



Hubungan Daya Ledak Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Pukulan Straight Atlet Tinju Sasana Aroepala Kota Makassar

Ricardo V Latuheru¹

¹ Universitas Negeri Makassar

Alamat : Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: ricardo.valentino@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan: 1) Hubungan daya ledak lengan dengan pukulan straight atlet tinju sasana aroepala kota makassar. 2) Hubungan koordinasi mata tangan dengan pukulan straight atlet tinju sasana aroepala kota makassar. 3) hubungan daya ledak lengan dan koordinasi mata tangan dengan pukulan straight atlet tinju sasana aroepala kota makassar. Design penelitian yang digunakan adalah design penelitian kuantitatif dan jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. sampel yaitu 10 orang yang diambil secara total sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah koefisien korelasi. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa: 1) terdapat hubungan yang signifikan daya ledak lengan dengan pukulan straight atlet tinju sasana aroepala kota makassar dengan nilai $r = 0,734$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata tangan dengan pukulan straight atlet tinju sasana aroepala kota makassar dengan nilai $r = 0,790$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak lengan dan koordinasi mata tangan dengan pukulan straight atlet tinju sasana aroepala kota makassar dengan nilai $R = 0,808$.

Kata Kunci: Daya Ledak Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Pukulan Straight

PENDAHULUAN

Tinju merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya penyanggahan melalui media elektronik dan pertandingan yang memiliki frekuensi banyak. Dalam pertandingan dapat disaksikan adegan-adegan yang menarik baik dari segi seni maupun keperkasaan seorang petinju. Kenyataan ini dapat memberikan motivasi bagi anak-anak dan remaja untuk menggemari cabang olahraga tinju (Latuheru dan Rizal, 2019).

Cabang olahraga tinju di Indonesia sebenarnya telah dimulai pada zaman penjajahan bertahun-tahun silam. Tinju dapat diartikan sebagai cabang olahraga yang dilakukan oleh dua orang dengan persamaan berat tertentu dan dilaksanakan dalam 1 × 3 menit yang disebut ronde. Adapun yang dimaksudkan adalah setiap 1 (satu) ronde berdurasi 3 (tiga)

menit serta terdiri atas 3 (tiga) ronde sistem seperti ini diterapkan pada kejuaraan tinju Amatir, adapun Tinju profesional yang menerapkan 6 s/d 12 ronde. Setiap petinju harus mampu menghindari pukulan lawan sambil berusaha untuk mendaratkan pukulan kepada lawannya. Pemenang dalam olahraga dapat dinilai berdasarkan bobot pukulan dan ketepatan arah pukulan yang dilontarkan kearah lawan sesuai bidang sasaran yang diperkenankan ataupun lawan sudah dinilai RSC (Referee stop contest) atau KO (Knockout) oleh wasit yang memimpin jalannya pertandingan.

Dalam olahraga tinju terdapat empat macam pukulan yaitu Jab, Straight, Hook, dan Uppercut. Keempat pukulan tersebut pukulan Jab adalah pukulan yang dominan dilakukan atlet tinju saat bertanding. Matthews, (2009:25) pukulan Jab biasanya berfungsi mengganggu konsentrasi lawan atau sekedar pukulan pembuka dalam suatu serangan, namun tidak jarang pukulan Jab biasa terlontar dengan keras dan dapat membuat lawan KO (Knockout). Pukulan Straight pukulan lurus dalam olahraga tinju. Lazimnya, pukulan straight dilontarkan setelah pukulan Jab dilontarkan akan tetapi tidak selamanya seperti itu, karena petinju yang menguasai teknik bertinju akan mengkombinasikannya dengan pukulan lain,sesuai strategi dan kondisi saat bertanding. Target utama pukulan ini adalah bagian kepala dan bagian dada lawan, hal ini dilakukan sesuai posisi sang petinju untuk menjatuhkan lawan KO (knokcut) atau RSC (Referee Stop Contest).

Pada saat melakukan pengamatan di setiap sesi latihan atlet tinju sasana Aroeppala Kota Makassar. Dalam sesi latihan tersebut para atlet sangat bersemangat sehingga proses latihan tersebut berjalan dengan lancar walaupun ada beberapa atlet yang masih belum mahir dalam melakukan gerakan pukulan dan posisi langkah kaki, sehingga hal demikian harus secepatnya dipoles dengan latihan-latihan dasar untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan teknik dasar bertinju. Telah dikemukakan bahwa, daya ledak lengan dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan pukulan lurus (Straight) pada olahraga tinju menunjukkan adanya keterkaitan antara satu variabel ke variabel lainnya. Dengan demikian dari kedua variabel di atas, diharapkan mampu dipahami atau dimiliki para atlet tinju guna menunjang keterampilan dalam bertinju terkhususnya melontarkan pukulan lurus (Straight). Dengan demikian, penulis melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan

Antara Daya Ledak Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Pukulan Straight Atlet Tinju Sasana Aroeppala Kota Makassar ” ini perlu dilakukan guna untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel diatas dengan kemampuan pukulan Straight.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2018:14), penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Populasi

Menurut (sugiyono, 2015;117) menyatakan bahwa; “populasi adalah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan variabel kendali maka populasi dalam penelitian ini adalah atlet tinju Sasana Aroeppala kota Makassar.

Sampel

Sampel secara sederhana dapat diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut sugiyono (2005;118) bahwa “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Sasana Aroeppala berjumlah 10 orang dengan teknik pengambilan total sampling atau dipilih sesuai kriteria yang ditentukan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif data penelitian yang terdiri atas nilai daya ledak lengan dan koordinasi mata Tangan terhadap pukulan straight yang disajikan berikut ini adalah data daya ledak lengan dan koordinasi mata Tangan terhadap pukulan straight.

Tabel 1. Rangkuman Data Hasil Deskriptif Variabel

Statistics

Statistik	Daya ledak Lengan (X1)	Koordinasi Mata Tangan (X2)	Pukulan Straight (Y)
N	10	10	10
Mean	9.90	13.70	32.40
Std. Deviation	1.71	1.64	3.03
Variance	2.93	2.68	9.16
Range	4.60	5.00	8.00
Minimum	7.40	11.00	36.00
Maximum	12.00	16.00	18
Sum	99.00	137.00	324.00

Adapun kesimpulan pada tabel 1 di atas untuk lebih jelasnya di uraikan sebagai berikut:

1. Daya Ledak Lengan dengan nilai skor jumlah rata-rata dari tiga kali percobaan = 9.90 m, standar deviasi = 1.71 m, varian = 2.93 m, skor terjauh = 12 m, skor paling dekat = 7.40 m. Rentang = 4.60 m, jumlah skor = 99 m.
2. Koordinasi mata tangan dengan nilai skor rata-rata = 13.70 poin, standar deviasi = 1.64 poin, varian = 2.68 poin, skor tertinggi = 16 poin, skor terendah = 11 poin. rentang = 5 poin, jumlah skor = 137 poin.
3. Kemampuan Straight diperoleh nilai rata-rata = 32.40 poin, Standar deviasi = 3.03 poin, varian = 9.16 poin, skor tertinggi = 36 poin, nilai terendah = 28 poin, rentang = 8 poin, jumlah skor = 324 poin

Analisis Korelasi

Pengujian normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk, menunjukkan hasil sebagai berikut :

- a. Hasil pengujian normalitas data daya ledak lengan diperoleh nilai signifikan Shapiro Wilk sebesar 0,097 lebih besar dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data daya ledak lengan Atlet Tinju Sasana Aroeppala Kota Makassar mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Hasil pengujian normalitas data koordinasi mata dan tangan diperoleh nilai signifikan Shapiro-Wilk sebesar 0,627 lebih besar dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa

data koordinasi mata dan tangan Atlet Tinju Sasana Aroepala Kota Makassar mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

c. Hasil pengujian normalitas data pukulan straight diperoleh nilai signifikan Shapiro Wilk sebesar 0,099 lebih besar dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pukulan straight Atlet Tinju Sasana Aroepala Kota Makassar mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

PEMBAHASAN

Hasil-hasil analisis koefisien korelasi antara kedua variabel bebas dengan kemampuan pukulan straight sebagai variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

1. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak lengan dengan kemampuan pukulan straight pada atlet tinju sasana Aroepala kota Makassar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara daya ledak lengan dengan kemampuan pukulan straight. Tingkat hubungan yang diperoleh sebesar $r = 0,734$ ($p=0,016$), nilai hubungan tersebut cukup signifikan karena ($p =0.016 < 0,05$). Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ini diterima. Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa daya ledak lengan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat diperlukan dan turut menunjang pukulan straight. Daya ledak otot lengan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. (Abdurrojak & Imanudin, 2016) mengungkapkan hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara kekuatan maksimal dengan kecepatan pukulan pada cabang olahraga tinju. Dengan demikian cukup beralasan untuk disimpulkan bahwa unsur fisik daya ledak lengan memiliki hubungan yang berarti dengan kemampuan pukulan straight pada atlet tinju sasana Aroepala kota Makassar.

2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan tangan dengan kemampuan pukulan straight pada atlet tinju sasana Aroepala kota Makassar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan tangan dengan kemampuan pukulan straight pada atlet tinju. Nilai tingkatan hubungan sebesar $r = 0,790$ ($p=0,007$), nilai hubungan tersebut signifikan karena ($p=0,007 < 0,05$). Hubungan ini nampak karena peranan koordinasi mata tangan yang mempunyai keterkaitan antara kedua variabel tersebut. dapat dikemukakan bahwa koordinasi mata tangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berperan menentukan kemampuan pukulan straight. Koordinasi mata tangan merupakan salah satu koordinasi khusus yang hanya melibatkan mata sebagai indra atau penerima rangsang dan tangan sebagai alat gerak. Dengan demikian, cukup beralasan untuk disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan memberi hubungan yang berarti dengan kemampuan pukulan straight pada atlet tinju sasana Aroeppala kota Makassar.

3. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan pukulan straight pada atlet tinju sasana Aroeppala kota Makassar.

Hasil analisis koefisien regresi ganda antara daya ledak lengan dan koordinasi mata tangan, dengan kemampuan pukulan straight pada atlet tinju sasana Aroeppala kota Makassar, diperoleh nilai sebesar $R = 0.808$. Hal ini membuktikan bahwa daya ledak lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan pukulan straight dan Koefisien determinasinya sebesar $R^2 = 0.654$. Oleh karena $F_{hit} = 6.604$ ($P = 0.024$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa daya ledak lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama memberi sumbangan yang signifikan dengan kemampuan pukulan jab straight pada atlet tinju sasana Aroeppala kota Makassar sebesar 65.4 %. Mengamati proses pelaksanaan atau pola Gerakan pukulan straight dengan kecepatan gerak tangan dimana arah pukulan lurus ke depan dan tepat sasaran, maka daya ledak lengan dan koordinasi mata tangan sangat menunjang pukulan straight tersebut. Dalam melakukan pukulan straight lengan harus diluruskan dengan tenaga seminimal mungkin dan proses pemindahan tenaga dari tungkai sampai sarung tinju (Soedjatmiko, 2020). Sehingga dapat simpulkan bahwa jika daya ledak lengan dan koordinasi mata tangan dipadu secara harmonis dalam melakukan suatu pola gerak pukulan straight, maka dapat memberikan hasil pukulan yang cepat, tepat sasaran, akurat dan tentunya memiliki power.

Namun tentunya tidak terlepas dari faktor-faktor lain yang ikut menunjang dalam pukulan straight.

KESIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak lengan dengan kemampuan pukulan straight pada atlet tinju sasana Aroeppala kota Makassar, ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan tangan dengan kemampuan pukulan straight pada atlet tinju sasana Aroeppala kota Makassar, ada hubungan yang signifikan antara daya ledak lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama dengan kemampuan pukulan straight pada atlet tinju sasana Aroeppala kota Makassar.

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.
- Abizar, A. M., & Fahrizqi, E. B. (2022). HUBUNGAN KOORDINASI MATA TANGAN KECEPATAN REAKSI KEKUATAN OTOT TANGAN DAN LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN STRAIGHT PADA ATLET BOXING. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 41-48.
- AMAHORU, A. (2021). Analisis Koordinasi Mata-Tangan Dan Daya Ledak Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Jab Straight Atlet Tinju Pplp Sulawesi Selatan (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Arifin, K. (1987). Tinju Aspek Pembinaan Prestasi. Pekanbaru: Medio June.
- Arikunto, S. (2010). Arikunto, Suharsimi.(1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Fox, J. (1994). *Theory and methodology of training: the key to athletic performance*. (No Title).
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta.
- Harsono. 1988. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta : Koni.
- Irianto, D. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Kualitatif, dan R&D.
- Kamiso. 1998. *Piramida Pembinaan*. Jakarta : Pt. Raja Grafindo Persada
- Latuheru, R. V. (1995). *Studi Analisis struktur Tubuh dan Motor Ability Atlet Tinju Sulawesi Selatan*. Ujung Pandang.
- Latuheru, R. V., & Rizal, A. Pengaruh Latihan Bench Press terhadap Kecepatan Pukulan Straight pada Cabang Olahraga Tinju. *Competitor*, 11(2), 79-84.
- Lutan, R. (1988). *Belajar keterampilan motorik, pengantar teori dan metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Lutan, R. 2001. *Hakiki Dan Hakikat Olahraga*. Dipdikbud. Dirjendikti : Jakarta. Oudshoorn, Jan. 1998, 'Tinju Latihan Teknik Taktik'. Pt. Rosda Jaya Putra.

- Sajoto, M. (1988). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soedjatmiko. (2020). Teknik Pukulan Straight Dalam Tinju (Analisis). 165–181.
- Sugiyono, M. P. P., & Kuantitatif, P. (2009). Kualitatif, dan R&D, Bandung: Alfabeta. Cet. Vii.
- Sukadiyanto, S. (2002). Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suranto, H. (1991). Konsep Olahraga Solo. FPOK UNS, Jawa Tengah.
- Syaifuddin, H. (2006). Anatomi fisiologi untuk mahasiswa keperawatan. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.