

**MODEL LATIHAN PUKULAN *JAB & STRAIGHT*
BERBASIS *RUBBER***



MUHAMAD JULIANSYAH

1601618094

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

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

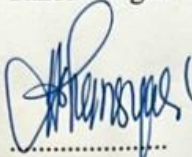
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024


LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing 1





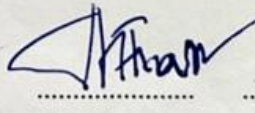
Tanda Tangan	Tanggal
	22/24 07

Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001

Dosen Pembimbing 2

Tanda Tangan	Tanggal
	18/24 07

Mastri Juniarto, M.Pd
NIP. 199006202024211001

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Iwan Setiawan, M.Pd NIP. 197303052009121001	Ketua		22/24 07
2. Eko Prabowo, M.Pd NIP. 198604172020121012	Sekretaris		22/24 07
3. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd NIP. 196705081993031001	Anggota		22/24 07
4. Mastri Juniarto, M.Pd NIP. 199006202024211001	Anggota		18/24 07
5. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002	Anggota		17/24 07

Tanggal Lulus: 05 Juli 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

Jakarta, 20 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Muhamad Juliansyah

NIM. 1601618094



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Muhamad Juliansyah
NIM : 1601618094
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : julianboxing51@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 Pukulan Jab & Straight Berbasis Rubber

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

Penulis

(Muhamad Juliansyah)

MODEL LATIHAN PUKULAN *JAB & STRAIGHT* BERBASIS *RUBBER*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat Model Teknik Pukulan *Jab & Straight* berbasis *Rubber*. Pukulan *Jab & Straight* merupakan dua pukulan paling utama dalam olahraga tinju. Sesuai dengan tujuan yang digunakan oleh peneliti, penelitian ini menggunakan metode ADDIE yang terdiri dari beberapa tahapan yaitu *Analysis* (analisis), *Design* (Desain), *Development* (Pengembangan), *Implementation* (Implementasi) dan *Evaluation* (Evaluasi).

Pada tahap analisis, peneliti melakukan studi lapangan untuk menentukan masalah, tahap kedua peneliti membuat sketsa awal produk (desain), tahap ketiga peneliti melakukan validasi produk awal kepada para ahli (pengembangan), tahap keempat peneliti melakukan uji coba produk kepada 11 mahasiswa Klub Olahraga Tinju Universitas Negeri Jakarta (implementasi), tahap terakhir peneliti melakukan konsultasi kepada para ahli dan revisi produk, buku dan tutorial penggunaan produk sesuai saran.

Hasil penelitian berdasarkan uji validasi dari para ahli menggunakan kuesioner sebanyak 17 pertanyaan yang dihitung menggunakan skala *likert* mendapatkan nilai 91% dengan kategori sangat baik. Kesimpulan pada penelitian ini yang menghasilkan produk, video dan buku model latihan pukulan *Jab & Straight* berbasis *Rubber* dapat digunakan oleh pelatih, pembina olahraga dan atet cabang olahraga tinju.

Kata Kunci: Model latihan, teknik pukulan *Jab & Straight* berbasis *Rubber*.

Rubber-Based Jab & Straight Punch Training Model

ABSTRACT

This research aims to create a Rubber-Based Jab & Straight Punch Technique Model. Jab & Straight punches are the two most important punches in the sport of Boxing. According to the objectives used by the researchers, this research uses the ADDIE method, which consists of several stages: Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation.

In the analysis stage, researchers conduct field studies to identify problems; in the second stage, researchers create initial product sketches (design); in the third stage, researchers validate the initial product with experts (development); in the fourth stage, researchers test the product on 11 students from the Boxing Sports Club at Jakarta State University (implementation); and in the final stage, researchers consult with experts and revise the product, book, and tutorial according to suggestions.

The results of the research, based on validation tests from experts using a questionnaire with 17 questions calculated using a Likert scale, received a score of 91%, categorized as very good. The conclusion of this research, which resulted in a product, video, and book on Rubber-Based Jab & Straight Punch Technique training models, can be used by coaches, sports trainers, and athletes in the sport of Boxing.

Keywords: Training model, Rubber-Based Jab & Straight Punch technique.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT dan atas dukungan orang tua dan keluarga, sahabat teman-teman tercinta akhirnya skripsi ini telah selesai dan berjalan dengan baik, oleh karena itu dengan rasa syukur dan terima kasih kepada ALLAH SWT yang telah mendengar dan mengabulkan doa peneliti selama mengerjakan skripsi ini, peneliti berterima kasih juga kepada kedua orang tua dan keluarga di rumah yang telah mendukung peneliti untuk merantau ke Jakarta mencari ilmu sehingga sampai sekarang peneliti dapat menyelesaikan tugas-tugas dan tanggung jawab selama disini, dengan rasa senang peneliti ucapkan terima kasih kepada pembimbing I bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, pembimbing 2 bapak Mastri Joniarto, M.Pd, dan pembimbing akademik bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd yang telah membimbing peneliti selama menjalankan skripsi hingga akhir dan peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman dan para senior KOP tinju yang telah mendukung peneliti selama kuliah dan sampai mengerjakan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Semoga Allah SWT berkenan meridhoi segala apa yang telah kita lakukan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat. Amin.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	3
C. Perumusan Masalah.....	3
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	5
A. Konsep Pengembangan Model	5
1. Model Pengembangan ADDIE	7
2. Model Pengembangan Borg & Gall.....	9
3. Model Pengembangan Sadiman.....	10
4. Model Pengembangan Dick & Carey	11
B. Konsep Model yang Dibuat	13
C. Kerangka Teoritik	13
1. Hakikat Model	13
2. Hakikat Latihan.....	15
3. Hakikat Olahraga Tinju	18

D. Rancangan Model	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tujuan Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Karakteristik Model yang Dibuat	31
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	33
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	35
1. Penelitian pendahuluan	35
2. Perencanaan Pengembangan Model.....	36
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Hasil Pembuatan Model Latihan Pukulan <i>Straight</i> Berbasis <i>Rubber</i>	47
B. Hasil Validasi Model	50
C. Evaluasi.....	88
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	93
RIWAYAT HIDUP	114

DAFTAR TABEL

1. Tahapan ADDIE	28
2. Validasi Para Ahli	41
3. Angket Validasi	42
4. Keterangan Hasil Angket Validasi.....	44
5. Kriteria Kevalidasian	45
6. Report Hasil Pengembangan Model	49
7. Validasi Para Ahli	50
8. Data Validasi Yang Didapat Dari Para Ahli.....	51
9. Hasil Kuisisioner Dari Para Pemvalidasi.....	54
10. Hasil Perhitungan Nilai Validasi.....	57



DAFTAR GAMBAR

1. Tahapan model ADDIE	8
2. Tahapan Model Borg & Gall	10
3. Tahapan Model Sadiman	11
4. Tahapan Model Dick & Carey	11
5. Pukulan Dasar <i>Jab</i>	20
6. Pukulan <i>Jab</i> ke Arah Sasaran Wajah	21
7. Pukulan <i>Jab</i> ke arah badan	22
8. Pukulan Dasar <i>Straight</i>	25
9. Pukulan Dasar <i>Hook</i>	26
10. Pukulan Dasar <i>Uppercut</i>	26
11. Tahapan ADDIE	28
12. Rancangan Model	30
13. Model ADDIE	34
14. Desain Alat	39
15. Desain Alat yang Telah Dikembangkan	47

DAFTAR LAMPIRAN

1. <u>List Personalia Pemvalidasi Penelitian</u>	77
2. <u>Surat Keterangan Validasi</u>	78
3. <u>Hasil Form Uji Validasi Pelatih Tinju Banten</u>	81
4. <u>Hasil Form Uji Validasi Pelatih Tinju Dki Jakarta</u>	83
5. <u>Hasil Form Uji Validasi Dosen Tinju Universitas Negeri Jakarta</u>	85
6. <u>Surat Permohonan Izin Pengadaan Penelitian</u>	87
7. <u>Hasil Rekapitulasi Form Validasi</u>	88
8. <u>Skala Nilai Berdasarkan Standar Likert</u>	91
9. <u>Rekapitalasi Hasil Validasi Penelitian Berdasarkan Standar Likert</u>	91
10. <u>Desain Alat Penunjang Model Latihan <i>Jab & Straight</i> Berbasis <i>Rubber</i></u>	92
11. <u>Langkah Penggunaan Alat Penunjang Model Latihan <i>Jab & Straight</i> Berbasis <i>Rubber</i></u>	94
12. <u>Dokumentasi Implementasi Model Latihan Terhadap 11 Mahasiswa Kop Tinju UNJ 2024</u>	96