

PENGARUH KOMBINASI PUKULAN TINJU TERHADAP PENINGKATAN KOMBINASI TEKNIK DAN TAKTIK PADA ATLET PUTRA DI SASANA NBC

Lomiana Nyanyi ^a, Yoniel Y.Selan ^b, Lukas D.Bili ^c

^aUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, nyanyilomi@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, yonielyselana@gmail.com

^cUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, Lukasbili1973@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 5 Mei 2025

Direvisi: 10 Mei 2025

Disetujui: 20 Mei 2025

Keywords:

Kombinasi Pukulan
Tinju, Teknik, Taktik

Abstrak

Berdasarkan batasan masalah di atas maka peneliti merumuskan masalah bagaimanakah pengaruh kombinasi pukulan tinju terhadap peningkatan keterampilan teknik dan taktik pada atlet putra di Sasana NBC Kota Kupang dengan tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi pukulan tinju terhadap peningkatan keterampilan teknik dan taktik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif, Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang di gunakan adalah one group Preset posttest yaitu dengan memberikan perlakuan terhadap sampel, perlakuan terhadap sampel berupa latihan kombinasi pukulan tinju terhadap peningkatan ketrampilan teknik dan taktik di sasana NBC Kota Kupang. Penelitian ini dilakukan di sasana NBC Kota Kupang dengan jumlah atlet 11 orang. Adapun desain penelitian yang di gunakan oleh group preset posttest. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa latihan kombinasi pukulan tinju memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dan taktik atlet putra di Sasana Naikolan Boxing Camp Kota Kupang. Adapun Keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu, dan biaya.

Abstract

Based on the problem limitations above, the researcher formulated the problem of how the combination of boxing punches affects the improvement of technical and tactical skills in male athletes at the NBC Gymnasium in Kupang City with the aim to be achieved in this study is to determine the effect of the combination of boxing punches on improving technical and tactical skills. The method used in this study is Quantitative, This research is an experimental study. The research design used is one group Preset posttest, namely by providing treatment to the sample, treatment of the sample in the form of a combination of boxing punches training to improve technical and tactical skills at the NBC Gymnasium in Kupang City. This research was conducted at the NBC Gymnasium in Kupang City with 11 athletes. The research design used by the group preset posttest. Based on the results of the study and data analysis, it can be concluded that the combination of boxing punches training has a significant effect on improving the technical and tactical skills of male athletes at the Naikolan Boxing Camp in Kupang City. The limitations in this research are time and cost.

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu karya cipta manusia, merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki komponen kompleks mulai dari gerak tubuh sampai asumsi gizi seimbang untuk menunjang aktivitas tersebut. Keterkaitan antara kegiatan olahraga dengan keberadaan manusia bisa dikatakan sesuatu yang tak dapat dipisahkan. Olahraga merupakan salah satu olah gerak manusia yang bertujuan untuk melatih organ otot tubuh dari aktivitas yang ringan sampai dengan aktivitas berat. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik dan olahraga juga memiliki unsur kecepatan, kekuatan dan daya tahan (Wali, 2024).

Dalam kegiatan olahraga ada beberapa jenis kegiatan olahraga salah satu olahraga tinju, Tinju merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari oleh Masyarakat baik tua dan muda bahkan sekarang olahraga tinju bukan hanya dipertandingkan bagi laki-laki maupun perempuan, tetapi olahraga tinju tinju professional maupun amatir telah dipertandingkan bagi Tinju merupakan olahraga bela diri yang harus di perlombakan di atas ring. Tujuan utamanya adalah mengalahkan lawan dengan pukulan yang efektif atau memaksa lawan untuk menyerah, dalam hal ini harus memerlukan pukulan kombinasi. Pukulan kombinasi ini terdiri dari beberapa jenis pukulan seperti Jab (pukulan lurus ke depan), Cross (pukulan silang), Hook (pukulan melengkung), Uppercut (pukulan atas), Overhand (pukulan atas dari atas). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti “pengaruh kombinasi pukulan tinju terhadap peningkatan ketrampilan teknik dan taktik pada atlet putra di sasana nbc kota kupang“

METODE PENELITIAN

Menurut M.F. Siregar (2013), Metode penelitian adalah suatu cara atau jalan yang di tempuh dalam usaha untuk menemukan dan mengkaji suatu kebenaran ilmu pengetahuan dan di jadikan panutan sebagai dasar dalam melandasi langkah pemecahan masalah yang erat kaitnya dengan memperoleh kebenaran.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Desain penelitian yang di gunakan adalah one group Preset posttest yaitu dengan memberikan perlakuan terhadap sampel, perlakuan terhadap sampel berupa latihan kombinasi pukulan tinju terhadap peningkatan ketrampilan

teknik dan taktik di sasana NBC Kota Kupang. Penelitian ini dilakukan di sasana NBC Kota Kupang dengan jumlah atlet 11 orang.

Adapun desain penelitian yang di gunakan oleh group preset posttest, yang di rancang dengan alur sebagai berikut:



Pretest: tes awal pukulan tanpa kombinasi

Treatment: latihan pukulan kombinasi

Posttest: tes akhir pukulan kombinasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil data tes awal (Pretest) Pukulan tinju tanpa kombinasi

Table. 1 Hasil Tes Awal Pukulan Tanpa Kombinasi

No	Nama	Waktu	Jumlah Pukulan	skor
1	JULIAN J. FRANS	60 detik	19	3
2	ELY ALVINO MENGGGA	60 detik	19	3
3	MARCHIO J. MESSAKH	60 detik	19	3
4	ESRHA KARMOY	60 detik	18	3
5	MEKI OEMATAN	60 detik	19	3
6	MOLLY RAFALRO BEHY	60 detik	18	3
7	JANUARIO D. DJARA HURU	60 detik	19	3
8	DEMITRIUS OEMATAN	60 detik	19	3
9	FRYAN ALEXANDER N.LOBO	60 detik	19	3
10	RICHARD JONATHAN FOEH	60 detik	19	3
11	DEDE DOKO	60 detik	18	3

Sumber data: Atlet 2025

Hasil data setelah (Posttest) Pukulan tinju menggunakan kombinasi

Table. 2 Hasil Tes Pukulan Menggunakan Kombinasi

No	Nama	Waktu	Jumlah Pukulan	skor
1	JULIAN J. FRANS	60 detik	22	2
2	ELY ALVINO MENGGGA	60 detik	25	2
3	MARCHIO J. MESSAKH	60 detik	28	2
4	ESRHA KARMOY	60 detik	30	2
5	MEKI OEMATAN	60 detik	24	2
6	MOLLY RAFALRO BEHY	60 detik	24	2
7	JANUARIO D. DJARA HURU	60 detik	21	2

8	DEMITRIUS OEMATAN	60 detik	20	2
9	FRYANALEXANDERN.LOBO	60 detik	29	2
10	RICHARD JONATHAN FOEH	60 detik	24	2
11	DEDE DOKO	60 detik	28	2

Sumber data: 2025

Table. 3 Hasil Pengolahan Data Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre test	18.7273	11	.46710	.14084
	post test	25.0000	11	3.34664	1.00905

Sumber data: 2025

Table. 4 Hasil Pengolahan Data Koefisien

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	85.083	40.002		2.127	.062
	pre test	-3.208	2.135	-.448	-1.502	.167

Dependent Variable: post test

Sumber data: 2025

Table. 5 Hasil Pengolahan Data Paired Differences

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
pre - post test	-6.27273	3.58025	1.07949	-8.67797	-3.86748	-5.81110		.000

Sumber data: 2025

Dari hasil analisis dapat disimpulkan bahwa kombinasi pukulan tinju memberikan dampak positif terhadap keterampilan teknik dan taktik atlet. Peningkatan ini disebabkan oleh latihan yang terstruktur dan berulang, yang memungkinkan atlet untuk mengembangkan pemahaman lebih baik terhadap strategi bertanding.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat ahli. Salah satu ahli (Narendra, 2013) menerangkan bahwa hasil pukulan kombinasi tinju adalah faktor utama untuk meraih kemenangan dengan tingginya jumlah pukulan atlet dalam suatu pertandingan. Kombinasi

pukulan tidak hanya meningkatkan aspek fisik, tetapi juga keterampilan kognitif dalam mengambil keputusan saat bertanding



Gambar 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa latihan kombinasi pukulan tinju memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan kombinasi pukulan atlet putra di Sasana NBC Kota Kupang .

Saran

Saran yang peneliti ajukan yaitu: 1). Untuk Pelatih: Disarankan dapat meningkatkan variasi kombinasi pukulan agar latihan lebih menarik dan efektif. 2). Untuk Atlet putra diharapkan lebih disiplin dalam menjalani latihan dan menerapkan teknik yang telah dipelajari dalam pertandingan. 3). Untuk Penelitian Selanjutnya: Perlu dilakukan lebih meningkatkan dengan metode kompleks serta yang lebih luas untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. 4). Jika ada yang penelitian tentang pengaruh kombinasi pukulan tinju terhadap peningkatan ketrampilan teknik dan taktik pada atlet putra di sasana nbc kota kupang.Diharapkan lebih baik dari penelitian saya. 5). Untuk kampus UPG 1945 NTT : Mendorong mahasiswa untuk aktif dalam kegiatan olahraga sebagai bagian dari pengembangan skill dan kesehatan mental maupun fisik. Memberikan penghargaan atau beasiswa bagi mahasiswa berprestasi dalam bidang olahraga, termasuk tinju, sebagai bentuk apresiasi dan motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Berezokhy, F., Gustian, U., & Puspitawati, I. D. (2020). *Analisis kemampuan fisik atlet tinju amatir kalimantan barat*.
- Budiwanto (2012) *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Bompa (2014) *Periodization: Theory and Methodology of Training, 4th Edition*. Kendall/Hunt: Publishing Company
- Cepy Pradana Putra & Nindy Resti Anggraini (2023). *Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kecepatan Pukulan Atlet Tinju Amatir Pemula Orang Kayo Hitam Kota Jambi*.
- Ismael Nurdin dan Sri Hartati (2019), *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia
- Mulyono. (2011). *Strategi Pembelajaran, Menuju Efektivitas Pembelajaran Di Abad Global*. Malang: UIN Malang press.
- Randika (2014). Definisi tinju: <http://randika94gaul.blogspot.co.id/2014/03/definisi-tinju.html>
- Ricahard, H. Cox (McGraw-Hill, 2012). URI:https://lib.ui.ac.id/detail?id= 20344730 &lokasi= lokal. Abstrak. "Sport Psychology
- Siregar, Syofian (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sinambela, Lijan Poltak dan Sarton Sinambela (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif - Teori Dan Praktik*. Depok: Rajawali Pers.
- Sandy Kaputra (2016). Pengertian macam-macam pukulan pada pukulan tinju. <https://sandykaputra049.wordpress.com>
- Sinambela (2021). *Metodologi Penelitian. Kuantitatif - Teori Dan Praktik*. Depok: Rajawali Pers.