

SKRIPSI



**ANALISIS KOORDINASI MATA-TANGAN DAN DAYA
LEDAK LENGAN TERHADAP KECEPATAN PUKULAN *JAB
STRAIGHT* ATLET TINJU PPLP SULAWESI SELATAN**

**ANALYSIS OF EYE-HAND COORDINATION AND ARM
EXPLOSIVE POWER ON THE SPEED OF *JAB STRAIGHT* IN
SOUTH SULAWESI PPLP BOXING ATHLETES**

ADI MANGGALYA AMAHORU

**PROGRAM STUDI S1
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**

ANALISIS KOORDINASI MATA-TANGAN DAN DAYA LEDAK LENGAN TERHADAP KECEPATAN PUKULAN JAB STRAIGHT ATLET TINJU PPLP SULAWESI SELATAN

ANALYSIS OF EYE-HAND COORDINATION AND ARM EXPLOSIVE POWER ON THE SPEED OF JAB STRAIGHT IN SOUTH SULAWESI PPLP BOXING ATHLETES

ABSTRAK

Adi Manggalya Amahoru, 2020. *Analisis Koordinasi Mata-Tangan dan Daya Ledak Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Jab Straight Atlet Tinju PPLP Sulawesi Selatan.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Irfan dan Juhanis)

Koordinasi mata tangan dan *daya ledak lengan* sangat penting digunakan dalam olahraga tinju akan tetapi belum diketahui secara nyata pengaruhnya antara koordinasi mata tangan dan *daya ledak lengan* terhadap kecepatan pukulan jab straight dalam olahraga tinju. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh koordinasi mata tangan dan *daya ledak lengan* terhadap kecepatan pukulan jab straight atlet tinju PPLP Sulawesi Selatan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet tinju PPLP Sulawesi selatan yang berjumlah 15 orang yang diambil menggunakan teknik *total sampling*, sehingga disebut penelitian populasi. Teknik analisis data menggunakan uji koefisien regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Ada pengaruh yang signifikan koordinasi mata tangan terhadap kecepatan pukulan jab straight atlet tinju PPLP Sulawesi Selatan sebesar $t_{hitung} 4,283 > t_{tabel} 2,145$ dengan $p\ value 0,001 < \alpha 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan *daya ledak lengan* terhadap kecepatan pukulan jab straight atlet tinju PPLP Sulawesi Selatan sebesar $t_{hitung} 4,880 > t_{tabel} 2,145$ dengan $p\ value 0,000 < \alpha 0,05$. (3) Ada pengaruh yang signifikan koordinasi mata tangan dan *daya ledak lengan* terhadap kecepatan pukulan jab straight atlet tinju PPLP Sulawesi Selatan sebesar $F_{hitung} 15,536 > F_{tabel} 2,145$ dengan $p\ value 0,000 < \alpha 0,05$.

Kata kunci: *koordinasi mata tangan, daya ledak lengan, pukulan jab straight*

PENDAHULUAN

Olahraga Tinju merupakan salah satu cabang bela diri yang bertanding satu lawan satu untuk melakukan serangan dengan cara memukul memakai tangan yang diberi sarung serta melindungi diri dari pukulan yang diberikan oleh lawan dalam rangkaian pertandingan dengan jangka waktu tiga menit yang disebut "*ronde*". Di setiap *ronde*, petinju yang lebih banyak memberikan pukulan bersih atau serangannya dianggap lebih efektif serta dapat menghindari serangan lawan, dinyatakan memenangi *ronde* tersebut. Bila dapat menjatuhkan lawannya atau (*knockdown*) maka satu poin akan dikurangkan untuk petinju yang terjatuh. Petinju yang lebih banyak menang angka setelah jumlah *ronde* yang ditentukan akan dinyatakan sebagai pemenang.

Namun, bila lawan yang terjatuh tidak dapat bangkit setelah 10 detik hitungan, maka ia dianggap KO (*knockout*) dan dinyatakan kalah. Kemenangan juga dapat dicapai bila salah satu petinju dianggap tidak dapat melanjutkan pertandingan oleh wasit, ini disebut TKO (*Technical Knockout*).

Pembinaan Olahraga yang berorientasi pada peningkatan prestasi pada saat ini merupakan hal yang tidak bisa ditawar-tawar lagi mengingat kemajuan Negara lain yang pembinaan prestasinya sudah begitu pesat. Prestasi tinggi dibidang olahraga dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan kepercayaan diri. Kebanggaan nasional yang positif itu mempunyai arti penting bagi kehidupan antar bangsa yang kian hari bertambah erat. Kebanggaan nasional dan rasa

percaya diri itu, lebih terasa penting bagi bangsa kita yang sedang melaksanakan pembangunan di segala bidang. Hal ini juga disebutkan dalam TAP MPR sebagai berikut menurut Depdikbud. UUD 1945. P-4 GBHN. TAP- TAP MPR RI 1988:3 :

“Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditunjukkan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional”.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga didalam masyarakat melalui jalur KONI. Berdasarkan Kepres Nomor 57 tahun 1967 KONI adalah merupakan satu-satunya

badan tertinggi nasional dibidang olahraga yang membantu pemerintah menetapkan kebijaksanaan olahraga nasional dan yang mendampingi pemerintah dalam mengelolah keolahragaan diseluruh tanah air. “KONI membawahi top-top organisasi semua cabang olahraga dan badan- badan keolahragaan dalam lingkungan fungsional”. (Dirjend olahraga dan pemuda, 1972:162, 1989:4). Dalam hal ini Persatuan Tinju Amatir Nasional Indonesia (PB Pertina).

Seorang petinju diharapkan memiliki stamina dan kekuatan pukulan yang besar, ia juga harus memiliki teknik bertinju yang baik karena salah satu strategi untuk memenangkan pertandingan tinju adalah dengan menjatuhkan lawannya secepat dan seakurat mungkin apalagi bagi petinju yang

memiliki stamina yang kurang dapat bertahan lama, karena semakin lama ia bertanding maka peluangnya untuk kalah akan semakin besar.

Dalam olahraga tinju dari begitu banyaknya teknik memukul pada intinya hanyalah ada dua pukulan lurus ke depan yaitu pukulan jab dan straight. JAB adalah pukulan pembuka dalam olahraga tinju. Pukulan jab berupa pukulan lurus ke depan, bisa mengarah ke muka atau badan lawan. Biasanya, pukulan jab dilontarkan dengan tangan kiri (jika petinju tersebut bergaya ortodoks atau dengan tangan kanan jika petinju tersebut bergaya kidal. Tapi itu bukan sesuatu yang pasti, ada kalanya petinju ortodoks melontarkan jab dengan tangan kanan, dan sebaliknya, tergantung posisi saat melontarkan pukulan. Pukulan jab biasanya

berfungsi mengganggu konsentrasi lawan atau sekedar pukulan pembuka dalam suatu serangan, namun tidak jarang pukulan jab bisa terlontar dengan keras dan memukul lawan dan membuatnya KO. Sedangkan STRAIGHT adalah pukulan lurus dalam olahraga tinju. Lazimnya, pukulan straight dilontarkan setelah pukulan Jab, tapi tidak selalu begitu, karena bisa dikombinasikan dengan pukulan lain, sesuai strategi dan kondisi di ring (tinju). Target utama pukulan ini adalah bagian kepala lawan, tapi bisa juga perut, tergantung situasi dan posisi sang petinju. Untuk petinju ortodoks (tinju), pukulan straight dilontarkan dengan pukulan kanan (karena tangan kanan lebih keras dari tangan kiri), dan sebaliknya untuk petinju kidal.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

Sejarah Tinju

Meskipun belum diketahui dengan pasti awal terjadinya pertarungan tinju, namun pada tahun 450 M, di sebuah perayaan pesta olahraga Olimpiade kuno, ada catatan sejarah tentang Theagenes seorang petinju legendaris yang berasal dari Thaos, Yunani yang memiliki catatan bertanding sebanyak 1.406 kali. Dalam Kitab mahabrata juga menceritakan adanya pertandingan adu kekuatan dengan tangan kosong terkepal yang saling memukul. Dalam mitos Yunani ada nama Poliux, saudara kembar dari Castor, putera legendaris dari Jupiter dan Leda dikenal sebagai bapak Boxing atau Pugilism.

Pertandingan tinju juga populer di Yunani dan Mesir sebagai

hiburan. Namun pertandingan tinju yang dilakukan pada zaman Romawi berbeda dengan yang sekarang dimana pertandingan tinju menggunakan sarung tangan yang dilapisi besi sehingga banyak mengakibatkan kematian dalam bertarung. Selain itu tidak ada kelas-kelas dalam tinju, siapa saja boleh ikut bertanding.

Seiring perkembangan zaman dan untuk menghindari jatuhnya korban akibat olahraga tinju ini, maka pertinju menggunakan sarung tangan berbahan lunak. Petinju dari Inggris James Figg (1719) merupakan petinju pertama juga yang mengenakan sarung tinju yang tidak ada bahan besinya sehingga lebih aman seperti yang digunakan saat ini .

Selain itu pertandingan tinju modern saat ini berdasarkan dari

berat badan masing-masing petinju agar imbang yang lebih dikenal dengan istilah kelas tinju, seperti kelas paling ringan dengan berat badan petinju 47,61 Kg – 58,98 Kg sampai dengan kelas berat yang memiliki berat badan 90 kg ke atas. Dalam melakukan pertandingan juga dibatasi waktu atau disebut ronde dimana setiap rondonya diberi waktu 3 menit untuk melakukan pertarungan dengan diberi waktu istirahat 2 menit, di antara setiap ronde.

Lokasi atau arena pertandingan disebut ring yang berbentuk segi empat dengan luas ukuran antara 2,66 x 2,66 meter hingga 4,88 x 4,88 meter yang disertai tali pengaman berjumlah empat pada setiap sisi. Ring

didirikan di atas panggung kurang lebih setinggi 1,5 m.

Mengapa disebut ring (bahasa Inggris = cincin)? Hal ini disebabkan pada awal mula pertandingan tinju, penonton berdiri melingkar di sekitar karena pertandingan (membentuk lingkaran).

Olahraga tinju termasuk dalam kategori olahraga yang sangat keras dan berbahaya karena memiliki resiko yang sangat besar bagi petinju akibat menerima pukulan-pukulan dari lawan mereka. Namun tinju termasuk olahraga populer yang banyak diminati oleh semua orang, baik itu kaum pria maupun wanita.

METODOLOGI PENELITIAN

Variabel penelitian

Variabel merupakan objek penelitian atau sesuatu yang akan

diselidiki sebagai titik pusat perhatian suatu penelitian baik secara abstrak maupun real. Pelaksanaan kegiatan ini harus sistematis dan sesuai dengan kaidah ilmiah. Jadi hasil dari observasi dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya.

Adapun variable yang ingin diteliti adalah:

- a. Variable bebas
 - Koordinasi mata tangan
 - Daya ledak lengan
- b. Variable terikat
 - Jab straight

Desain penelitian

Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi. Secara sederhana, rancangan penelitian

Populasi dan sampel

Populasi

Menurut Sugiyono (2015:117) mengatakan bahwa: “populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan variable kendali maka populasi dalam penelitian ini adalah atlet tinju PPLP Sulawesi Selatan.

Sampel

Sampel secara sederhana dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2015:118) bahwa: “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dengan demikian sampel

yang di gunakan dalam penelitian ini adalah atlet tinju PPLP Sulawesi Selatan sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* atau dipilih sesuai kriteria yang ditentukan peneliti.

HASIL PENELITIAN DAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pengaruh Koordinasi mata-tangan Terhadap Kecepatan pukulan jab straight

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap kecepatan pukulan jab straight sebesar 0.765. Koordinasi mata tangan merupakan salah satu koordinasi khusus yang hanya melibatkan mata sebagai indra atau penerima rangsang dan tangan sebagai alat gerak. Koordinasi mata tangan merupakan kemampuan mata untuk menyalurkan rangsangan yang

diterima kepada tangan yang berfungsi untuk melaksanakan gerakan yang harus dilakukan. Sesuai yang dijelaskan oleh Sajoto (1988: 42) bahwa dalam melakukan ketepatan gerakan membutuhkan adanya pengendalian gerak anggota badan.

Pukulan jab straight merupakan pukulan yang sangat kompleks dalam melakukan setiap teknik pukulan dalam olahraga tinju. Pada dasarnya setiap pukulan dalam olahraga tinju dapat dilakukan dalam berbagai jenis pukulan. Pada dasarnya seorang petinju harus mampu merangkai sebuah teknik pukulan dengan sasaran pukulan yang diarahkan kepada lawan saat bergerak membuat pukulan yang dilontarkan tersebut susah dihidari oleh lawan. Untuk melakukan hal tersebut petinju

dituntut untuk memiliki koordinasi mata tangan yang baik.

2. Pengaruh Daya ledak lengan Terhadap Kecepatan pukulan jab straight

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh daya ledaklengan terhadap kecepatan pukulan jab straight sebesar 0.804. Daya ledak lengan merupakan faktor sangat penting dalam pelaksanaan pukulan jab straightpada olahraga tinju. Daya ledak lengan akan memberikan tekanan dengan pukulanyang lebih keras, cepat, dan akurat sehingga lawan sulit dalam menghindari pukulan yang diarahkan kepadanya. Daya ledak lengan digunakan pada saat lawan terbuka pertahanan atau ada celah untuk menyerang sehingga respon yang cepat untuk menyerang sangatlah dibutuhkan dalam tinju, baik itu

dalam keadaan menyerang ataupun menghindar.

Hal tersebut sesuai yang dijelaskan oleh Suharno (1985: 59) Daya ledak adalah kemampuan otot atlet untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam satu gerak yang utuh. Daya ledak lengan juga mempengaruhi besar kecilnya gerakan yang akan dikeluarkan dalam melakukan kecepatan pukulan jab straight dalam olahraga tinju.

3. Pengaruh Koordinasi mata-tangan dan Daya ledak lengan Terhadap Kecepatan pukulan jab straight

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan koordinasi mata tangan dan daya ledak lengan terhadap kecepatan pukulan jab straight dalam olahraga tinju sebesar 0.849. Dalam olahraga tinju dalam melakukan

kecepatan pukulan jab straight menurut Suharno (1981 :35-36) adanya beberapa faktor penentu yang dibutuhkan diantaranya gerakan yang cepat, efektif, koordinasi yang baik serta pengaturan kekuatan gerakan. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa saat melakukan kecepatan pukulan jab straight dalam olahraga tinju membutuhkan koordinasi mata tangan dan daya ledak lengan. Sesuai dengan karakteristik gerakan olahraga tinju bahwa pada saat pertandingan tinju berlangsung, masing-masing petinju harus berusaha menyerang dan bertahan. Selain itu seseorang petinju juga harus mampu mengarahkan suatu gerakan pada objek sesuai sasaran dengan menggunakan bagian tubuh tertentu. Oleh karena itu koordinasi mata tangan dan daya ledak lengan sangat dibutuhkan

setiap atlet tinju agar mampu bergerak, bereaksi dengan cepat, tepat, serta dapat menjangkau setiap sasaran pukulan dengan cepat dan tepat serta berusaha melepaskan pukulan sebanyak mungkin ke daerah lawan selama pertandingan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh koordinasi mata-tangan dan daya ledak lengan terhadap kecepatan pukulan jab straight atlet pada PPLP Sulawesi Selatan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan koordinasi mata-tangan terhadap kecepatan pukulan *Jab Straight* dalam olahraga tinju pada atlet tinju PPLP Sulawesi Selatan.

2. Terdapat pengaruh yang signifikan daya ledak lengan terhadap kecepatan pukulan *Jab Straight* dalam olahraga tinju pada atlet tinju PPLP Sulawesi Selatan.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan koordinasi mata-tangan dan daya ledak lengan terhadap kecepatan pukulan jab straight atlet pada PPLP Sulawesi Selatan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan khususnya di Dispora Provinsi Sulawesi Selatan sebagai pengelola PPLP olahraga tinju.

2. Kondisi fisik koordinasi mata-tangan dan daya ledak lengan dapat digunakan sebagai rujukan kepada semua pihak terutama kepada pembinaan dan pelatih serta atlet tinju untuk meningkatkan kecepatan dan ketepatan pukulan jab straight yang dimiliki.
3. Untuk memperoleh penelitian yang komprehensif dan mendalam maka sampel dan variabel perlu dipertimbangkan untuk ditambah bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Kasman. 1987. *Tinju Aspek Pembinaan Prestasi*. Pekanbaru: Medio June.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Edisi Revisi VI) Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: York University.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta : FIK UNY.

- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam choaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Harsono. 1988. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Kamiso. 1998. *Piramida Pembinaan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan dan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud. Dirjendikti. Jakarta
- Lutan, R. 2001. *Hakiki dan Hakikat Olahraga*. Depdikbud. Dirjendikti. Jakarta.
- Oudshoorn. Jan. 1988. ' *Tiniu Latihan Teknik Taktik*'. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Sajoto M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Suranto, H. 1991. *Konsep Olahraga Solo*. FPOK UNS: Jawa Tengah.
- Syarifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan, Edisi 3*. Jakarta: EGC.