



JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN

ISSN 2252-8245 (print), 2809-8986 (online)
Volume 11 Nomor 1, Tahun 2022, Halaman 17-21
Tersedia Online di
<https://online-journal.unja.ac.id/csp>

Research Article



Pengembangan Alat Latihan *Standing Punching Pad* pada Cabang Olahraga Tinju

David Iqroni

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence author : derymui@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk berupa alat latihan yang dapat digunakan untuk berlatih dan melatih kecepatan pukulan serta reaksi untuk atlet beladiri tinju. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development*. Uji coba kelompok kecil dilakukan di gedung tinju sasana kota baru jambi terhadap 5 orang responden dan uji coba kelompok besar dilakukan di gedung tinju sasana kota baru jambi terhadap 10 orang atlet tinju di gedung tinju sasana kota baru jambi. Penilaian kelayakan alat latihan *standing punching pad* dengan pengembangan yang dilakukan yakni menambahkan lengan untuk melatih kecepatan pukulan dan reaksi dilihat dari hasil validasi ahli materi sebesar 100% (layak) dan validasi ahli media sebesar 98,88 % (layak). Hasil uji coba kelompok kecil didapatkan penilaian 91,13 (layak), sedangkan kelompok besar didapatkan penilaian 91,39% (layak). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa alat dinyatakan layak dan dapat digunakan untuk berlatih dan melatih kecepatan pukulan serta reaksi.

Kata kunci : Kecepatan pukulan, Reaksi, *Standing punching pad*

Development of Standing Punching Pad Training Tools on Boxing

ABSTRACT

This study aims to produce a product in the form of an exercise tool that can be used to train and train the speed of punches and reactions for boxing martial arts athletes. The research method used is Research and Development. Small group trials were conducted in the boxing building of Sasana Kota Baru Jambi on 5 respondents and large group trials were conducted at the boxing building Sasana Kota Baru Jambi on 10 people of boxing athletes in the boxing building Sasana Kota Baru Jambi. The assessment of the feasibility of the standing punching pad exercise tool with the development carried out by adding an arm to train the speed of the punch and reaction seen from the results of material expert validation of 100% (adequate) and media expert validation of 98.88% (feasible). The results of the small group trial obtained an assessment of 91.13 (adequate), while the large group obtained an assessment of 91.39% (adequate). Thus it can be concluded that the tool is declared feasible and can be used to practice and train the speed of strokes and reactions.

Keywords: *Punch speed, Reaction, Standing punching pad*

PENDAHULUAN

Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) merupakan istilah yang sering kita dengar dalam kehidupan sehari-hari. Secara umum ada anggapan bahwa penerapan IPTEK akan memberikan jaminan pada kemajuan masyarakat. Kemajuan Ilmu Pengetahuan Teknologi atau IPTEK telah banyak membantu berbagai aktivitas manusia dalam berbagai kegiatan, terlebih untuk bidang olahraga telah membantu dalam bidang latihan maupun pertandingan.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, dengan berolahraga orang dapat bugar jasmaninya, segar pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah dengan cara pembinaan melalui olahraga. Olahraga termasuk salah satu alat yang ampuh dalam pendidikan.

Keterbatasan fasilitas peralatan tinju dalam latihan akan menjadi penghambat keberhasilan latihan teknik dalam latihan. Latihan membutuhkan variasi latihan untuk menghindari kebosanan atlet dalam berlatih. Pelatih maupun atlet dituntut untuk lebih berinovatif untuk mengembangkan alat-alat latihan yang dikembangkan dari alat-alat yang sudah ada. Perlengkapan alat-alat latihan yang lebih terarah akan dapat memfokuskan suatu latihan yang lebih diprioritaskan dalam pengembangannya.

Dalam melatih kecepatan dan reaksi diperlukan variasi latihan yang melibatkan perlengkapan alat latihan dalam melatih nya. Proses latihan kecepatan dan reaksi sangat berpengaruh nantinya di dalam pertandingan yang akan diselenggarakan. di atas ring akan terjadi kontak fisik yang akan diperagakan oleh dua orang petarung tinju. Pukulan dalam tinju untuk mendapatkan poin pukulan dibutuhkan kecepatan gerakan secepat mungkin sebelum ada sambaran dari lawan untuk mengkonternya. untuk melihat pergerakan lawan dibutuhkan reaksi yang sigap dan cepat untuk menanggapi. Jika kecepatan seorang atlet sangat kurang, maka seorang petinju akan bahan pukulan dari lawan di atas ring. untuk itu diperlukan persiapan saat proses latihan dari atlet tinju untuk melatih kecepatan dan reaksi kondisi fisiknya.

Berdasarkan observasi peneliti terhadap alat-alat latihan di sasana tinju kota baru belum memiliki alat-alat variasi latihan kecepatan dan reaksi yang memadai. Dalam melatih kecepatan masih melakukan *padding* oleh pelatih terhadap setiap orang atlet. Dibutuhkan alat latihan kecepatan untuk melatih atlet-atlet tinju di sasana tinju kota baru jambi. Di sasana tinju kota baru jambi pelatih masih mengeluhkan terkait kecepatan dan reaksi atletnya, baik kecepatan memukul dan kecepatan reaksi setelah memukul atau menghindari serangan. Dalam segi teknik, atlet sudah bisa memukul dengan baik dan benar, hanya kecepatan gerak saat menyerang dan reaksi yang masih kurang untuk melakukan serangan balasan atau *counter attack*. Berdasarkan pengamatan peneliti di sasana tinju kota baru jambi, pelatih hanya melatih kecepatan menggunakan media alat dengan memukul samsak, melakukan *padding*, dan latihan *shadow boxing*. Disamping itu, alat yang digunakan untuk melatih kecepatan cenderung itu-itu aja dan tidak ada variasi untuk mengembangkan alat latihan yang dapat membuat atlet bosan dalam latihannya. Setelah melalui survey peralatan latihan tinju di sasana tinju kota baru jambi, maka peneliti menemukan konsep untuk mengembangkan dan menciptakan sebuah alat latihan. Tujuan pengembangan alat latihan tersebut dapat digunakan untuk melatih dan berlatih kecepatan memukul dengan cepat dan baik.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, beberapa alat latihan dengan fungsi yang sudah ada maka peneliti tertarik untuk mengembangkan alat penunjang latihan

berupa “Pengembangan Alat Latihan *Standing Punching Pad* dengan Menambah Lengan untuk Melatih Kecepatan dan Reaksi Pada Atlet Tinju Sasana Kota Baru Jambi. Harapan Peneliti adalah dengan penelitian pengembangan alat ini dapat digunakan dalam program latihan teknik yang mengarah ke latihan kecepatan dan reaksi atlet.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode R&D (*Research and Development*) *Research and Development* adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada yang dapat dipertanggungjawabkan (Sukmadinata, 2005 :164). Pengembangan dilaksanakan untuk mendapatkan sebuah alat latihan yang sudah di modifikasi atau di kembangkan dalam olahraga tinju.

Menurut Sugiyono (2013:407), metode pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan mengkaji keefektifan produk tersebut. Lain halnya, untuk menghasilkan produk tertentu diperlukan analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut.

Borg and Gall (dalam sugiyono, 2010:9) menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan (*research and development*), merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Menurut Sugiyono (2012:409) penelitian dapat berangkat dari adanya potensi atau masalah. Potensi adalah segala sesuatu yang bila didayagunakann akan memiliki nilai tambah. Dalam penelitian ini dapat diambil suatu persoalan yang dihadapi dengan perkembangannya teknologi dan ilmu pengetahuan, belum adanya pengembangan alat penunjang untuk berlatih dan melatih kecepatan dan reaksi

Pengumpulan informasi dimaksudkan untuk mengetahui seberapa penting diperlukan suatu produk untuk mengatasi masalah yang ditemui. Berdasar observasi yang dilakukan saat latihan selama ini di sasana tinju kota baru jambi, kecepatan serangan dan reaksi masih menjadi kendala. Oleh karena itu, peneliti bermaksud mengembangkan *standing punch pad* dengan menambah lengan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan *Standing Punching Pad* ini didasarkan pada kebutuhan alat latihan untuk melatih kecepatan dan reaksi yang mempunyai fungsi yang lebih banyak dari alat sebenarnya. Alat latihan ini memiliki ukuran badan alat dengan ukuran tinggi paling rendah 1 meter dan tinggi maksimal 2 meter. Alat latihan *standing punching pad* yang sudah dikembangkan dengan menambah lengan memiliki bobot berat sekitar 35 kilogram. Sasaran bola atas dalam alat latihan ini memiliki kelenturan saat dipukul sehingga tidak kaku saat dipukul. Kemudahan pergerakan lengan tambahan yang dikembangkan pada alat *standing punching pad* ini memiliki pergerakan yang sangat respek dengan cepat saat ada pukulan-pukulan kecil sampai pukulan besar. Ukuran lengan tambahan yang dikembangkan pada *standing punching pad* ini didasarkan pada jarak ukuran panjang lengan atlet dengan ukuran 45 cm. Pukulan-pukulan yang dilakukan pada lengan tambahan pada alat ini akan bergerak cepat setelah terjadi pukulan dari subjektor.

Desain pengembangan alat latihan *standing punching pad* ini mengacu pada alat sebelumnya yaitu *standing punching pad* dan bagian yang dikembangkan pada alat ini dengan menambah lengan tambahan yang dapat berputar saat terjadi pukulan. Bahan

yang digunakan pada alat *standing punching pad* ini memiliki di bekali dengan bahan-bahan yang memiliki kualitas yang kuat dan nyaman saat latihan. Alat latihan ini juga dapat dipindah tanpa harus membongkar pasang bagian alat. Berikut ini gambar wujud dari produk awal hingga produk yang sudah dikembangkan dengan menambah lengan alat: kualitas bahan yang kuat dan bobot yang telah disesuaikan. Alat ini juga memiliki tingkat kenyamanan yang didesain lebih rapi dan nyaman saat latihan. Alat ini dibuat sesuai ukuran tinggi badan atlet junior maupun senior. Alat latihan ini juga sangat mudah dalam perawatan. Alat latihan *standing punching pad* dengan menambah lengan ini di desain kreatif mungkin dalam menambah fungsi sehingga menarik dan lebih menantang dalam latihan. Alat latihan ini memiliki bahan utama badan alat yang terbuat dari pipa besi dan untuk dibagian perangkat lainnya memiliki bahan plastic untuk lebih ringan dan nyaman saat latihan. Sasaran utama dalam alat latihan ini yaitu bagian kepala alat dan lengan alat. Bagian-bagian dari alat latihan ini sudah

Pada awal pengembangan alat latihan *standing punching pad* didesain dari produk asli *standing punching pad* menjadi sebuah produk *standing punching pad* yang lebih memiliki banyak fungsi saat digunakan. Proses pengembangan ini melalui prosedur penelitian dan pengembangan. Melalui beberapa perencanaan, produksi, dan evaluasi. Setelah produk awal dihasilkan maka perlu dievaluasi kepada para ahli melalui validasi ahli dan perlu di uji cobakan kepada atlet. Pada tahap evaluasi dilakukan pada ahli materi dan ahli media. Selanjutnya tahap penelitian dilakukan dengan uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar.

Hasil uji angket kepada ahli materi ini menunjukkan bahwa pengembangan alat latihan *standing punching pad* dengan menambah lengan ini memiliki tingkat kelayakan isi materi sebesar 100%, maka dari itu aspek kelayakan ahli materi mendapatkan kategori “Sangat Baik atau Layak”.

Hasil uji angket kepada ahli media ini menunjukkan bahwa pengembangan alat latihan *standing punching pad* dengan menambah lengan memiliki persentase 98,88%. maka dari itu dari aspek kelayakan media mendapatkan kategori “Sangat Baik atau Layak”. Data dari hasil uji coba kelompok kecil menunjukkan bahwa pengembangan alat latihan *standing punching pad* dengan menambah lengan ini memiliki persentase 91,13% dengan kategori “Sangat Baik atau Layak”. Dari hasil uji coba kelompok besar menunjukkan bahwa pengembangan alat latihan *standing punching pad* dengan menambah lengan ini memiliki persentase 91,39% dengan kategori “Sangat Baik atau Layak”.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian pengembangan alat latihan *standing punching pad* dengan pengembangan yang dilakukan peneliti yakni menambahkan lengan untuk melatih kecepatan pukulan dan reaksi menanggapi pukulan pada cabang olahraga tinju sasana kota baru provinsi jambi dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian ini berupa *Research and Development* mengambil langkah-langkah dari Sugiyono (2011:298) yang terdiri atas potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk, dan produk massa. Menurut para ahli pengembangan alat latihan *standing punching pad* dengan menambah lengan ini memiliki kelayakan 99% dengan kategori layak berdasarkan penilaian ahli materi dan media. Pelatih dan atlet mengungkapkan, alat ini sangat membantu dan layak untuk digunakan dalam berlatih kecepatan pukulan dan reaksi. Hasilnya sudah dirasakan pada atlet tersebut, bahwa ada perubahan pada

kecepatan memukul dan reaksi menghindar atau memblok saat bertarung. Hal ini dilihat dari hasil uji coba kelompok kecil memperoleh persentase 91,13% dengan kategori layak dan uji coba kelompok besar memperoleh persentase 91,39% dengan kategori sangat baik atau layak, maka alat ini sudah layak untuk digunakan dalam berlatih maupun melatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri A. 2019. *Profil Kondisi Fisik Atlet Sasana Rambo Boxing YTBK Kota Semarang Tahun 2019*. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.
- Ardiyanto R. 2016. *Pengembangan Alat Pelontar Bola Tennis Meja*. Jambi : Universitas Jambi.
- Iqroni D. 2017. “Model Tes Keterampilan Dasar dan Kondisi Fisik untuk Mengidentifikasi Bakat calon Atlet Bola Basket” dalam *Jurnal Keolahragaan* Vol 5(Hal 142-150). <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/2645>.
- Irawan, B.M. 2021. *Pengembangan Alat Defense Man Mannequin Olahraga Basket*. Jambi: Universitas Jambi.
- Mardian Roli.2020. “Pengaruh Latihan Mengumpan ke Dinding dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli” dalam *Jurnal Cerdas sifa Pendidikan* Vol.9 No.1 <https://online-journal-unja.ac.id/csp/article/view/10975>
- Mutaqien,Z.I.M. 2020. *Perancangan Persuasi Rumah Cemara Boxing Camp Melalui Poster*. Bandung: Universitas Komputer Indonesia.
- Nugraha Ugi dan Reza Hadinata.2019. “Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Kemampuan Passing Sepak bola” dalam *Jurnal Cerdas Sifa* Edisi 1 No.1 <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/9058/10102>
- Palmizal dkk.2019.”Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Kabupaten Kerinci Dalam Rangka Persiapan Mengikuti Porprov XXII Bungo Tebo 2018” dalam *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol.2 No.1 <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/hon/article/view/2466> ,
- Prabowo,A. T. 2020 . *Pengembangan Alat A.D Standing Punch Ball Untuk Melatih Kecepatan dan Reaksi Cabang Olahraga Beladiri (Karate, Kickboxing , Muaythai, Tarung Derajat dan Tinju)*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pradana I.M. 2018. *Pengembangan Alat Tes Kecepatan dan Power Tendangan Beladiri*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Qolbi Hanif. 2021.”Pengembangan Alat Bantu Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Portable Mistar Shoot dalam Permainan Bola Basket” dalam *Journal Unnes jurnal Sport Science* Vol.5 No.2 hal (59-60). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index>
- Yuliawan, E. (2015). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 4(1).
- Zulfran H. dkk .2019. Pengembangan Alat Bantu Latihan Samsak Berbasis Traffic Light Terhadap Kecepatan Reaksi Tendangan Pada Atlet Taekwondo dalam *Journal Prestasi* Vol.3, No.6 (Hal.100-104) Medan: Universitas Negeri Medan.