

## **PENGARUH LATIHAN MEMUKUL SAMSAK DAN LATIHAN BOLA GANTUNG (*BOTTOM PUNCHBALL*) TERHADAP KECEPATAN PUKULAN DALAM CABANG OLAHRAGA TINJU**

**Fajar Gunawibawa ; Mochamad Iman Setiawahyu  
(UNSIL MAJALENGKA)**

=====  
**Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kedua bentuk latihan terhadap *kecepatan pukulan*. Metode penelitian yang digunakan dengan metode *eksperimen* terhadap kedua sampel. Populasi yang dipergunakan penulis adalah atlet tinju disasana FPOK UPI berjumlah 10 orang menggunakan teknik Total Sampling. Desain penelitian ini menggunakan *pretest-posttest group desain*. Hipotesis penelitian ini yaitu, terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan memukul samsak dan Bola Gantung terhadap kecepatan pukulan dalam cabang olahraga tinju. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan t-hitung -0,96 yang lebih kecil dari t-tabel 1,86 dengan dk = 8 dan taraf nyata 0.05. berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan memukul samsak dengan latihan Bola gantung terhadap kecepatan pukulan dalam cabang olahraga tinju. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan ditolak. Maka kedua bentuk latihan tersebut tidak memiliki perbedaan yang berarti pada taraf signifikansi 0,05. Tetapi apabila melihat rata-rata kedua latihan tersebut dengan Bola gantung lebih efektif dibanding dengan latihan memukul samsak terhadap peningkatan kecepatan pukulan dalam cabang olahraga tinju. Saran terhadap para pelatih tinju dapat memberikan kedua bentuk latihan kecepatan pukulan kepada atletnya. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan, latihan yang menggunakan bola gantung (*punchball*) lebih efektif.

**Kata kunci:** *Latihan Memukul Samsak, Bola Gantung dan Kecepatan Pukulan.*

### **PENDAHULUAN**

Beraneka ragam aliran bela diri tumbuh dengan amat suburnya dikalangan masyarakat indonesia. Olahraga sejenis diterima secara baik dilingkungan masyarakat, demikian halnya dengan olahraga bela diri tinju. Hanya saja olahraga ini belum memasyarakat sepenuhnya karena masih diragukan akibat akhir dari olahraga bagi perkembangan bangsa.

Olahraga tinju (*boxing*) adalah cabang olahraga dimana dua orang yang saling bertarung dengan menggunakan kepala tangan masing-masing mencoba untuk mendapat nilai lebih banyak dengan menggunakan

keterampilan terutama pada tinju Amatir, keindahan lebih penting dari pada kekuatan.

Olahraga tinju bukan hanya mengandalkan tenaga semata-mata tetapi lebih merupakan olahraga seni beladiri. Petinju kasar yang tidak mempunyai teknik yang baik tetapi hanya mengandalkan tenaga semata, akan kehilangan kesempatan untuk memenangkan suatu pertandingan, tinju yang tenang, teknis dan terutama bertahan dengan menampung serangan-serangan sangat dihargai. Dari situlah diperolehnya julukan *the noble art of self defence* (seni mulia untuk bela diri).

Penampilan terbaik seorang atlet pada suatu pertandingan merupakan prestasi tinggi yang dicapai oleh atlet tersebut. Tercapainya prestasi tinggi tersebut tidak terlepas dari kualitas latihan yang dilakukan atlet. Terdapat empat aspek latihan yang perlu diperhatikan atlet untuk meningkatkan prestasinya, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental. Harsono mengemukakan (1988, hlm. 100) bahwa, "ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan mental". Dari empat aspek tersebut diatas, latihan fisik merupakan salah satu aspek yang tidak kalah pentingnya dari aspek-aspek lainnya dalam menunjang tercapainya prestasi maksimal. Mengenai pentingnya latihan fisik, Harsono (1988, hlm. 153) mengemukakan sebagai berikut: "Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik."

Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan dan memperkembangkan kondisi fisik serta kemampuan fungsional dari system tubuh latihan fisik tersebut terdiri atas beberapa komponen perlu mendapatkan latihan tersendiri. Beberapa unsur

kondisi fisik yang perlu dilatih sebagai berikut: Daya tahan, stamina, power, kecepatan, agilitas, dan fleksibilitas.

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu dalam cabang-cabang olahraga sprint, tinju, anggar, nomor lempar dan lompat di atletik, judo. Pendapat pakar yang menyangkut kecepatan dikemukakan oleh Harsono (1988, hlm. 36) yaitu, "kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat."

Latihan kecepatan ialah mempraktekan berulang-ulang gerakan-gerakan teknis seperti memukul, menangkis, melangkah masuk, melangkah menghindar, dan sebagainya yang harus dilaksanakan dalam tempo yang setinggi-tingginya. Ada beberapa macam bentuk latihan dalam meningkatkan kecepatan pukulan. Dalam hal ini, Jan Oudshoorn (1988, hlm. 133) mengemukakan bahwa, "latihan cara meningkatkan kecepatan pukulan sebagai berikut; Latihan *footwork*, samsak *shadowboxing*, *bottom punchball*, *speedball*, *maispeer*."

Adapun dua bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan pukulan ialah: 1) Latihan memukul samsak, 2) Latihan Bola Gantung (*punchball*). Latihan pertama untuk meningkatkan kecepatan pukulan ialah latihan memukul samsak, waktu memukul samsak, petinju jangan tetap berdiri ketika samsak berayun kebelakang. Dalam melakukan pukulan dengan langkah masuk, tinju dan kaki yang dilangkahkan kedepan, harus sekaligus dikembalikan kesikap dasar. Berputar-putarnya samsak dapat dicegah dengan menarik pukulan, pukulan harus ditempatkan pada saat samsak itu berayun kearah petinju. Bila petinju sudah latihan pukulan dengan berulang-ulang dan dari segi teknik dilaksanakan dengan benar, maka petinju dapat meningkatkan kecepatan pukulan.

Latihan kedua yang bisa meningkatkan kecepatan pukulan ialah dengan menggunakan latihan Bola Gantung (*punchball*). *Punchball* terikat ke langit-langit/atap maupun ke lantai. Pada *punchball* ini, petinju dapat menempatkan pukulan *jab* dengan teliti dan pada kecepatan tinggi (dengan tungkai agak berjauhan, kedua kaki menyilang). Dengan memindahkan kaki kiri dan kanan sedikit kedepan sambil melakukan pukulan, petinju dapat beralih dari pukulan-pukulan *jab* kepada *hook* dalam setengah jarak, kemudian kedua kaki dipindahkan kebelakang dan melanjutkan pukulan-pukulan *jab*. Dari sikap dasar, pukulan *jab* ditempatkan dengan cepat sampai 20 sampai 30 kali. Begitu juga dengan berlatih pukulan *straight*.

Adapun hubungan antara latihan memukul Samsak dan latihan Bola Gantung (*punchball*) adalah kedua bentuk latihan tersebut sama-sama untuk melatih kecepatan pukulan. Semua latihan tersebut tidak terlepas dari teknik dasar tinju yaitu teknik memukul seperti; *straight*, *jab*, *hook*, dan *uppercut*.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Alasan penulis menggunakan metode eksperimen yaitu, untuk memperoleh atau mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu kelompok sampel yang diteliti. Mengenai metode eksperimen ini, Suharsimi Arikunto (1998, hlm. 272) menjelaskan sebagai berikut, "penelitian dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik". Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat caranya adalah dengan membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih kelompok pembanding yang tidak diberi perlakuan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (X) yaitu pengaruh latihan memukul samsak dan pengaruh latihan *bottom punchball* (bola gantung), sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah kecepatan pukulan dalam cabang olahraga tinju.

## HASIL

Data yang diperoleh dari hasil tes maupun pengukuran masih belum berarti dan merupakan skor-skor mentah. Untuk mendapatkan kesimpulan atau makna dari data-data tersebut, maka data tersebut harus diolah dan dianalisis secara statistika. Data-data yang terdapat dalam penelitian diolah dan dianalisis. Adapun hasil pengolahan dan analisis data tersebut penulis uraikan pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1 Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Tes Kecepatan Pukulan Kedua Kelompok

Kelompok	Periode Tes	$\bar{X}$	S
Latihan kecepatan pukulan dengan memukul samsak	Tes Awal	50,07	10,02
	Tes Akhir	50,13	9,92
Latihan kecepatan pukulan dengan bola gantung ( <i>Punchball</i> )	Tes Awal	50,08	10,10
	Tes Akhir	50,61	10,60

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa, rata-rata tes awal kelompok latihan Latihan kecepatan pukulan dengan memukul samsak sebesar 50,07 dengan simpangan baku 10,02 yang lebih kecil dari rata-rata tes awal kelompok latihan Latihan kecepatan pukulan dengan bola gantung (*Punchball*) sebesar 50,08 dengan simpangan baku 10,10 Sedangkan rata-rata tes akhir kelompok Latihan kecepatan pukulan dengan memukul samsak sebesar 50,13 dengan simpangan baku 9,92 yang lebih kecil dari rata-rata tes akhir kelompok Latihan kecepatan pukulan dengan bola gantung (*Punchball*) sebesar 50,61 dengan simpangan baku 10,60.

Setelah nilai rata-rata dan simpangan baku diketahui, maka langkah selanjutnya adalah uji normalitas dari data hasil tes tersebut dengan menggunakan uji kenormalan *lilliefors*. Tujuannya untuk menetapkan teknik pengujian hipotesis yaitu jika data berdistribusi normal, maka menggunakan pengujian parametrik dan sebaliknya jika data berdistribusi tidak normal, maka

menggunakan pengujian non parametrik. Hasil dari pengujian tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.2.

Tabel 1.2 Hasil Pengujian Normalitas Lilifors Kedua Kelompok

Kelompok	Periode Tes	Lo	L-tabel	Kesimpulan
Latihan kecepatan pukulan dengan memukul samsak	Tes Awal	0,2591	0.337	Normal
	Tes Akhir	0,2389	0.337	Normal
Latihan kecepatan pukulan dengan bola gantung ( <i>Punchball</i> )	Tes Awal	0,2028	0.337	Normal
	Tes Akhir	0,2120	0.337	Normal

Berdasarkan Tabel 1.2 tersebut dapat diketahui bahwa, nilai L dari daftar = 0,337. Sedangkan nilai Lo tes awal kelompok Latihan kecepatan pukulan dengan memukul samsak = 0,2591 Lo tes akhir = 0,2389. Kriteria pengujiannya adalah tolak hipotesis nol jika Lo yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima. Dengan demikian data tes awal, tes akhir kelompok Latihan kecepatan pukulan dengan memukul samsak berdistribusi normal.

Selanjutnya nilai Lo tes awal kelompok Latihan kecepatan pukulan dengan bola gantung (*Punchball*) = 0,2028 nilai Lo tes akhir = 0.2120. Kriteria pengujiannya adalah tolak hipotesis nol jika Lo yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L daftar tabel. Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima. Dengan demikian data tes awal dan akhir kelompok Latihan kecepatan pukulan dengan bola gantung (*Punchball*) berdistribusi normal, karena nilai Lo lebih kecil dari nilai L tabel. Berikut adalah hasil pengujian homogenitas dapat dilihat pada Tabel 1.3.

Tabel 1.3 Hasil Pengujian Homogenitas (Kesamaan Dua Variansi) Kedua Kelompok

Kelompok	Periode tes	F-hitung	F-tabel	Kesimpulan
Samsak dan Bola gantung ( <i>punchball</i> )	Tes Awal	1,02	6,39	Homogen
	Tes Akhir	1,10	6,39	Homogen

Kriteria pengujian homogenitas tersebut adalah terima hipotesis  $H_0$  jika,  $F(1-\alpha)(n-1) < F < F^{1/2\alpha}(n_1 - 1, n_2 - 1)$  dan tolak  $H_0$  jika,  $F > F^{1/2\alpha}(v_1, v_2)$ . Atas dasar hasil pengujian kesamaan dua variansi pada Tabel 3.4 di atas, diketahui bahwa hasil F-hitung tes awal = 1,02 yang lebih kecil dari F-tabel = 6.39 pada  $dk = (4,4)$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0.05$ . Kesimpulan dari hasil pengujian kesamaan dua variansi adalah data tes awal homogen. Sedangkan hasil F-hitung tes akhir = 1,10 yang lebih kecil dari F-tabel = 6,39 pada  $dk = (4.4)$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Kesimpulan dari hasil pengujian kesamaan dua variansi data hasil tes akhir homogen.

Langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian dan analisis data tes dari kedua hasil tes terhadap sampel (pengujian dan analisis ini untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan hasil latihan yang signifikan dari kedua kelompok sampel). Hasil analisis statistika dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel 4.4 Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok

Kelompok	Periode Tes	$\bar{X}$	S	t-hitung	t-tabel (0,975:4)	Signifikansi
Latihan kecepatan pukulan dengan memukul samsak	Tes Awal	50,0 7	10,0 2	2,26	2,78	Tidak signifikan
	Tes Akhir	50,1 3	9,92			
Latihan kecepatan pukulan dengan bola gantung (Punchball)	Tes Awal	50,0 8	10,1 0	3,27	2,13	Signifikan
	Tes Akhir	50,6 1	10,6 0			

Perhitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan kedua kelompok dengan menggunakan uji signifikansi rata-rata satu pihak yaitu uji t. Dari hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa t-hitung kelompok latihan memukul samsak sebesar 2,26 dan kelompok latihan dengan bola gantung sebesar 3,27 yang lebih besar dari t-tabel pada tingkat kepercayaan atau taraf

signifikansi  $\alpha=0,05$  dengan dk  $(n-1) =4$ , harga t (0,975) dari daftar distribusi t diperoleh 2,78. Kriteria pengujian adalah, terima  $-t (1-1/2\alpha) < t < t (1-1/2\alpha)$ , maka t-hitung berda pada daerah penolakan  $H_0$ , jadi  $H_0$  ditolak. Kesimpulannya adalah latihan memukul samsak memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan dan bola gantung memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan dalam cabang olahraga tinju di Sasana FPOK UPI.

Selanjutnya melakukan pengujian perbedaan signifikansi peningkatan hasil latihan kedua kelompok menggunakan uji signifikansi rata-rata dua pihak yaitu uji t. Adapun hasil pengujiannya dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5 Hasil Perhitungan dan Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Hasil Latihan Kedua Kelompok

Kelompok	$\bar{X}$	S	t-hitung	t-tabel (0,95:8)	Signifikansi
Latihan kecepatan pukulan dengan memukul samsak	1,03	0,35	-0,96	1,86	Tidak Signifikan
Latihan kecepatan pukulan dengan bola gantung ( <i>Punchball</i> )	1,42	0,46			

Perhitungan dan uji signifikansi perbedaan peningkatan hasil latihan kedua kelompok menggunakan uji signifikansi rata-rata dua pihak yaitu uji t. dari hasil pengujian tersebut diperoleh bahwa t-hitung (-0,96) yang lebih kecil dari t-tabel pada tingkat kepercayaan atau taraf signifikansi  $\alpha= 0,05$  dengan dk  $(n_1+n_2 - 2) = 8$ , harga t (0,95) dari daftar distribusi t diperoleh 0,96. Kriteria pengujian adalah, terima  $H_0$  jika  $t < t (1 - \alpha)$ . Maka t-hitung berada pada daerah penerimaan  $H_0$ , jadi  $H_0$  diterima. Penulis dapat menyimpulkan bahwa kedua latihan tersebut tidak memiliki perbedaan yang berarti pada taraf signifikansi 0,05. Tetapi apabila melihat rata-rata dari kedua latihan tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan dengan bola gantung efektif



dibandingkan dengan latihan dengan samsak terhadap peningkatan kecepatan pukulan dalam cabang olahraga tinju di Sasana FPOK UPI.

### **KESIMPULAN**

1. Latihan *kecepatan pukulan* dengan menggunakan *samsak* terdapat pengaruh yang tidak signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan dalam cabang olahraga tinju.
2. Latihan *kecepatan* dengan menggunakan *bola gantung (bottom punchball)* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan dalam cabang olahraga tinju.
3. Tidak Terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan *samsak* dengan metode latihan *bola gantung (bottom punchball)* terhadap kecepatan pukulan dalam cabang olahraga tinju.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Arikunto, Suharsimi. (1988). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Harsono. (1998). *Coaching dan Apek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: CV Tambak Kusuma.

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. FPOK UPI.

Pedoman Karya Tulis Ilmiah. (2015). Universitas Pendidikan Indonesia.

Jan, Oudshoorn. (1988). *Latihan Teknik, Taktik, Tinju*. Jakarta: PT. Rosda Jayapura Offset anggota IKAPI.

Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

Modul Mata Kuliah. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK UPI.

Nurhasan, (2002). Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah.  
Bandung: FPOK UPI.

=====

Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, di Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154.