

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TINJU SAGI PADA
MAHASISWA OLAHRAGA**



Disusun Oleh

**Oktavianus Woghe
9904917029**

**Disertasi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Memperoleh Gelar Doktor**

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2024**

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TINJU SAGI PADA MAHASISWA OLAHRAGA

Oktavianus Woghe

Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta

ABSTRACT

Tujuan utama dari penelitian dan pengembangan adalah untuk menciptakan inovasi pada metode pelatihan tinju yang dapat meningkatkan teknik pada atlet pemula. Pendekatan teoritis untuk penelitian dan pengembangan. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah atlet tinju pemula dengan total 80 atlet. Usia rata-rata adalah 17,6 tahun dengan berat badan rata-rata 62,7 kg. Instrumen lembar kriteria merupakan pedoman observasi bagi partisipan selama tes berlangsung (kelompok kecil dan kelompok besar). Pengukuran yang digunakan untuk mengukur pendapat, terhadap suatu pernyataan dengan menggunakan skala likert 1-4. Instrumen tes keterampilan tinju digunakan untuk memperoleh data dari pengembangan model latihan tinju yang dikembangkan. Beberapa tahapan teknik pukulan hook antara lain: sikap dasar, letakkan tangan kanan, lecutkan siku, putaran pinggul, pukul sasaran, tarik lengan ke belakang dengan cepat. Pengukuran pukulan jab adalah sikap tubuh yang benar dengan kaki terbuka di bahu, letakkan tangan kanan, pergelangan tangan harus lurus, jarak yang baik, pindahkan berat badan ke depan, pukulan adalah pukulan dengan bagian depan, Setelah memukul, segera kembali ke posisi awal dengan cepat. Pada uji coba skala kecil ini diperoleh hasil bahwa produk yang dikembangkan secara keseluruhan menarik, aman dan mudah dilakukan dengan persentase 79,63%. Penelitian ini menemukan bahwa total variasi gerakan yang dilakukan sebesar 76,71%. Dari hasil analisis pre-test dan post-test uji perbedaan laju pada kelompok control.

Kata kunci: Tinju Sagi, Atlet Amatir, Penelitian dan Pengembangan

TRAINING MODEL FOR SAGI BOXING SKILLS IN SPORTS STUDENTS

Oktavianus Woghe

Physical Education, Universitas Negeri Jakarta

ABSTRACT

The main objective of research and development is to create innovations on methods of boxing training that can improve the technique in beginner athletes. The theoretical approach to research and development. The participants involved in the study were beginner boxing athletes with a total of 80 athletes. The average age was 17.6 years with an average weight of 62.7 kg. A criteria sheet instrument is a guideline for observation for participants during the test (small group and large group). Measurement used to measure opinions, against a statement using a likert scale 1-4. Boxing skill test instruments are used to obtain data from development of the boxing training model developed. Several stages of hook kicking techniques include: basic posture, put your right hand, around the elbow start, The hips rotation, hit the target, Quickly pull your arms back. The measurement of the jab stroke is the correct posture with the legs open at shoulder, put your hands right, the wrist should be straight, a good distance, move the body weight forward, beating is beating with the front, After hitting, immediately return to the starting position quickly. On this small-scale test results obtained the result that the product developed as a whole is attractive, safe and easy to do with a percentage of 79.63%. The study found that the total variation of movement was performed at a rate of 76.71%. From the pre-test and post-test analysis results of the test differences in rates in the control group obtained t_0 of 13,040 > t_{table} 2,023 with free degrees (db) 39 and $\alpha = 0,05$. Based on the results of the pre-test and post-test analysis of the mean difference test in the experimental group, t_0 was 19.407 and t_{table} 2.023 with degrees of freedom (db) 39 and $\alpha = 0.05$. This boxing skill training model can be developed and implemented in the training process by amateur and novice athletes. The boxing skills training model that has been developed is in the form of a narrative accompanied by systematic pictures and explanations so that it can be used as a training reference.

Keyword: Sagi boxing, amateur athlete, research and development

**LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PROMOTOR
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TERBUKA DISERTASI**

Promotor

Kopromotor



Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.K.O, Subsp. ALK (K)

Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd

Tanggal: 26-01-2024

Tanggal: 26-01-2024

Nama

Tanda Tangan


Tanggal

Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S.,M.Bus.
Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
(Ketua)¹



26-01-2024

Prof. Dr. Samsudin, M.Pd
Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani
(Sekretaris)²



26-01-2024

Nama : Oktavianus Woghe

No. Registrasi : 9904917029

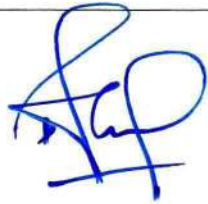






Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani

¹ Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

² Koordinator Program Studi S3 Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN

UJIAN TERTUTUP DISERTASI

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S.M.Bus (Ketua/Direktur Pascasarjana)		26/01/2024
2	Prof. Dr. Samsudin, M.Pd (Sekretaris/Koordinator Program Studi)		26/01/2024
3	Prof. Dr. dr. Junaidi., Sp.K.O, Subsp. ALK (K) (Promotor)		26/01/2024
4	Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd (Kopromotor)		26/01/2024
5	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Penguji)		26/01/2024
6	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd (Penguji)		26/01/2024
7	Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si (Penguji Luar)		26/01/2024

Nama : Oktavianus Woghe

No. Registrasi : 9904917029

Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Oktavianus Woghe
NIM : 9904917029
Tempat / Tanggal Lahir : Mangulewa / 11 November 1987
Program : Doktor
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul “Model Latihan Keterampilan Tinju Sagi Pada Mahasiswa Olahraga” Merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Januari 2024

Yang Menyatakan,



Oktavianus Woghe
9904917029

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Oktavianus Woghe
NIM : 9904917029
Jenjang : Doktor (S3)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2017
Semester : 117 (Ganjil) Tahun Akademik 2023/2024

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan perbaikan disertasi / ujian tesis untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 26 Januari 2024

Yang Menyatakan,



Oktavianus Woghe
9904917029



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : OKTAVIANUS WOGHE
NIM : 9904917029
Fakultas/Prodi : PASCA SARJANA / PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : oktavianuswoghe87@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN TINGGI SAGI
PADA MAHASISWA OLAHRAGA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Januari 2024

Penulis

(OKTAVIANUS WOGHE)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa. Karena berkat rahmat dan hidayah-Nya Disertasi yang berjudul, “**Model Latihan Keterampilan Tinju Sagi Pada Mahasiswa Olahraga**” dapat terselesaikan dengan baik. Disertasi ini ditulis sebagai bagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Doktor pada Program Studi Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan Disertasi ini dapat terselesaikan karena mendapat dukungan, kebaikan dan masukan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Si. Rektor Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Dedi Purwana, ES, M.Bus. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
3. Prof. Dr. Samsudin, M.Pd. Koodinator Program Studi Pendidkan Jasmani S3 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
4. Prof. Dr. dr. Junaidi., Sp.K.O, Subsp. ALK (K) Promotor yang telah membimbing selama mengerjakan Disertasi ini
5. Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd Co-promotor yang selalu membimbing selama mengerjakan Disertasi ini
6. Ayah dan Ibu serta seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan yang tak terhingga.
7. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2017 yang telah menaruh simpati dan banyak

membantu baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga disertasi ini dapat diselesaikan.

Akhirnya segala masukan dan saran sangat diperlukan dalam pembuatan karya ilmiah ini menjadi lebih baik lagi. Harapan peneliti semoga disertasi ini dapat diterima dan layak untuk dilanjutkan ke jenjang tahap penelitian berikutnya.

Jakarta, Januari 2024

Oktavianus Woghe



DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PROMOTOR.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN DISERTASI	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah	10
C. Perumusan Masalah	11
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	11
1. Bagi Mahasiswa.....	11
2. Bagi Pelatih dan Dosen.....	12
3. Bagi Peneliti Lain	12
E. <i>State of The Art</i>	12
F. Road Map Penelitian.....	17
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	19
A. Konsep Pengembangan Model	19
1. Model ADDIE.....	22
2. Model Dick and Carey	25
3. Model Jerold E. Kemp	26
4. Model Sugiyono.....	28
5. Model Gerlach dan Ely	32
6. Model Smith <i>and</i> Ragan	37

7. Model Borg and Gall.....	40
B. Konsep Model yang Dikembangkan	45
C. Kerangka Teoritik.....	48
1. Belajar Gerak.....	48
2. Keterampilan dalam Olahraga.....	58
3. Olahraga Tinju Sagi	62
4. Konsep Keterampilan Sagi dan Tangkisan	71
5. Perbedaan Tinju Amatir dan Tinju Tradisional Sagi	82
6. Anatomi Tubuh Pukulan Tinju Sagi.....	85
D. Desain Rancangan Model.....	87
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	90
A. Tujuan Penelitian.....	90
B. Tempat dan Waktu Penelitian	90
1. Tempat.....	90
2. Waktu	91
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan	91
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	92
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	96
1. Penelitian Pendahuluan	96
2. Perencanaan pengembangan Model	97
3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	97
4. Uji coba tahap I (Kelompok Kecil)	97
5. Revisi Produk Utama	98
6. Uji coba tahap II (uji coba kelompok besar)	98
7. Revisi Produk II	98
8. Uji coba lapangan.....	99
9. Final revisi produk akhir	99
10. Uji efektifitas Model	99
F. Pengumpulan Data dan Analisis Data	100
1. Pengumpulan Data	100
2. Teknik Analisis Data.....	105

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	107
A. Hasil Penelitian	107
1. Analisis Kebutuhan.....	108
B. Kelayakan Model	110
1. <i>Develop Preliminary Form of Product</i> (validasi ahli).....	110
2. Uji Coba Kelompok Kecil	123
3. Uji Coba Kelompok Besar	127
C. Efektivitas Model.....	128
1. Perbedaan Rerata Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	130
2. Perbedaan Rerata Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	131
3. Perbedaan Rerata Posttest Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen	132
4. <i>Final product revision</i> (Revisi Produk Akhir).....	133
D. Pembahasan.....	134
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	137
A. Kesimpulan	137
B. Implikasi	137
C. Saran	138
DAFTAR PUSTAKA	140
LAMPIRAN.....	149
RIWAYAT HIDUP.....	282

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Hasil Penelitian Terdahulu	7
Tabel 1. 2	State of The Art	15
Tabel 2. 1	Perbedaan Tinju Amatir dan Tinju Tradisional Sagi	83
Tabel 3. 1	Desain Eksperimen Dengan Kelompok yang Diacak	100
Tabel 3. 2	Kisi-kisi Instrumen Tes Keterampilan Tinju Sagi.....	102
Tabel 3. 3	Format Tes Penilaian Pukulan Kude Tinju Sagi	104
Tabel 3. 4	Format Tes Penilaian Pukulan Sudu Tinju Sagi.....	104
Tabel 3. 5	Format Tes Penilaian Pukulan Seto Tinju Sagi.....	104
Tabel 3. 6	Format Tes Penilaian Pukulan Peju Tinju Sagi.....	105
Tabel 3. 7	Kategori Perolehan Nilai N-gain Score.....	106
Tabel 3. 8	Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain	106
Tabel 4. 1	Data Hasil Studi Pendahuluan.....	108
Tabel 4. 2	Draft Model Latihan yang Dikembangkan.....	111
Tabel 4. 3	Hasil Validasi Ahli	118
Tabel 4. 4	Hasil Ujicoba Kelompok Kecil	123
Tabel 4. 5	Analisis Normalitas Data Kelompok Kontrol dan Eksperimen	129
Tabel 4. 6	Analisis Homogenitas Data Kelompok Kontrol dan Eksperimen..	129
Tabel 4. 7	Rangkuman Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol.....	130
Tabel 4. 8	N-Gain Score Kelompok Kontrol	130
Tabel 4. 9	Rangkuman Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	131
Tabel 4. 10	N-Gain Score Kelompok Eksperimen.....	131
Tabel 4. 11	Perbedaan Rerata Posttest Kelompok Kontrol dan Eksperimen	132

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1	Jenis Pukulan Sagi	9
Gambar 1. 2	Jenis Pukulan Tinju Profesional.....	9
Gambar 1. 3	Roadmap Penelitian	18
Gambar 2. 1	Konsep Model ADDIE.....	22
Gambar 2. 2	Model Perancangan dan Pengembangan Pembelajaran Menurut Dick and Carey.....	26
Gambar 2. 3	Skema Penelitian dan Pengembangan.....	29
Gambar 2. 4	Desain Model Pembelajaran Gerlach dan Ely	33
Gambar 2. 5	Desain Alur Model Pembelajaran Smith dan Ragan.....	40
Gambar 2. 6	Desain Pengembangan Model Borg and Gall	41
Gambar 2. 7	Konsep Overload.....	59
Gambar 2. 8	Anatomi Tangan.....	65
Gambar 2. 9	Anatomi Gerakan Memukul.....	66
Gambar 2. 10	Anatomi Gerakan Meninju.....	66
Gambar 2. 11	Anatomi Langkah Kaki	67
Gambar 2. 12	Anatomi Gerakan Tangkisan.....	67
Gambar 2. 13	Anatomi Gerakan Uppercut	68
Gambar 2. 14	Pukulan Kude	74
Gambar 2. 15	Pukulan Sudu	75
Gambar 2. 16	Pukulan Seto	77
Gambar 2. 17	Pukulan Peju	79
Gambar 2. 18	Tangkisan Peju	81
Gambar 2. 19	Tangkisan Seto	81
Gambar 2. 20	Tangkisan Sudu.....	82
Gambar 2. 21	Analisis gerakan tinju.....	86
Gambar 2. 22	Rancangan Model Latihan Tinju.....	89
Gambar 3. 1	Model Pengembangan Research and Development (R&D).....	96

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	150
Lampiran 2 Surat Keterangan Justifikasi Ahli	156
Lampiran 3 Instrumen Validasi Ahli	159
Lampiran 4 Instrumen Tes Keterampilan Tinju Sagi	171
Lampiran 5 Uji Normalitas dan Homogenitas.....	173
Lampiran 6 Paparan Data kelompok Kontrol.....	181
Lampiran 7 Paparan Data Kelompok Eksperimen	183
Lampiran 8 Perbedaan Rerata Posttest Kelompok Kontrol dan Eksperimen	185
Lampiran 9 Program Latihan.....	187
Lampiran 10 Model Latihan.....	199
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	279

