

**MODEL LATIHAN TEKNIK PUKULAN *BACK FIST* PADA  
ATLET *POINT FIGHTING KICKBOXING* PELATDA DKI  
JAKARTA**



**Zephaniah Nandita Audya  
1602617052**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2024**

## **MODEL LATIHAN TEKNIK PUKULAN *BACK FIST* PADA ATLET *POINT FIGHTING KICKBOXING* PELATDA DKI JAKARTA**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model Latihan teknik pukulan *back fist* pada atlet *point fighting kickboxing* pelatda DKI Jakarta Sesuai dengan tujuan yang digunakan oleh peneliti yaitu sampai lima langkah penelitian atau sampai tahap validasi ahli yang dimana penelitian ini menggunakan metode penelitian *research and development* (R&D). Untuk mendapatkan model yang tepat sesuai dengan tujuan pengembangan model latihan berdasarkan teori teknik dasar pada cabang olahraga kickboxing di nomor *point fighting* yang dipelajari. Setelah meneliti, lalu peneliti membuat buku model Latihan teknik pukulan *back fist* pada atlet *point fighting kickboxing* pelatda DKI Jakarta, selanjutnya adalah tahap proses validasi yang dilakukan oleh tiga telaah pakar *kickboxing* (*expert judgement*). Pada buku model Latihan teknik pukulan *back fist* pada atlet *point fighting kickboxing* pelatda DKI Jakarta peneliti menjelaskan, membuat desain, membuat dua puluh lima model latihan yang dikembangkan dari Latihan Teknik pukulan *back fist*, agar memberikan manfaat bagi atlet *point fighting kickboxing* pelatda DKI Jakarta serta meningkatkan Teknik pukulan *back fist* sehingga performa atlet dalam melakukan Teknik pukulan *back fist* bisa maksimal dan membangun pikiran para atlet bahwa mempunyai keterampilan teknik yang baik sangatlah penting terutama dalam melakukan gerakan Teknik pukulan *back fist* karena itu berpengaruh terhadap keterampilan pada saat pertandingan. Kesimpulan pada buku model Latihan teknik pukulan *back fist* pada atlet *point fighting kickboxing* pelatda DKI Jakarta, berdasarkan data yang di peroleh peneliti menghasilkan 24 model Latihan teknik pukulan *back fist* dan model Latihan teknik pukulan *back fist* pada atlet *point fighting kickboxing* pelatda DKI Jakarta layak digunakan sebagai program latihan dalam latihan *point fighting*.

**Kata Kunci:** Model Latihan, Pukulan *Back Fist*, *Point fighting kickboxing*

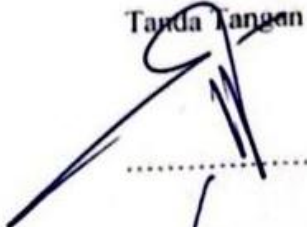

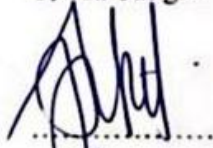
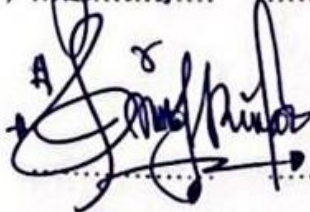
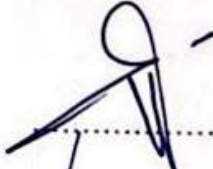
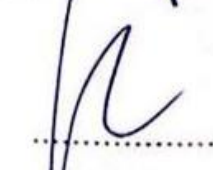

**TRAINING MODEL OF BACKFIST ON POINT FIGHTING KICKBOXING  
ATHLETE OF DKI JAKARTA TEAM**

**ABSTRACT**

*This research aims to develop a back fist technique training model for point fighting kickboxing athletes at the DKI Jakarta regional level. In accordance with the objectives used by researchers, namely up to five research steps or up to the expert validation stage, where this research uses research and development (R&D) research methods. To get the right model according to the aim of developing a training model based on basic technical theory in the kickboxing sport in the point fighting numbers being studied. After researching, the researchers created a model book for practicing back fist punch techniques for point fighting kickboxing athletes at the DKI Jakarta regional level. The next stage was the validation process carried out by three kickboxing expert reviews (expert judgment). In the book on training models for back fist punch techniques for DKI Jakarta regional plate fighting kickboxing athletes, researchers explain, design, create twenty-five training models developed from back fist punch technique training, in order to provide benefits for DKI Jakarta regional plate fighting kickboxing athletes and improve Back fist technique so that the athlete's performance in performing the back fist technique can be maximized and build the minds of athletes that having good technical skills is very important, especially in carrying out the back fist technique because it affects skills during the match. Conclusions: Based on the data obtained by the researchers, there are 24 models of training on back fist punch techniques and models of training on back fist punch techniques on point fighting kickboxing athletes at DKI Jakarta regional level which are suitable for use as training program in point fighting training.*

**Keywords:** Training Model, Back Fist, Point fighting kickboxing,

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

<p><b>Nama</b></p> <p><b>Pembimbing I</b></p> <p>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002</p> <p><b>Pembimbing II</b></p> <p>Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd NIP. 197205042005011002</p>	<p>Tanda Tangan</p>  <p>.....</p>  <p>.....</p>	<p>Tanggal</p> <p>23/7-2024</p> <p>.....</p> <p>19/7-2024</p> <p>.....</p>	
<p><b>Nama</b></p> <p>1. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd NIP. 198506182015041002</p> <p>2. Dr.Rina Ambar Dewanti, M.Pd NIP. 197409042005012001</p> <p>3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002</p> <p>4. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd NIP. 197205042005011002</p> <p>5. Dr. Juriana, S.Psi, M.Si.Psikologi NIP. 19760624005012005</p>	<p><b>Jabatan</b></p> <p>Ketua</p> <p>Sekretaris</p> <p>Anggota</p> <p>Anggota</p> <p>Anggota</p>	<p>Tanda Tangan</p>  <p>.....</p>  <p>.....</p>  <p>.....</p>  <p>.....</p>  <p>.....</p>	<p>Tanggal</p> <p>19/7-2024</p> <p>23/7-2024</p> <p>23/7-2024</p> <p>19/7-2024</p> <p>22/7-2024</p>

**Tanggal Lulus :** 17 / 07 / 2024

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian peneliti sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 11 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



(Zephaniah Nandita Audya)

No. Reg. 1602617052



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 : Zephaniah Nandita Audya  
NIM : 1602617052  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Alamat email : zephaniahnandita@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 TEKNIK PUKULAN BACK FIST PADA ATLET POINT FIGHTING  
KICKBOXING PELATDA DKI JAKARTA**

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 , 22 Juli 2024

Penulis

(Zephaniah Nandita Audya)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Jakarta Yang Maha Esa, Yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini ialah untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapat gelar sarjana pendidikan.

Saya selaku peneliti sangat menyadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi kriteria penulisan atau teknik penulisannya. Untuk itu peneliti menghargai kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan selanjutnya.

Dalam kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak **Dr. Hernawan, SE, M.Pd**, Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si**, Pembimbing I Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** dan Pembimbing II Bapak **Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd**, serta Pembimbing Akademik Ibu **Dr. Juriana, S.Psi, M.Psi. Psikolog** atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih kepada Dosen Penguji Bapak **Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd** dan Ibu **Dr.Rina Ambar Dewanti, M.Pd** yang telah memberikan kesempatan untuk saya menjadi lebih baik lagi, terimakasih kepada orangtua, keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan do'a kepercayaan dan motivasi, semoga Jakarta melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan. Amin.

Jakarta, 11 Juli 2024

ZNA

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	<b>1</b>
B. Fokus Penelitian .....	<b>6</b>
C. Perumusan Masalah.....	<b>7</b>
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	<b>7</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>8</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	<b>8</b>
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	<b>14</b>
C. Kerangka Teoritik.....	<b>15</b>
1. Hakikat Model.....	<b>15</b>
2. Hakikat Latihan.....	<b>19</b>
3. Hakikat Point Fighting.....	<b>28</b>
4. Hakikat Back Fist.....	<b>33</b>
D. Rancangan Model.....	<b>43</b>
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b> .....	<b>45</b>
A. Tujuan Penelitian .....	<b>45</b>
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>45</b>
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	<b>46</b>
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	<b>47</b>
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	<b>48</b>

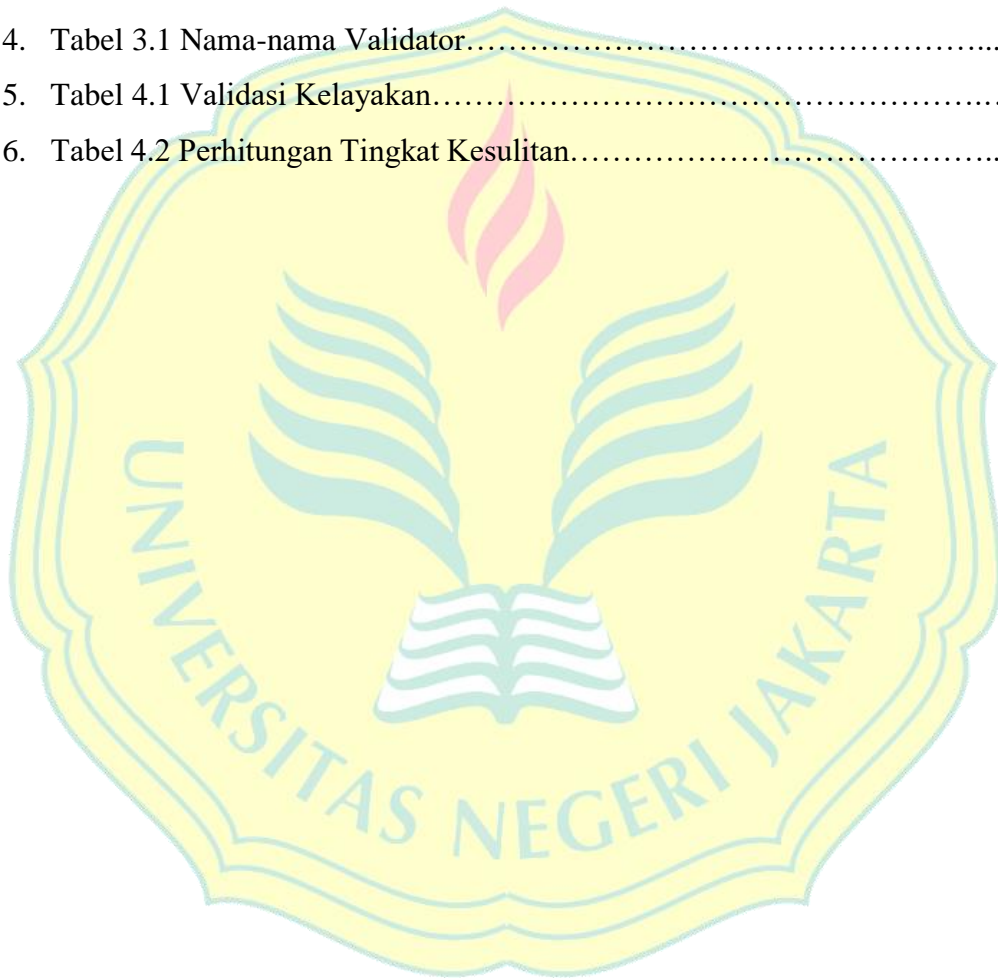


<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>52</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	<b>52</b>
B. Kelayakan Model .....	<b>77</b>
C. Pembahasan .....	<b>78</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	<b>80</b>
B. Saran .....	<b>80</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>86</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>96</b>



## DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1 Kategori Umur Dalam Pertandingan.....	31
2. Tabel 2.2 Kelas Berat Badan.....	31
3. Tabel 2.3 Teknik Dasar <i>Back Fist</i> .....	36
4. Tabel 3.1 Nama-nama Validator.....	50
5. Tabel 4.1 Validasi Kelayakan.....	80
6. Tabel 4.2 Perhitungan Tingkat Kesulitan.....	81



## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Perlengkapan <i>Point Fighting</i> .....	32
2. Gambar 2.2 Layout Lapangan Pertandingan.....	32
3. Gambar 2.3 Otot Lengan.....	40
4. Gambar 2.4 Otot Kaki.....	41
5. Gambar 3.1 Model Addie.....	48
6. Gambar 4.1 <i>Back fist</i> Rubber Band.....	53
7. Gambar 4.2 Step Forward.....	54
8. Gambar 4.3 Back Step.....	55
9. Gambar 4.4 Slide Forward Step.....	56
10. Gambar 4.5 Slide Back Step.....	57
11. Gambar 4.6 Step Jump Forward.....	58
12. Gambar 4.7 Step Back Jump.....	59
13. Gambar 4.8 Pad Reaction.....	60
14. Gambar 4.9 Moving Pad Reaction.....	61
15. Gambar 4.10 Parry.....	62
16. Gambar 4.11 Moving Parry.....	63
17. Gambar 4.12 Zig-Zag Step.....	64
18. Gambar 4.13 Ducking.....	65
19. Gambar 4.14 Moving Ducking.....	66
20. Gambar 4.15 Faking Kick Attack.....	67
21. gambar 4.16 Kick Block.....	68
22. Gambar 4.17 Rubber Band to Reaction.....	69
23. Gambar 4.18 Jump Blitz.....	70
24. Gambar 4.19 Moving Blitz.....	71
25. Gambar 4.20 Side Step Rubber.....	72
26. Gambar 4.21 Red Zone Attack.....	73

27. Gambar 4.22 Red Zone Counter.....74  
28. Gambar 4.23 Pivot.....75  
29. Gambar 4.24 Combination.....76



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Permohonan Validasi 1.....	86
2. Surat Permohonan Validasi 2.....	87
3. Surat Permohonan Validasi 3.....	88
4. Surat Permohonan Validasi 4.....	89
5. Surat Balasan Penelitian.....	90
6. Angket Kesulitan 1.....	91
7. Angket Kesulitan 2.....	92
8. Angket Kesulitan 3.....	93
9. Angket Kesulitan 4.....	94
10. Dokumentasi.....	95
11. Riwayat Hidup.....	97

