

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengembangan Bentuk

Hasil pengembangan bentuk dalam penelitian ini peneliti menghasilkan produk dalam bentuk naskah atau *storyboard script* yang menyajikan berbagai bentuk - bentuk latihan pukulan *uppercut* untuk atlet tinju klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta.

Tujuan dari penelitian pengembangan bentuk ini adalah membuat bentuk - bentuk latihan pukulan *uppercut* untuk atlet tinju klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan metode penelitian yang digunakan oleh peneliti, salah satu langkah-langkah proses pengembangan bentuknya adalah dengan pengumpulan data, dalam hal ini peneliti berdiskusi dengan beberapa ahli dicabang olahraga tinju yang saat maish aktif.

Hal tersebut digunakan untuk mengetahui seberapa dibutuhkannya pengembangan model latihan pukulan *uppercut* untuk atlet tinju klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta yang nantinya akan dikembangkan oleh peneliti dan dibuatkan draft awal bentuk latihan pukulan *uppercut* untuk cabang olahraga tinju. Hasil studi pendahuluan atau temuan di lapangan selanjutnya dianalisis dan didiskusikan sehingga dapat diperoleh suatu hasil

data yang telah dikumpulkan. Rumusan hasil ini bersifat deskriptif, dengan mengacu kepada tujuan studi pendahuluan penelitian.

1. Hasil Analisis Kebutuhan

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, penelitian ini layak dan dapat digunakan oleh pelatih tinju dengan menggunakan bentuk latihan pukulan *uppercut* yang telah dibuat. Adapun tujuan dari latihan pukulan *uppercut* yang telah di kembangkan ini adalah agar para pelatih memiliki referensi dalam menyusun program latihan yang lebih variasi tentunya disesuaikan dengan kemampuan atlet yang dimiliki, bentuk latihan ini dapat digunakan oleh atlet pemula dan juga profesional.

Bentuk latihan ini juga bertujuan untuk dapat dijadikan bahan referensi bagi para pelatih dalam membuat bentuk latihan pukulan *uppercut* ketika memberi program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.

Tabel 3: Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan

No.	BUTIR PERTANYAAN	TEMUAN
1.	<p>Bagaimana bentuk latihan pukulan <i>uppercut</i> pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Tinju Universitas Negeri Jakarta?</p>	<p>Bentuk latihan pukulan <i>uppercut</i> yang diberikan masih perlu dikaji terlebih tentang kegunaannya</p>

2.	<p>Bagaimana antusiasme atlet pada saat mengikuti latihan teknik pukulan <i>uppercut</i>?</p>	<p>Cukup merasa baik karena atlet merasa adanya pembaharuan bentuk latihan</p>
3.	<p>Pakah dibutuhkan pengembangan bentuk latihan pukulan <i>uppercut</i> pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Tinju Universitas Negeri Jakarta</p>	<p>Secara umum pelatih merasa sangat membutuhkan adanya pengembangan bentuk latihan pukulan <i>uppercut</i>, tentunya yang lebih bervariasi dan juga sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet. Dengan adanya pengembangan bentuk latihan pukulan <i>uppercut</i> atlet dapat berimprovisasi ketika</p>

		<p>dalam keadaan yang tidak terduga dalam pertandingan</p>
--	--	--

2. Bentuk Final

Bentuk awal yang dibuat oleh peneliti sebanyak 13 bentuk latihan pukulan *uppercut*. Setelah dilakukan validasi oleh ahli dan dilakukan uji coba, maka bentuk latihan pukulan *uppercut* yang dianggap layak sebanyak 12 bentuk latihan. Bentuk yang sudah divalidasi dan di uji coba diharapkan dapat digunakan untuk menunjang kemampuan atlet - atlet tinju klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta.

Adapun hasil final bentuk latihan yang sudah dikembangkan dan divalidasi oleh pakar dibidang tinju, sebagai berikut :

Model 1 Doumble *Shadow Box*



Gambar 34: Bentuk Latihan *Doumblle Shadow Box*

Item model : Setiap atlet melakukan shadow box pukulan *uppercut* dengan menggunakan alat dumbel 2kg.

- a. Tujuan : Melatih gerakan pukulan *uppercut* dengan benar
- b. Pelaksanaan model latihan
 1. Setiap petinju menggunakan masing-masing dumbel
 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 dumbel selama 3 menit selanjutnya

Model 2 *Basket ball Shadow Box.*



Gambar 35: Bentuk Latihan *Basket Ball Shadow Box*

Item model 2 : Petinju melakukan pukulan *uppercut* kearah bola basket yang dilempar

- a. Tujuan : Melatih untuk memukul tepat pada sasaran.
- b. Pelaksanaa model latilhan
 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*.

Model 3 *Uppercut Shadow Box Speed*



Gambar 36: Bentuk Latihan Uppercut Shadow Box Speed

Item model 3 : Setiap petinju melakukan gerakan pukulan *uppercut* dengan membayangkan menghadapi lawan dengan kecepatan maksimal

- a. Tujuan: Melatih gerakan pukulan *uppercut*, *speed punch*, dan akurasi pukulan *uppercut*
- b. Pelaksanaan model latihan
 1. Petinju melakukan pukulan *shadow box uppercut*

2. Petinju membayangkan sedang menghadapi lawan di atas ring
3. Petinju melakukan gerakan pukulan *uppercut* dengan kecepatan yang maksimal
4. Lakukan selama 1 menit di tiap-tiap round.

Model 4 Mengangkat Ban



Gambar 37: Bentuk Latihan Mengangkat Ban

Item model 4 : Setiap petinju melakukan gerakan pukulan *uppercut* sambil mengangkat ban

- a. Tujuan: Melatih gerakan pukulan *uppercut* yang power full dan melatih kekuatan bahu, pinggang, paha dan tungkai
- b. Pelaksanaan model latihan
 1. Petinju berdiri di sisi ban yang sudah disediakan
 2. Petinju berdiri dengan siap mengangkat ban
 3. Petinju melakukan gerakan pukulan *uppercut* sambil mengangkat ban

Model 5 *uppercut* menggunakan *Zee Bar*



Gambar 38: Bentuk Latihan *Uppercut* menggunakan *Zee Bar*

Item model 5 : Setiap petinju melakukan gerakan pukulan *uppercut* sambil mengangkat ban

- a. Tujuan: Melatih gerakan pukulan *uppercut* yang power full dan melatih kekuatan bahu, pinggang, paha dan kepalan tangan
- b. Pelaksanaan model latihan
 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.

Model 6 *uppercut* menggunakan *rubber gym*



Gambar 39: Bentuk Latihan *Uppercut* Menggunakan *Rubber Gym*

Item model 6: Setiap petinju melakukan gerakan pukulan *uppercut* sambil memegang *rubber gym* yang dikaitkan di tiang

- a. Tujuan: Melatih akurasi gerakan pukulan *uppercut*
- b. Pelaksanaan model latihan
 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.

Model 7 *Uppercut* menggunakan *Medicine ball*



Gambar 40: Bentuk Latihan *Uppercut* menggunakan *Medicine ball*

Item model 7 : Setiap petinju memegang *medicine ball* untuk dilempar dengan menggunakan gerakan pukulan *uppercut*

- a. Tujuan: Melatih gerakan pukulan *uppercut* yang power full dan melatih putaran pinggang
- b. Pelaksanaan model latihan
 1. Petinju berdiri sambil memegang *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 repitisi.

Model 8 *Punching Pad*



Gambar 41: Bentuk Latihan *Punching Pad*

Item model 8: Setiap petinju memakai gloves dan melakukan *punching pad* menggunakan gerakan pukulan *uppercut*

- a. Tujuan: Melatih gerakan pukulan *uppercut* yang baik dan benar
- b. Pelaksanaan model latihan
 1. Petinju berdiri sambil memakai gloves dan melakukan *punching pad* menggunakan gerakan pukulan *uppercut*
 2. Lakukan selama 3 menit

Model 9 *Punching Sansack*



Gambar 42: Bentuk Latihan *Punchong Sansack*

Item model 9: Setiap petinju memakai gloves dan melakukan *punching sansack* menggunakan gerakan pukulan *uppercut*

- a. Tujuan: Melatih gerakan pukulan *uppercut* yang baik dan benar
- b. Pelaksanaan model latihan
 1. Petinju berdiri sambil memakai gloves dan melakukan *punching sansack* menggunakan gerakan pukulan *uppercut*
 2. Lakukan selama 3 menit

Model 10 *uppercut* dengan menggunakan tali



Gambar 43: Bentuk Latihan *Uppercut* menggunakan Tali

Item model 10: Setiap petinju melakukan gerakan pukulan *uppercut* dengan melewati tali yang diikat lurus

- a. Tujuan: Melatih gerakan pukulan *uppercut* yang baik dan benar
- b. Pelaksanaan model latihan
3. Petinju berdiri sambil memakai gloves dan melakukan *punching pad* menggunakan gerakan pukulan *uppercut*
4. Lakukan selama 3 menit

Model 11 *Punch Hummer*



Gambar 44: Bentuk Latihan *Punch Hummer*

Item model 11: Petinju melakukan *punch hummer* ke ban

- a. Tujuan: Melatih putaran pinggang, kaki dan bahu
- 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

Model 12 Latihan Pukulan *Uppercut* dengan Menggunakan Ban



Gambar 35: Bentuk Latihan Pukulan *Uppercut* menggunakan Ban

Item model 12: Dua orang petinju akan saling berhadapan dan salah satu kaki mereka akan masuk kedalam ban yang sudah disediakan lalu kedua petinju akan sama-sama melontarkan pukulan dengan pukulan *uppercut*

- a. Tujuan: Melatih jarak pukul petinju
- b. Pelaksanaan model latihan
 1. Dua orang petinju saling berhadapan satu sama lain
 2. Salah satu kaki dari petinju akan masuk kedalam ban
 3. Setiap petinju akan sama-sama melontarkan pukulan *uppercut* satu sama lain
 4. Lakukan selama 3 menit dalam 3 round

B. Kelayakan bentuk

Dari hasil pengembangan bentuk yang didapatkan, peneliti melakukan validitas atau uji kelayakan kepada tiga orang ahli dibidang akademis tinju/dosen. Ketiga ahli tersebut menilai rancangan bentuk yang dikembangkan sehingga layak untuk diuji cobakan dilapangan.

Hasil evaluasi kepada dua ahli berupa nilai untuk kriteria tujuan, sarana prasarana, pelaksanaan, dan gambar bentuk latihan pukulan *uppercut* dengan menggunakan skala guttman 1-0. Skor dan kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Skor bernilai 1 apabila jawaban yang diberikan ahli “ya”
2. Skor bernilai 0 apabila jawaban yang diberikan ahli “tidak”

Validasi ahli dan evaluasi produk dilakukan untuk memperbaiki produk awal dengan cara mengevaluasi setiap model latihan pukulan *uppercut* yang telah dikembangkan, memberikan masukan untuk dilakukan perbaikan dengan analisis konseptual yang selanjutnya dilakukan revisi. Validasi bertujuan untuk mendapatkan perbaikan tentang draft awal bentuk latihan pukulan *uppercut* yang akan dikembangkan. Evaluasi dilakukan dengan cara memperlihatkan draft awal rancangan bentuk latihan pukulan *uppercut* dalam olahraga tinju, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli. Lembar evaluasi berupa draft rancangan awal bentuk latihan pukulan *uppercut* dalam olahraga tinju.

Pada uji kelayakan yang dilakukan, ahli menyatakan bahwa ada 12 bentuk yang layak untuk diujicobakan dari 13 bentuk latihan yang ada. Beberapa bentuk yang dinyatakan layak oleh para ahli tersebut juga mendapatkan saran dan kritikan. Dengan adanya saran dan kritikan tersebut ada beberapa bentuk latihan yang harus direvisi dan diperbaiki. Revisi dan perbaikan pada bentuk tersebut dimaksudkan agar bentuk tersebut lebih baik dan sempurna.

Adapun kesimpulan dari uji ahli yang dilakukan terangkum dalam tabel berikut :

Tabel 4 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Bentuk Latihan Kecepatan Dengan Bola Dalam Sepakbola Usia 14 Tahun

NO	NAMA BENTUK	PENERIMAAN BENTUK			KESIMPULAN
		AHLI 1	AHLI 2	AHLI 3	
1	<i>Doumble Shadow Box</i>	Ya	Ya	Ya	Layak
2	<i>Basket ball Shadow Box.</i>	Ya	Ya	Ya	Layak
3	<i>Uppercut Shadow Box Speed</i>	Ya	Ya	Tidak	Layak
4	Mengangkat Ban	Ya	Ya	Ya	Layak
5	<i>uppercut menggunakan Zee Bar</i>	Ya	Ya	Ya	Layak
6	<i>uppercut menggunakan rubber gym</i>	Ya	Ya	Ya	Layak
7	<i>Uppercut menggunakan Medicine ball</i>	Ya	Ya	Ya	Layak
8	<i>Punching Pad</i>	Ya	Ya	Ya	Layak
9	<i>Punching Sansack</i>	Ya	Ya	Ya	Layak
10	<i>uppercut dengan menggunakan tali</i>	Ya	Ya	Ya	Layak
11	<i>Punch Hummer</i>	Ya	Ya	Tidak	Layak
12	<i>Latihan Pukulan Uppercut Dengan Menggunakan</i>	Ya	Tidak	Tidak	Tidak Layak

	Bola Tennis yang dilemparkan				
13	Latihan Pukulan <i>Uppercut</i> dengan Menggunakan Ban	Ya	Tidak	Ya	Layak

Keterangan :

1. Total bentuk latihan yang layak yaitu 13 bentuk
2. Total bentuk latihan yang tidak layak yaitu 1 bentuk

Adapun ringkasan singkat revisi dari para ahli yang terlibat adalah sebagai berikut :

- a. Pada semua bentuk latihan dari bentuk 1 samapai 13, dalam gambar ada baiknya menggunakan penjelasan dengan kalimat agar mempermudah untuk memahaminya
- b. Pada bentuk latihan 4 dan 11 langkah baiknya jika dilakukan gerakan spesifik cabang olahraga tinju
- c. Pengambilan gambar pada model latihan 2 dan 12 lebih diperjelas.

C. Hasil Uji Coba

Hasil uji coba didapat dari data kemudahan dan kemenarikan atlet, ada 8 atlet yang terlibat dalam pengambilan data tentang kemudahan dan kemenarikan bentuk latihan pukulan *uppercut* pada atlet Klub Olahraga Prestasi Tinju Universitas Negeri Jakarta. Hasil dari uji coba ini dijadikan bahan untuk memperbaiki bentuk latihan pukulan *uppercut* sebelum di uji cobakan lapangan dengan program latihan sesungguhnya. Hasil dari

responden ini merupakan evaluasi yang kedua setelah evaluasi dari para pakar sebelumnya

Data uji coba yang diambil adalah dengan memberikan angket kuisioner yang berisi pertanyaan mengenai kemenarikan dan kemudahan dari model yang dilakukan subjek. Setelah data diperoleh kemudian dihitung rata-rata presentase hasil dari jumlah jawaban yang diperoleh dari pengisian angket tersebut.

Berikut hasil data uji coba kelompok kecil pada bentuk latihan pukulan *uppercut* pada atlet klub olahraga prestasi tinju Universitas Negeri Jakarta:

Tabel 5. Hasil Analisis Data Uji Coba

No	Variabel	Skor Hasil	Skor Maksimal	%	Keterangan
1	Kemudahan	278	384	72,39	Baik
2	Kemenarikan	309	384	80,46	Baik Sekali

Hasil dari table data di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk latihan pukulan *uppercut* pada atlet klub olahraga prestasi tinju Universitas Negeri Jakarta layak di lakukan dalam proses latihan.

D. Pembahasan

Hasil akhir dari pengembangan bentuk latihan pukulan *uppercut* ini dikemas dalam bentuk buku dan video. Buku atau video tersebut dapat dilihat

dan ditonton oleh para pelatih maupun atlet dengan tujuan sebagai bahan untuk menambah materi dalam proses latihan pukulan *uppercut* dalam cabang olahraga tinju.

Selanjutnya bentuk latihan yang dianggap layak, diuji cobakan kepada atlet klub olahraga prestasi universitas negeri Jakarta. Uji coba ini bertujuan untuk menilaikelayakan model latihan pukulan *uppercut* secara nyata. Pemberian model latihan ini diberikan untuk memperbaiki kemampuan para atlet, maka dari itu bentuk latihan yang disusun dari yang terdasar ke tahap yang lanjutan dimana para atlet pada tahap ini dilatih seperti menghadapi lawan dan simulasi pertandingan.