***



**Gambar 33: Bentuk Latihan *Uppercut Shadow Box Speed***

- a. Item model: Setiap petinju melakukan gerakan pukulan *uppercot* dengan membayangkan menghadapi lawan dengan kecepatan maksimal
- b. Pelaksanaan:
  1. Petinju melakukan pukulan *shadow box uppercot*
  2. Petinju membayangkan sedang menghadapi lawan di atas ring
  3. Petinju melakukan gerakan pukulan *uppercot* dengan kecepatan yang maksimal