



Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kecepatan Pukulan Atlet Tinju Amatir Pemula Orang Kayo Hitam Kota Jambi

Cepy Pradana Putra¹, Nindy Resti Anggraini²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia^{1,2}

Correspondence author : nrestianggraini2000@gmail.com¹

ABSTRAK

Salah satu masalah dalam atlet tinju amatir Kota Jambi adalah kurangnya dan tidak maksimalnya hasil kecepatan pukulan atlet tinju amatir Kota Jambi. Banyak faktor yang mempengaruhi untuk meningkatkan hasil kecepatan pukulan atlet tinju salah satunya adalah dengan variasi latihan yang dapat membantu atlet tinju untuk meningkatkan hasil kecepatan pukulan tinju. Pelaksanaan ini dilaksanakan di gedung olahraga sasana Orang Kayo Hitam Kota Jambi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap hasil kecepatan pukulan atlet tinju amatir Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen dengan desain pretes-postes. Setelah diketahui populasi bersifat keseluruhan atlet tinju amatir Kota Jambi. Subjek dari penelitian ini adalah total sampling yaitu seluruh atlet tinju amatir yang berjumlah 6 orang sebagai penelitian eksperimen. Perlakuan yang diberikan adalah variasi latihan yaitu latihan *push up*, *battle rope* dan *dumbbell* sedangkan teknik pengambilan data menggunakan uji t-test. Setelah dilakukan penelitian berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh t_{hitung} sebesar 8,84 dan t_{tabel} 1,81 pada taraf nyata 0,05. Dari hasil perhitungan tersebut terlihat bahwa t_{hitung} lebih tinggi daripada t_{tabel} dengan demikian H_a diterima, ini menunjukkan terdapatnya peningkatan yang berarti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan pukulan atlet tinju.

Kata Kunci : Variasi latihan terhadap kecepatan pukulan.

The Effect of Training Variations on the Punch Speed of Beginner Amateur Boxing Athletes of the Black Kayo People Jambi City

ABSTRACT

One of the problems in Jambi City amateur boxing athletes is the lack and not maximum results of the punch speed of Jambi City amateur boxing athletes. Many factors influence to increase the results of the speed of boxing athletes, one of which is the variety of exercises that can help boxing athletes to increase the results of boxing speed punches. This implementation was carried out at the Orang Kayo Hitam gym sports hall in Jambi City. This study aims to determine the effect of training variations on the results of the punch speed of amateur boxing athletes in Jambi City. This research was conducted by experimental method with pretes-postes design. Once known, the population is entirely amateur boxing athletes in Jambi City. The subject of this study was a total sampling of all 6 amateur boxing athletes as an experimental study. The treatment given is a variety of exercises, namely push up exercises, battle rope and dumbbell data collection techniques using t-test. After conducting research based on the results of analysis in the initial test and final test, a t count of 8.84 and t table of 1.81 was obtained at a real level of 0.05. From the results of the calculation it can be seen that t count is higher than t table thus H_a is accepted, this indicates a

significant increase. The results showed that there was an influence of training variations on the speed of punches of boxing athletes.

Keywords: *Variation of exercise to punch speed.*

PENDAHULUAN

Tinju merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan fisik dan teknik yang tinggi. Keberhasilan seorang atlet tinju amatir, terutama mereka yang berada dalam tahap pemula, sangat ditentukan oleh kemampuan mereka dalam melaksanakan gerakan dan teknik yang tepat, termasuk di antaranya adalah kecepatan pukulan. Kecepatan pukulan menjadi faktor krusial dalam sebuah pertandingan tinju, karena dapat mempengaruhi seberapa efektif serangan yang dilancarkan dan bagaimana atlet mengantisipasi gerakan lawan.

Penelitian ini mengkaji pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan pukulan. Variasi latihan dapat meliputi berbagai jenis latihan fisik, teknik tinju, dan pendekatan pelatihan yang berbeda-beda. Pendekatan ini dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kecepatan pukulan. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan kecepatan pukulan pada atlet tinju amatir pemula. Variasi latihan dapat mencakup latihan fisik, teknik tinju, dan pendekatan pelatihan yang berbeda. Penelitian ini akan mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang paling efektif dalam meningkatkan kecepatan pukulan. Tujuan ini melibatkan pengidentifikasian faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan pukulan. Faktor-faktor tersebut dapat meliputi faktor fisik, teknik tinju, motivasi, kedisiplinan latihan, dan lain sebagainya. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor ini, penelitian ini akan memberikan wawasan tentang elemen-elemen kunci yang perlu diperhatikan dalam pelatihan atlet tinju.

Tinju adalah olahraga yang menjadi dasar dari berbagai macam bela diri, contohnya, tarung derajat, muaythai, wushu, karate, taekwondo, dan menjadi dasar juga pada olahraga baru yaitu tarung bebas (UFC, OFC, MMA ONE PRIDE). Olahraga tinju dibagi menjadi dua macam yaitu amatir dan profesional. Tinju amatir adalah pertandingan yang dilakukan di berbagai event-event olahraga nasional maupun internasional. Penelitian ini akan mengkaji pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan pukulan. Variasi latihan dapat meliputi berbagai jenis latihan fisik, teknik tinju, dan pendekatan pelatihan yang berbeda-beda. Pendekatan ini dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kecepatan pukulan. Sedangkan Tinju profesional adalah pertandingan dengan tingkat bayaran dalam nilai nominal tertentu. Nilai bayaran petinju sangat bervariasi, tergantung tingkat dan popularitas sang petinju. Karena tinju sangat mudah dipelajari oleh kalangan manapun, dengan teknik yang sedikit dan mudah dipelajari.

Menurut Sinurat dan Putra, (2020) Tinju (*boxing*) adalah cabang olahraga dimana dua orang yang saling bertarung dengan menggunakan kepalan tangan dan mencoba untuk memukul dan menjatuhkan dengan usaha melontarkan pukulan tinju dengan kecepatan waktu yang baik dan kombinasi pukulan yang seksama. Masing-masing mencoba untuk mendapatkan nilai lebih banyak dengan menggunakan keterampilan sedangkan menurut Lahinda, et al (2020) menyatakan bahwa Tinju adalah olahraga dan seni beladiri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang serupa bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian

pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut “ronde”, dan menurut Abdurrojak dan Imanudin, (2016) Tinju adalah salah satu cabang olahraga yang ada di dunia ini. Arti dari kata tinju berasal dari bahasa Inggris boxing. Dalam bahasa Latin adalah Pugilism sedangkan dari bahasa Yunani adalah pugno (tangan terkepal), pignis (siap), atau Pugnure (berkelahi), yang berarti menunjukkan sesuatu yang kotak atau box.

Menurut Narendra (2000:20) hasil pukulan tinju adalah faktor utama untuk meraih kemenangan dengan tingginya jumlah pukulan atlet dalam suatu pertandingan. Sedangkan menurut Mahfud et al., (2023) hasil pukulan tinju adalah suatu jumlah totalitas pukulan atlet tinju yang di dapat dari latihan yang dilakukan atlet itu sendiri sedangkan menurut Abdurrojak dan Imanudin (2016). hasil pukulan tinju diperlukan untuk menunjang daya tahan kekuatan dan kekuatan yang cepat Sehingga petinju bisa melakukan pukulan yang cepat, kuat, dan berulang ulang dan menurut Berrezokhy (2020) hasil pukulan tinju sangat dibutuhkan dikarenakan pada saat lawan terbuka pertahanan atau ada celah untuk menyerang sehingga respon yang cepat untuk menyerang sangatlah diperlukan dalam tinju, baik itu dalam keadaan menyerang ataupun menghindar, Menurut versi Muminah, (2023) hasil pukulan tinju adalah bersumber dari latihan dasar pukulan atlet tinju itu sendiri seperti *jab, straight, hook dan uppercut*. Sedangkan menurut Seta, (2021). hasil pukulan adalah kemampuan atlet dalam memukul secara cepat dalam waktu yang ditentukan, dikarenakan hasil pukulan tinju sangat diperlukan dalam menunjang kemenangan atlet itu sendiri dalam pertandingan.

Latihan adalah suatu bentuk atau proses meningkatkan kemampuan seseorang. Dengan latihan yang baik dan benar, apa yang dilakukan selama latihan akan mendapatkan hasil yang memuaskan, sehingga akan berdampak positif terhadap prestasi atlet. Harsono, et al., (2012) menyatakan “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan pekerjaannya”. Di lihat dari pendapat Harsono latihan itu harus bersifat overload atau semakin lama, semakin menambah beban latihan.

Reber koger (2007:2) menyatakan “latihan harus memiliki tujuan tertentu. Fokuskan pada satu atau dua keterampilan saja per minggu. Buatlah jadwal latihan yang mencakup keterampilan yang berbeda setiap minggunya”. Latihan harus memiliki program latihan yang baik, sehingga latihan yang dilakukan terarah dengan baik. Harsono (1988:100) menyatakan “tujuan training atau latihan adalah sasaran utama dalam latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Dari latihan diharapkan prestasi atlet dapat meningkat. Bomp (1983:2) mengatakan “latihan adalah suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologisnya dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”. Sedangkan menurut Budiwanto (2004:12) mengatakan “bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting.

Menurut Harsono (1988:100-101) latihan terdapat beberapa bentuk yaitu ada latihan, yaitu:

a. Latihan fisik (*physical training*)

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk

mengembangkan adalah, daya tahan, kecepatan, stamina, kelincahan, power, komponen-komponen itulah yang utama harus dilatih dikembangkan.

b. Latihan teknik (*technical training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik disini adalah latihan untuk memahirkan teknik-teknik gerakan yang perlu untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet.

c. Latihan taktik (*tactical training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan farmasi-farmasi permainan, strategi-strategi dan taktik taktik penyerangan dan pertahanan.

d. Latihan Mental (*psychological training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut diatas, sebab, betapa sempurnanya pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang.

Keempat aspek tersebut diatas haruslah seiring dilatih dan harus diajarkan secara serempak supaya latihan yang diberikan berguna dan bermanfaat bagi prestasi atlet.

Kecepatan Pukulan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri dan olah raga permainan. Kecepatan Pukulan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto 1988: 21).

Menurut Treadwell (1991) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang. Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik.

Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan lari. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting bagi pemain bertahan dan harus ditingkatkan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu dari komponen kondisi fisik. Menurut Sajoto (1995: 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya sedangkan menurut Moeloek dan Tjokro (1984: 7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999) kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet

berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berlari dari satu base ke base berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan (*movement*) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (*movement*)

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah latihan untuk kemampuan menggerakkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu yang sangat singkat dan cepat. Manfaat latihan kecepatan dapat membuat tubuh Anda lebih lincah dalam bergerak dan beraktivitas fisik. Dengan begitu, akan merasa lebih mudah untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya tanpa keluhan berarti dari tubuh.

Olahraga tinju membutuhkan stamina fisik dan mental yang besar karena di atas ring, setiap detiknya dapat menentukan menang-kalah. Pukulan yang cepat dan *streamline* (tidak mendapatkan banyak hambatan udara) selalu ampuh untuk menekan lawan, gabungkan kekuatan, kecepatan, serta keterampilan.

Push up adalah kegiatan olahraga yang berguna untuk melatih otot yang mudah hingga dapat dilakukan oleh semua orang mulai dari kalangan anak-anak dan orang dewasa untuk menjaga kebugaran, *Push-up* sendiri dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh serta dapat juga melatih otot tangan dan otot dada yang menjadikan lebih kuat dan tahan dari serangan penyakit karena hal ini tidak memerlukan bantuan alat apapun dan *Push-up* juga dapat dilakukan dengan cara dapat menumpukan tubuh pada kekuatan tangan dan dapat juga pengencangan pada otot lengan sehingga akan terlihat lebih signifikan jika rutin melakukannya, selain bisa mengencangkan otot lengan olahraga ini juga dapat membantu mengecilkan otot perut

METODE

Penelitian dilaksanakan di GOR tinju "Orang Kayo Hitam" tempat latihan atlet tinju amatir orang kayo hitam Kota Jambi. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, yang melibatkan variabel bebas adalah melakukan variasi latihan Dan variabel terikat adalah hasil kecepatan pukulan atlet tinju amatir orang kayo hitam Kota Jambi, dan penelitian ini di gunakan rancangan pre test-post test, yaitu digunakan perlakuan variasi latihan lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran kembali.

Menurut Wiratna (2014:65) menyatakan "populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh". Dari keterangan di atas populasi dalam penelitian ini adalah atlet tinju Amatir Kota Jambi yang berjumlah 6 orang.

Menurut Wiratna (2014:65) menyatakan "sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian. Bila populasi besar, penelitian tidak mungkin mengambil semua untuk penelitian misal karena terbatasnya dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang

diambil dari populasi itu”. Dari keterangan di atas maka sampel dalam penelitian ini adalah atlet tinju Amatir Kota Jambi yang berjumlah 6 orang, 6 laki-laki.

Menurut Wiratna (2014:86) menyatakan “variabel penelitian adalah sesuatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Menurut Wiratna Sujarweni (2014:73) menyatakan“ jenis data itu ada dua yaitu data primer dan data sekunder. Jenis data primer yaitu jenis pengumpulan data langsung, sedangkan jenis data sekunder yaitu jenis pengumpulan data tidak langsung. Jadi, jenis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis data primer yang didapat diambil langsung oleh peneliti dari sampel penelitian.

Menurut Sugiyono (2019) menyatakan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Untuk mengukur variabel penelitian harus melalui tes dan untuk mengukur hasil pukulan atlet tinju dengan cara atlet memukul samsak dalam waktu 30 detik sampai 1 menit. Untuk mempermudah dan memperlancar kegiatan penelitian ini perlu dipersiapkan alat-alat yang dibutuhkan selama melakukan kegiatan penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan adalah memukul samsak sebanyak 100 kali dalam waktu 1 menit, dilakukan dua kali yaitu tes awal dan tes akhir.

Table 1. Norma Kemampuan *power* pukulan tinju

No	Norma	Restasi (hasil pukulan)
1	Sangat baik	>85
2	Baik	76 -84
3	Cukup	69 – 75
4	Kurang	61 – 68
5	Sangat kurang	< 60

Sumber: Norma Barry L. Johnson (1979)

Analisis data yaitu suatu cara yang digunakan untuk mengolah data yang sudah diperoleh dengan menggunakan rumus tertentu, yang nanti nya hasil dari pengolahan data tersebut akan memperlihatkan berpengaruh atau tidaknya suatu bentuk latihan. Jenis analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang sudah dirumuskan. Sugiyono (2019) menyatakan“ analisis data diartikan sebagai upaya data yang sudah tersedia kemudian diolah dengan statistik dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Dengan demikian, teknik analisis data dapat diartikan sebagai cara melaksanakan analisis terhadap data, dengan tujuan mengolah data tersebut untuk menjawab rumusan masalah”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil- hasil penelitian yang disajikan dalam penelitian ini ada dua bagian, yaitu hasil penelitian yang diperoleh melalui analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif yang disajikan meliputi ukuran sampel, nilai rata-rata, nilai rata-rata, nilai tertinggi, nilai terendah, simpangan baku, dan varian. Sedangkan analisis inferensial meliputi hasil uji-t.

Adapun jumlah atlet tinju amatir orang kayo hitam kota jambi adalah sebanyak 6 orang. Nilai yang diperoleh berdasarkan jumlah pengikut tes pada saat penelitian

berlangsung. Hasil Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kecepatan Pukulan Atlet Tinju Amatir Orang Kayo Hitam Kota Jambi dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Tes Awal Dan Tes akhir Kecepatan Pukulan Atlet Tinju Amatir Pemula Orang Kayo Hitam Kota Jambi

Hasil Tes Awal Kecepatan Pukulan			Hasil Tes Akhir Kecepatan Pukulan		
No	Nama	Nilai	No	Nama	Nilai
1	AS	40	1	AS	70
2	RD	50	2	RD	80
3	TA	60	3	TA	90
4	BK	60	4	BK	90
5	MA	60	5	MA	90
6	AD	50	6	AD	80

Dari table di atas terlihat bahwa hasil kecepatan pukulan atlet tinju amatir pemula orang kayo hitam sebelum variasi latihan rata-rata hasil kecepatan pukulannya adalah 53,33 sedangkan hasil sesudah variasi latihan rata-rata kecepatan pukulannya adalah 83,33, terlihat tampak perbedaan diantara kedua hasil tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap thitung dengan taraf kepercayaan 0,05. Apabila thitung lebih besar dari ttabel ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila thitung lebih kecil dari ttabel ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti. Adapun pengolahan datanya dilakukan secara manual dengan bantuan kalkulator, hasil tes kecepatan pukulan atlet tinju orang kayo hitam dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Karakteristik Hasil Kecepatan Pukulan Atlet Tinju Amatir Orang Kayo Hitam

Statistik	Tes Awal	Tes Akhir
Ukuran Sampel	6	6
Rata-Rata	53,33	83,33
Nilai Tertinggi	60	90
Nilai Terendah	40	70
Simpangan Baku	6,06	6,07
Varians	36,741	36,941

Dari tabel di atas terlihat bahwa nilai rata-rata kecepatan pukulan atlet tinju setelah melakukan variasi latihan adalah 83,33, sementara nilai rata-rata kecepatan pukulan sebelum melakukan variasi latihan adalah 53,33. Ternyata rata-rata nilai atlet tinju amatir pada saat setelah melakukan variasi latihan lebih tinggi daripada sebelum melakukan variasi latihan.

Analisis ini bertujuan untuk melihat pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan pukulan atlet tinju amatir sebelum dan setelah diberikan variasi latihan. Pengujian hipotesisnya dilakukan dengan menggunakan uji-t. sebelum uji-t dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas untuk sampel.

- a. Menguji normalitas data hasil kecepatan pukulan atlet tinju amatir sebelum dan setelah melakukan variasi latihan, perhitungan uji normalitas dapat dilihat pada lampiran 1 perolehan hasil dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Tes Awal Dan Tes Akhir

Kelas Sampel	N	x_{hit}^2	X_{Tab}^2 A = 5%	Hasil Uji	Ket
Tes Awal	6	2,90	3,48	$X_{hit}^2 < X_{tab}^2$	Normal
Tes akhir	6	2,97	3,48	$X_{hit}^2 < X_{tab}^2$	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa kecepatan pukulan atlet tinju sebelum dan setelah diberikan variasi latihan berdistribusi normal karena $x_{hit}^2 < X_{tab}^2$.

- b. Menguji Homogenitas data hasil kecepatan pukulan atlet tinju sebelum dan setelah variasi latihan, perhitungan homogenitas posttest dapat dilihat pada lampiran 2 dan hasil yang diperoleh yaitu pada $\alpha = 0,05$ dengan dk pembilang = $na - 1 = 6-1= 5$ dan dk penyebut = $nb-1=6-1=5$, maka didapat $\alpha (na-1);(nb-1)= 5,05$ karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ yaitu $1,00 < 5,05$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang sama (homogen) maka H_0 diterima.

- c. Pengujian hipotesis

Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik t-test untuk dua sampel related. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh $t_{hit} = 8,84$ dengan $\alpha = 5\%$ dan dk 10, dari daftar distribusi t didapat $t_{tab} = 1,81$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_1 diterima, hasil perhitungan dapat dilihat pada lampiran 3.

Ada dua hal penting mengapa variasi latihan menjadi fokus perhatian, menurut beberapa para ahli, variasi latihan bukan hanya sekedar melatih kecepatan pukulan atlet tinju tetapi variasi latihan juga membuat seluruh otot tubuh memiliki kekuatan yang maksimal dalam melakukan pukulan, dalam melakukan variasi latihan interaksi antar atlet dan interaksi antara pelatih dengan atlet merupakan bagian penting untuk mengembangkan kemampuan untuk melakukan variasi latihan, oleh karena itu pelatih seharusnya mengupayakan latihan yang optimal agar tercapainya suatu tujuan dalam melakukan variasi latihan sesuai yang diharapkan.

Oleh karena itu, jenis penelitian eksperimen yang peneliti lakukan pada atlet tinju amatir Orang Kayo Hitam Kota Jambi, untuk melihat kecepatan pukulan atlet tinju amatir yang diberikan variasi latihan. Variasi latihan merupakan latihan yang terdiri dari *push up, battle rope and dumbbell*. Jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *posttest only control*, dimana peneliti melakukan posttest untuk melihat hasil akhir setelah diberikan variasi latihan, akibat yang ada dalam penelitian ini dapat dilihat pada lampiran 1, tabel hasil kecepatan pukulan sebelum dan setelah variasi latihan terhadap kecepatan pukulan atlet tinju, dapat terlihat adanya pengaruh terhadap hasil kecepatan pukulan atlet tinju setelah adanya perlakuan berupa pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan pukulan atlet tinju amatir orang kayo hitam kota jambi.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji-t dalam penelitian ini, diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh. Kesimpulan yang diperoleh harus mengacu dan tidak lari dari data yang diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang didapatkan selama eksperimen dilakukan. Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari

suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapatkan tentu benar pula, dengan demikian hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal apa tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah uji chi-kuadrat dengan kriteria data berdistribusi normal apabila $X^2_{Hitung} < X^2_{Tabel}$. Dari hasil analisis data yang diperoleh untuk perhitungan *pre-test* diperoleh hasil $X^2_{Hitung} = 2,90 < X^2_{Tabel} = 3,48$ maka dikatakan normal. Kemudian untuk perhitungan *posttest* diperoleh hasil $X^2_{Hitung} = 2,97 < X^2_{Tabel} = 3,48$ maka berdasarkan hasil analisis data ini dapat disimpulkan data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Uji homogen bertujuan untuk melihat apakah data *pre-test* dan *post-test* mempunyai varians yang homogen atau tidak. Uji homogenitas varians ini menggunakan rumus uji F, dikatakan homogen apabila $F_{Hitung} < F_{Tabel}$. Dari hasil uji homogenitas tersebut diperoleh hasil $F_{Hitung} 1,00 < F_{Tabel} 5,05$ maka dapat disimpulkan data *pre-test* dan *post-test* mempunyai varians homogen.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal yang dilakukan bertujuan untuk melihat kondisi awal atlet sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana pengaruh yang diperoleh selama beberapa kali perlakuan dilakukan.

Berdasarkan hasil *posttest* bahwa hasil kecepatan pukulan atlet tinju amatir sebelum diberikan variasi latihan rata-ratanya adalah 53,33 dengan simpangan baku 6,06 sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan variasi latihan adalah 83,33 dengan simpangan baku 6,07. Berdasarkan perhitungan tersebut terlihat pengaruh kecepatan pukulan atlet tinju sebelum dan setelah diberikan variasi latihan. Setelah dilakukan perhitungan menggunakan uji-t didapat t_{hitung} sebesar 8,84 dan t_{tabel} sebesar 1,81. Karena t_{hitung} lebih tinggi daripada t_{tabel} sehingga H_0 ditolak, dengan kata lain H_1 diterima dengan tingkat kepercayaan 95%. Hal ini berarti menunjukkan bahwa variasi latihan sangat berpengaruh terhadap kecepatan pukulan atlet tinju amatir.

Kemudian dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif (H_1) yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya. Antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda, dengan arti kata terdapat peningkatan antara tes awal dan tes akhir. Dengan kata lain terdapat pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan pukulan atlet Tinju Amatir Orang Kayo Hitam Kota Jambi.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa hasil pengaruh variasi latihan terhadap kecepatan pukulan atlet tinju amatir Orang Kayo Hitam Kota Jambi, pada tes awal hasil kecepatan pukulan tinju rata-rata 53,33 poin dan setelah diberi variasi latihan, hasilnya lebih tinggi menjadi rata-rata 83,33 poin, maka dapat disimpulkan bahwa variasi latihan berpengaruh terhadap hasil kecepatan pukulan atlet tinju amatir Orang Kayo Hitam Kota Jambi dengan perbedaan sebesar 30 poin lebih baik dibandingkan dengan atlet yang tidak sama sekali melakukan variasi latihan. Adapun berdasarkan data yang telah peneliti lakukan, maka didapat hasil pada setiap individu atlet tinju amatir yang berjumlah 6 orang, terbagi menjadi 3 kriteria dengan kriteria cukup terdapat 1 orang, kriteria dengan kriteria baik terdapat 2 orang dan kriteria baik sekali 3 orang. Maka dari penelitian latihan yang telah dilakukan peneliti dapat memberi kesimpulan

yang didukung dari hasil uji-t yaitu $t_{hitung} = 8,84 > t_{tabel} = 1,81$. Hal ini berarti hipotesis penelitian diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrojak, H., & Imanudin, I. (2016). Hubungan antara reaction time dan kekuatan maksimal otot lengan dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 53-58.
- Berrezokhy, F., Gustian, U., & Puspitawati, I. D. (2020). Analisis kemampuan fisik atlet tinju amatir kalimantan barat. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), 109-122.
- Bompa, Tudor O, (1983). *Power Training For Sport*, Canada : York Universiti Toronto Ontario, Second Printing.
- Budiwanto, S. (2004). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro, 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Harsono, B., Liman, J., & Djohan, N. (2012). Rancang bangun alat pemantau laju detak jantung saat latihan fisik. *Jurnal Teknik dan Ilmu Komputer*.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh program latihan peningkatan daya tahan jantung paru pada ukm tinju. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 7-13.
- Mahfud, I., Asri, N., & Adytia, M. Y. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap *Power* Pukulan *Hook* dalam Bela Diri Tinju di Sasana Elang Saburai 10 A. *Sport Science And Education Journal*, 4(1).
- Mayun Narendra. (2000). *Seni Olahraga Tinju*. Jakarta. PB. Pertina
- Muminah, N. (2023). Tinjauan Pustaka Biomekanika Pukulan Straight Dalam Cabang Olahraga Tinju. *Jurnal Sport Rokania*, 3(1), 71-75.
- Robert Koger (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Jakarta: PT. Saka Mitra Kompetensi
- Saifudin. (1999). Ketrampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal IPTEK Olahraga*. Volume 3 no 1. Januari 2001. Halaman 1-11.
- Sajoto. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Seta, S. B. (2021). Analisis Frekuensi Pukulan dalam Pertandingan Tinju Profesional. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 144-150.
- Sinurat, R., & Putra, M. A. (2020). Persepektif olahraga tinju dalam mendukung prestasi olahraga kabupaten rokan hulu. *Jurnal penjaskesrek*, 7(1), 162-174.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sujarweni, Wiratna. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Treadwell, Peter. (1991)- *SkillfuU Soccer*. London: A&C B