

# **MODEL LATIHAN JAB STRAIGHT TINJU UNTUK PEMULA**



**IKHWAN GURUH MUSYADAD  
7216158130**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
dalam Mendapatkan Gelar Magister

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2020**

# MODEL LATIHAN *JAB STRAIGHT* TINJU UNTUK PEMULA

IKHWAN GURUH MUSYADAD

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan suasana yang lebih baru lagi saat latihan bagi atlet agar tidak cepat bosan dan lebih bersemangat dalam latihan, dengan mengembangkan model latihan *jab straight* tinju untuk atlet pemula menggunakan alat-alat yang sederhana, diharapkan dapat mempermudah dan mempercepat penguasaan teknik dasar tinju khususnya untuk atlet pemula. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet tinju pemula di kota Cilegon. Berdasarkan hasil uji signifikansi perbedaan pretest dengan didapat hasil Sig. (2-tailed) = 0.234 lebih besar dari 0.05 yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pretest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil nilai rata-rata hasil tes keterampilan *Jabstraight* antara kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata 83.58 dan kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata 78.06, maka efektifitas dari nilai rata-rata dengan perlakuan model latihan *jabstraight* untuk pemula terlihat lebih meningkat dan efektif bagi pemula. Berdasarkan hasil uji coba kelompok eksperimen dan uji coba kelompok kontrol dapat disimpulkan bahwa model latihan *jabstraight* untuk atlet pemula dapat digunakan dalam proses latihan atlet pemula serta layak dan efektif untuk meningkatkan keterampilan dengan latihan *jabstraight* untuk atlet pemula.

**Kata kunci** : Model latihan, Pukulan *Jab Straight* Tinju, Atlet Pemula

# **MODEL FOR JAB STRAIGHT TRAINING MODEL FOR BEGINNERS**

**IKHWAN GURUH MUSYADAD**

## **ABSTRACT**

*The purpose of this research is to provide a more new atmosphere when training for athletes so that they do not get bored quickly and are more enthusiastic in training, by developing a straight boxing jab training model for beginner athletes using simple tools, which are expected to simplify and accelerate technical mastery basic boxing especially for beginner athletes. The subjects in this study were novice boxing athletes in the city of Cilegon. Based on the results significance test of pretest differences with the results obtained Sig. (2-tailed) = 0.234 is greater than 0.05 which means there is no significant difference in the pretest between the experimental group and the control group. Based on the results of the average value of Jabstraight skills test between the experimental group obtained an average value of 83.58 and the control group obtained an average value of 78.06, then the effectiveness of the average value with the treatment of jabstraight training model for beginners looks more increased and effective for beginners . Based on the results of experimental group trials and control group trials it can be concluded that the Jabstraight exercise model for novice athletes can be used in the beginner athlete training process and is feasible and effective for improving skills with Jabstraight training for novice athletes.*

**Keywords:** *Exercise model, Jab Boxing Straight Boxing, Beginner Athlete*

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Widiastuti, M.Pd

Tanggal... 03/02/2020

Dr. Samsudin, M.Pd

Tanggal... 09/02/2020

Nama

Tanda tangan

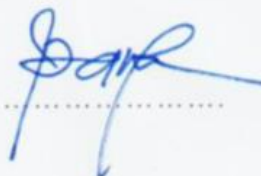
Tanggal

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd  
(Direktur)<sup>1</sup>



6/2 2020

Dr. Ramdan Pelana, M.Or  
(Koordinator Prodi)<sup>2</sup>



5/2 2020

Nama : Ikhwan Guruh Musyadad

No Reg : 7216158130

Tanggal Lulus :

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

2. Koordinator Prodi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan dan perundangan yang berlaku.

Jakarta, Februari 2020



**IKHWAN GURUH MUSYADAD**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : IFhwan Guruh Musyaddad  
NIM : 7216158130  
Fakultas/Prodi : Pascasarjana /POK  
Alamat email : IFhwanGuruh@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 Job Straight Tinju Untuk Pemula

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, 8 April 2020

Penulis

(IFhwan Guruh Musyaddad)  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT Penguasa semesta alam yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas segala rahmat dan karunia-Nya serta do'a restu kedua orang tua yang selalu menyertai penulis dalam menyelesaikan tesis ini dengan judul : Model Latihan *Jab Straight* Tinju Untuk Pemula. Penyusunan Tesis ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Pada kesempatan ini dengan penuh kerendahan hati penulis haturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

Bapak Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta beserta jajarannya. Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd, selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Koordinator Program Studi Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or beserta jajarannya. Ibu Dr. Widiastuti, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I dan Bapak Dr. Samsudin, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing II yang telah memberikan motivasi dan masukan-masukan berharga bagi penulis.

Penulis menyadari dalam menyelesaikan tesis ini mendapatkan banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak dan pribadi-pribadi yang berhati mulia.

Jakarta, Februari 2020

**IKHWAN GURUH MUSYADAD**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>COVER</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERBAIKAN</b> .....	v
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Perumusan Masalah.....	6
D. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Konsep Pengembangan Model.....	7
1. Model ADDIE.....	10
2. Model Pengembangan Instruksional (MPI) .....	11
3. Model Dick & Carey.....	12
4. Model Kemp .....	14
5. Model Borg & Gall .....	15
B. Konsep Model yang Dikembangkan .....	19
C. Kajian Teoritik .....	20
1. Karakteristik Cabang Olahraga Tinju .....	20
2. Teknik Dasar Tinju .....	23
3. Kebutuhan Otot yang Bekerja.....	27
4. Foot Work .....	32



5. Koordinasi antara Footwork dan Pukulan .....	33
6. Prinsip-prinsip Latihan .....	33
D. Konsep Pengembangan.....	40
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	44
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	44
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	45
 <b>BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Pengembangan Model.....	51
B. Kelayakan Model.....	84
C. Pembahasan .....	96
 <b>BAB V KESIMPULAN, SARAN DAN REKOMENDASI</b>	
A. Kesimpulan.....	99
B. Implikasi .....	99
C. Saran dan Rekomendasi.....	99
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 101
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>107</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>148</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
4.1 Hasil Analisis Kebutuhan dan Temuan Lapangan .....	52
4.2 Kesimpulan Uji Ahli Terhadap Model Latihan <i>Jab Straight</i> .....	84
4.3 Hasil Revisi dari Ahli Terhadap Model Latihan <i>Jab Straight</i> .....	85
4.4 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil Terhadap Produk Pengembangan .....	87
4.5 Signifikansi Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> .....	91
4.6 Data Test Keterampilan <i>Jab Straight</i> Atlet <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	92
4.7 Data Hasil Perbandingan Test Keterampilan <i>Jab Straight</i> Atlet <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Jab Straight</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	93
4.8 Nilai Rata-rata .....	94
4.9 Signifikansi Perbedaan .....	94

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
2.1 Skema Prosedur Pengembangan ADDIE.....	10
2.2 Model Pengembangan Instruksional (MPI) .....	11
2.3 <i>Instructional Design R and D Dick and Carey</i> .....	13
2.4 Skema Prosedur Pengembangan KEMP .....	14
2.5 <i>Instructional Design R and D Borg and Gall</i> .....	15
2.6 <i>Boxing Stance</i> .....	24
2.7 <i>Jab</i> .....	26
2.8 <i>Straight</i> .....	27
2.9 Otot Lengan .....	29
2.10 Otot Bahu .....	31
2.11 <i>Foot Work</i> .....	32
2.12 Konsep Model Latihan <i>Jab Straight</i> untuk Pemula.....	42
3.1 <i>Instructional Design R and D Borg and Gall</i> .....	45
4.1 Diagram Histogram .....	95

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
1. Instrumen Penelitian Keterampilan <i>Jab Straight</i> Tinju .....	107
2. Surat Pernyataan Validasi Instrumen .....	108
3. Surat Keterangan Validitas Ahli .....	109
4. Surat Izin Penelitian .....	112
5. Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian .....	113
6. Model Final Latihan <i>Jab Straight</i> Untuk Pemula .....	115
7. Kelayakan Model .....	135
8. Dokumentasi .....	145

