

MODEL LATIHAN PUKULAN *JAB & STRAIGHT* BERBASIS *RUBBER*Muhamad Juliansyah¹⁾, Johansyah Lubis²⁾, Mastri Juniarto³⁾

Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

Email: julianboxing51@gmail.com¹⁾, johansyah8886@yahoo.co.id²⁾, mastri@unj.ac.id³⁾**Abstract**

This research aims to create a Rubber-Based Jab & Straight Punch Technique Model. Jab & Straight punches are the two most important punches in the sport of Boxing. According to the objectives used by the researchers, this research uses the ADDIE method, which consists of several stages: Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. In the analysis stage, researchers conduct field studies to identify problems; in the second stage, researchers create initial product sketches (design); in the third stage, researchers validate the initial product with experts (development); in the fourth stage, researchers test the product on 11 students from the Boxing Sports Club at Jakarta State University (implementation); and in the final stage, researchers consult with experts and revise the product, book, and tutorial according to suggestions. The results of the research, based on validation tests from experts using a questionnaire with 17 questions calculated using a Likert scale, received a score of 91%, categorized as very good. The conclusion of this research, which resulted in a product, video, and book on Rubber-Based Jab & Straight Punch Technique training models, can be used by coaches, sports trainers, and athletes in the sport of Boxing.

Article History*Submitted: 28 Juli 2024**Accepted: 31 Juli 2024**Published: 7 Agustus 2024***Key Words**

Training model, Rubber-Based Jab & Straight Punch technique.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membuat Model Teknik Pukulan *Jab & Straight* berbasis *Rubber*. Pukulan *Jab & Straight* merupakan dua pukulan paling utama dalam olahraga tinju. Sesuai dengan tujuan yang digunakan oleh peneliti, penelitian ini menggunakan metode ADDIE yang terdiri dari beberapa tahapan yaitu *Analysis* (analisis), *Design* (Desain), *Development* (Pengembangan), *Implementation* (Implementasi) dan *Evaluation* (Evaluasi). Pada tahap analisis, peneliti melakukan studi lapangan untuk menentukan masalah, tahap kedua peneliti membuat sketsa awal produk (desain), tahap ketiga peneliti melakukan validasi produk awal kepada para ahli (pengembangan), tahap keempat peneliti melakukan uji coba produk kepada 11 mahasiswa Klub Olahraga Tinju Universitas Negeri Jakarta (implementasi), tahap terakhir peneliti melakukan konsultasi kepada para ahli dan revisi produk, buku dan tutorial penggunaan produk sesuai saran. Hasil penelitian berdasarkan uji validasi dari para ahli menggunakan kuesioner sebanyak 17 pertanyaan yang dihitung menggunakan skala *likert* mendapatkan nilai 91% dengan kategori sangat baik. Kesimpulan pada penelitian ini yang menghasilkan produk, video dan buku model latihan pukulan *Jab & Straight* berbasis *Rubber* dapat digunakan oleh pelatih, pembina olahraga dan atlet cabang olahraga tinju.

Sejarah Artikel*Submitted: 28 Juli 2024**Accepted: 31 Juli 2024**Published: 7 Agustus 2024***Kata Kunci**

Model latihan, teknik pukulan Jab & Straight berbasis Rubber.

PENDAHULUAN

Olahraga tinju adalah suatu kegiatan olahraga yang menggunakan sarung tinju dan pelindung gigi dan biasanya dilakukan diatas ring tinju. Tinju merupakan olahraga dan seni bela diri yang menampilkan dua orang partisipan dengan berat yang sama dan bertanding satu sama lain dengan menggunakan tinju mereka dalam rangkaian pertandingan berinterval satu atau tiga menit yang disebut "ronde". Baik dalam Olimpiade ataupun olahraga profesional, kedua petarung (disebut petinju) menghindari pukulan lawan mereka sambil berupaya mendaratkan pukulan mereka sendiri ke lawannya. Nilai diberikan untuk pukulan yang bersih dan mantap ke bagian depan pinggang ke atas yang sah dari lawan, dengan pukulan ke kepala dan dada. Petinju dengan nilai yang lebih

tinggi setelah sejumlah ronde yang direncanakan akan dinyatakan sebagai pemenang. Kemenangan juga dapat dicapai jika lawan dipukul jatuh dan tidak dapat bangkit sampai hitungan kesepuluh dari wasit (suatu *Knockout* atau KO) atau jika lawan dinyatakan tidak mampu melanjutkan pertandingan (suatu *Technical Knockout* atau TKO).

Dalam olahraga tinju, pukulan memiliki peran yang sangat penting. Berbeda dengan cabang olahraga bela diri yang lain, tinju hanya mengandalkan pukulan untuk mematikan lawan. Ada empat jenis pukulan dalam tinju seperti *Jab*, *Straight*, *Hook*, dan *uppercut*, dimana dari keempat pukulan ini salah satunya selalu dijadikan sebagai pukulan seorang petinju untuk menjatuhkan/memukul *Knockout*. Dalam teknik memukul seorang petinju harus menguasai empat pukulan dasar tersebut. Gerakan-gerakan dasar tersebut sangat penting sehingga harus dilatih secara terus-menerus. Untuk itu tidak hanya latihan teknik yang diperlukan tetapi juga latihan berbagai komponen fisik sebagai pendukung penampilan saat bertanding.

Olahraga tinju sudah dikenal sejak lama oleh masyarakat Indonesia, pada masa setelah perang dunia kedua olahraga tinju dibawa oleh tentara Belanda yang pada waktu itu menduduki wilayah Indonesia sebagai negara koloni. Tinju menjadi salah satu cabang olahraga beladiri asing yang sudah dikenal sejak lama kehadiran olahraga tinju belum terlalu dapat dirasakan oleh kebanyakan masyarakat Indonesia, olahraga tinju masih kalah pamor dengan cabang olahraga bela diri asing lain yang datang ke Indonesia seperti karate, taekwondo dan muay thai.

Hal tersebut merupakan tugas yang harus ditanggulangi oleh semua pihak khususnya para pelaku dan pecinta olahraga tinju, agar kelak peminat olahraga tinju dapat sejajar atau bahkan lebih diminati dibandingkan dengan peminat beladiri lainnya. Tentunya banyak hal yang perlu dievaluasi dari prestasi yang kurang ini, salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental. Setiap cabang olahraga memiliki spesifikasi keterampilan gerak yang berbeda-beda. Apabila ingin berprestasi dalam olahraga tingkat dunia tentunya setiap pemain harus memiliki keterampilan yang mahir atau otomatisasi. Penguasaan teknik dasar yang baik merupakan salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi seorang atlet.

Selain itu, untuk mengotimalkan proses penguasaan teknik dasar, perlu adanya bantuan dari sarana prasarana atau alat penunjang/bantu. Pada olahraga tinju sendiri memiliki beberapa sarana prasarana menurut AIBA yang dikutip dari Komisi Perwasitan P.B PERTINA (1999: 46), yaitu: (1) Ring; (2) Sarung Tinju; (3) Pembalut Tangan (*Bandage*); (4) Pakaian Petinju; (5) Pelindung Gigi; (6) *Cup Protector* (Pelindung Kemaluan); (7) Pelindung Kepala; (8) Sandsack; (9) Matras; (10) Alat Bantu Sasaran Pukulan (*Punching-Pad*); (11) *Skipping*; (12) *Jogging Track*; (13) Barbel; (14) Stop wacth; (15) Peluit; dan (16) Kerucut Pembatas., melihat kenyataan tersebut seorang atlet tinju yang berambisi untuk berprestasi sarana prasarana harus benar-benar menguasai teknik dasar tinju.

Dengan menguasai teknik dasar, apabila diumpamakan seorang prajurit dia memiliki amunisi yang banyak dan senjata yang lengkap, sehingga memudahkan melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam menerapkan strategi. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet tinju adalah teknik pukulan *Jab & Straight*.

Terkadang para atlet belum banyak menguasai model melakukan teknik pukulan *Jab & Straight* hal ini juga ditemukan pada klub olahraga prestasi Tinju Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikaji oleh peneliti, peneliti mempunyai ide untuk membuat model latihan pukulan *Jab & Straight* pada cabang olahraga Tinju dan alat untuk

menunjang Latihan Pukulan *Jab & Straight*. Maka dari itu, peneliti akan menyusun sebuah penelitian dengan judul “**Model Latihan Pukulan *Jab & Straight* Berbasis *Rubber***”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk membuat Alat Model Latihan Pukulan *Jab & Straight* Berbasis *Rubber* yang dikembangkan dari teknik dasar pukulan tinju dan akan dijadikan sebuah alat. Penelitian ini dilakukan dengan metode *research and development* dengan model ADDIE untuk mendapatkan model latihan yang tepat sesuai dengan tujuan pengembangan dari teknik dasar pukulan tinju yang akan dibuat menjadi model latihan pukulan bagi Mahasiswa KOP Tinju UNJ, agar dapat menghasilkan perkembangan yang signifikan dalam berlatih olahraga tinju, serta tidak mudah menimbulkan rasa jenuh yang ditimbulkan akibat model latihan yang sedikit dan monoton. Penelitian ini akan dilakukan di Jakarta dengan lokasi tempat uji coba produk di Kampus B Universitas Negeri Jakarta. Adapun waktu penelitian ini dilaksanakan pada rentang bulan Agustus 2023 hingga Januari 2024.

Karakteristik yang akan dimiliki oleh model produk ini adalah bentuknya yang tepat yaitu bentuk tangan dan lengan, respon yang elastis, tingkat kekerasan yang dapat di atur, stabilitas, portabilitas, serta mementingkan keselamatan bagi penggunaanya.

Pada penelitian ini juga dilakukan tahapan validasi yaitu validasi model oleh para ahli telaah pakar yang bersangkutan, proses evaluasi, dan proses revisi model. Proses tersebut di antaranya yaitu expert judgment atau telaah pakar dengan melibatkan 3 pakar diantaranya Dosen Tinju UNJ, Pelatih Tinju DKI Jakarta, serta Pelatuh Tinju PPLP Banten. Tahapan validasi dilakukan dengan melalui pengisian angket. Angket tersebut juga sudah dilengkapi dengan skala pengukuran berupa skala likert yang terdiri dari 5 poin di antaranya 5. Sangat Setuju hingga 1. Saangat Tidak Setuju. Berangkat dari penilaian validasi berdasarkan skala likert di atas, kemudian akan dihitung persentase rata-rata tiap komponen, yang kemudian hasilnya akan diklasifikasikan menjadi 5 tingkatan. Tingkat 5 dengan hasil 81%-100% artinya Sangat Baik, tingkat 4 61%-80% artinya baik, tingkat 3 dengan 41%-60% artinya cukup, tingkat 2 dengan 21%-40% artinya kurang baik, dan tingkat 1 dengan hasil <20% artinya sangat kurang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pembuatan Model Latihan Pukulan *Jab* dan *Straight* Berbasis *Rubber*

Hasil pengembangan model yang telah peneliti selesaikan pada skripsi ini adalah sebuah alat bantu Latihan yang berupa *harnes* yang berbahan *Rubber* dan memiliki daya pegas yang dapat membantu variasi model Latihan dari pukulan *Jab* dan *Straight* pada olahraga tinju. Pengembangan model ini merupakan referensi dari model alat bantu yang bernama *body harness*.



Gambar 1. Desain Alat yang Telah Dibuat

Hasil pengembangan dari peneliti menunjukkan bahwa rancangan peneliti dapat memenuhi beberapa poin karakteristik di antaranya (Bentuk yang tepat, Respon Elastis, Tingkat Kekerasan yang Dapat Diatur, Stabilitas, Portabilitas, Keselamatan).

B. Hasil Validasi Model

Pada tahapan validasi, peneliti melibatkan 3 pakar atau ahli yaitu di antaranya Dosen Tinju UNJ, Pelatih Tinju DKI Jakarta, serta Pelatuh Tinju PPLP Banten. Adapun berdasarkan hasil yang didapatkan melalui pengisian angket dan dihitung besaran angka persentasenya, yang kemudian didapatkan 91% artinya penelitian ini dikatakan sangat baik.

C. Hasil Pengembangan Model Latihan

Berdasarkan hasil pengembangan alat bantu, penulis melakukan pengembangan model latihan untuk memberikan contoh panduan pemakaian alat bantu, berdasarkan model latihan yang biasa dilakukan untuk latihan *Jab & Straight*. Berikut adalah model latihan yang telah dikembangkan oleh penulis:

Model Pukulan Jab

MJ1 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Lengan 2. Melatih otot Bahu 3. Melatih otot Dada 4. Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Kontrol Jarak dan Ruang 7. Mengganggu Konsentrasi Lawan 8. Mengukur Jarak dan Timing 9. Sebagai Pertahanan Efektif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. <i>Sarung Boxing (Opsional)</i>
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh. Kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan berat badan didistribusikan secara merata. 2. Jaga tangan anda di depan wajah dengan posisi tinju yang benar Jari-jari dirapatkan dan ibu jari berada di atas buku jari. 3. Siku sedikit ditekuk dan dekat dengan tubuh Anda. <p>Gerakan Melakukan Jab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Putar pinggul dan bahu depan Anda ke arah lawan sambil meluruskan lengan depan. 2. Arahkan tinju Anda lurus ke depan, menargetkan wajah atau badan lawan. 3. Jaga pergelangan tangan Anda tetap lurus dan kencang saat memukul. 4. Saat memukul, tarik tangan Anda kembali dengan cepat ke posisi awal di depan wajah Anda. 	

Gambar Langkah



MJ2 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Sebagai memancing pertahanan dan membuka pertahan lawan 7. Sebagai mencari poin lebih bannyak 8. Sebagai menambah dekat jarak lawan sehinga pukulan <i>Jab</i> semakin bertambah keras pada saat dilontarkan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. <i>Sarung Boxing (Opsional)</i>
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh, kaki selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk. 2. Jaga tangan Anda di depan wajah dengan posisi tinju yang benar. 3. Siku sedikit ditekuk dan dekat dengan tubuh Anda. <p>Gerakan Melakukan <i>Jab</i> Maju:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Putar pinggul dan bahu depan Anda ke arah lawan sambil melangkahkan kaki depan ke depan. 2. Bersamaan dengan itu, luncurkan <i>Jab</i> lurus ke depan, menargetkan wajah atau badan lawan. 3. Jaga pergelangan tangan anda tetap lurus dan kencang saat memukul. 4. Saat memukul, tarik tangan Anda kembali dengan cepat ke posisi awal di depan wajah Anda. 	

Gambar Langkah**MJ3 Jab**

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Sebagai memancing pukulan lawan 7. Sebagai menghindari pukulan lawan 8. Kontrol Jarak dan Ruang 9. Mengganggu Konsentrasi Lawan 10. Mengukur Jarak dan Timing 11. Sebagai Pertahanan Efektif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boxing Harness 2. Sarung Boxing (Opsional)

Langkah Pelaksanaan**Posisi Awal:**


1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh, kaki selebar bahu, dan berat badan didistribusikan secara merata.
2. Kedua tangan di depan wajah dengan posisi tinju yang benar.

Gerakan Jab Mundur:


1. Lakukan langkah mundur kecil dengan kaki belakang sambil memutar pinggul dan bahu sedikit ke arah lawan.
2. Saat kaki belakang melangkah mundur, luncurkan *Jab* ke arah wajah atau badan lawan dengan memutar pinggul, bahu, dan lengan depan. Jaga pergelangan tangan tetap lurus dan kencang.
3. Tarik tangan Anda dengan cepat kembali ke posisi awal di depan wajah setelah memukul.

Gambar Langkah


MJ4 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Mengubah Sudut Serangan 7. Menghindari Serangan Balasan 8. Meningkatkan Jangkauan Pukulan 9. Menjaga Keseimbangan dan Mobilitas 10. Membuka Peluang Serangan Kombinasi 11. Mengganggu Ritme Lawan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. <i>Sarung Boxing (Opsional)</i>
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kaki selebar bahu 2. lutut sedikit ditekuk, dan berat badan seimbang di kedua kaki 3. Tangan di depan dada dalam posisi guard. 4. Putar kaki kiri ke arah luar, sekitar 45 derajat, sambil memindahkan berat badan ke kaki kanan. 5. Pastikan tumit kiri tetap menempel di lantai. <p>Gerakan Jab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saat kaki kiri berputar, pukulan <i>Jab</i> tangan kiri lurus ke depan, mengarah ke target. 2. Putar pinggang dan bahu untuk menghasilkan kekuatan. 3. Setelah <i>Jab</i>, tarik tangan kiri kembali ke guard dan putar kaki kiri kembali ke posisi awal 	
Gambar Langkah	
	


MJ5 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Mengubah Sudut Serangan 7. Menghindari Serangan Balasan 8. Meningkatkan Jangkauan Pukulan 9. Menjaga Keseimbangan dan Mobilitas 10. Membuka Peluang Serangan Kombinasi 11. Mengganggu Ritme Lawan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boxing Harness 2. Sarung Boxing (Opsional)
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kaki selebar bahu 2. lutut sedikit ditekuk, dan berat badan seimbang di kedua kaki 3. Tangan di depan dada dalam posisi guard. 4. Putar kaki kanan ke arah dalam, sekitar 45 derajat, sambil memindahkan berat badan ke kaki kiri. 5. Pastikan tumit kanan tetap menempel di lantai. <p>Gerakan Jab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saat kaki kiri berputar, pukulan <i>Jab</i> tangan kiri lurus ke depan, mengarah ke target. 2. Putar pinggang dan bahu untuk menghasilkan kekuatan. 3. Setelah <i>Jab</i>, tarik tangan kiri kembali ke guard dan putar kaki kanan kembali ke posisi awal 	
Gambar Langkah	
	


MJ6 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Meningkatkan Mobilitas dan Footwork 7. Mengubah Sudut Serangan 8. Menghindari Serangan Balasan 9. Meningkatkan Koordinasi Tangan dan Kaki 10. Menjaga Keseimbangan dan Stamina 11. Menyiapkan Kombinasi Serangan 12. Mengganggu Ritme Lawan 13. Meningkatkan Defensive Skills 14. Mempertahankan Keseimbangan dan Stabilitas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. <i>Sarung Boxing (Opsional)</i>
Langkah Pelaksanaan	
Posisi Awal:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. 2. Lutut sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan dan kelincahan. 3. Kedua tangan di depan wajah dengan posisi guard (siap untuk menangkis pukulan). 4. Berat badan sedikit lebih di depan, dengan tumpuan pada bola kaki. 	
Gerakan Jab:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Putar pinggul ke kiri dan dorong kaki kiri ke depan dengan sedikit meluncur. 2. Putar bahu kiri ke depan dan luruskan lengan kiri ke arah wajah lawan. 3. Jaga telapak tangan tetap terbuka dan jari-jari rapat. 4. Saat pukulan mengenai target, tarik tangan kiri dengan cepat kembali ke posisi guard. 	
Gambar Langkah	
	


MJ7 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Meningkatkan Mobilitas dan Footwork 7. Mengubah Sudut Serangan 8. Menghindari Serangan Balasan 9. Meningkatkan Koordinasi Tangan dan Kaki 10. Menjaga Keseimbangan dan Stamina 11. Menyiapkan Kombinasi Serangan 12. Mengganggu Ritme Lawan 13. Meningkatkan Defensive Skills 14. Mempertahankan Keseimbangan dan Stabilitas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. Sarung <i>Boxing</i> (Opsional)
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh, dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang. 2. Lutut sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan dan kelincahan. 3. Kedua tangan di depan wajah dengan posisi guard (siap untuk menangkis pukulan). 4. Berat badan sedikit lebih di depan, dengan tumpuan pada bola kaki. <p>Gerakan Jab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Putar pinggul ke kanan dan dorong kaki kanan ke belakang dengan sedikit meluncur ke kanan. 2. Putar bahu kanan ke depan dan luruskan lengan kanan ke arah wajah lawan. 3. Jaga telapak tangan tetap terbuka dan jari-jari rapat. 4. Saat pukulan mengenai target, tarik tangan kiri dengan cepat kembali ke posisi guard. 	
Gambar Langkah	
	


MJ8 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Meningkatkan Keterampilan Defensif 7. Mengembangkan Koordinasi Tangan dan Kaki 8. Mempertahankan Posisi dan Keseimbangan 9. Mengurangi Kerentanan 10. Mengembangkan Kombinasi Serangan dan Pertahanan 11. Melatih Adaptasi dan Fleksibilitas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. Sarung <i>Boxing</i> (Opsional)
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kaki selebar bahu, sedikit ditekuk. 2. Tangan kiri di depan wajah sebagai guard utama, siku sedikit ditekuk. 3. Tangan kanan di belakang tangan kiri.. <p>Gerakan <i>Jab</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Segera setelah melakukan block, lempar bahu kiri ke arah depan dan luncurkan pukulan <i>Jab</i> dengan cepat dan akurat ke arah wajah lawan.. 2. Kembali ke Posisi semula 	
Gambar Langkah	
	


MJ9 Jab

Tujuan	Peralatan
<ul style="list-style-type: none">1. Melatih otot Otot Lengan2. Melatih Otot Bahu3. Melatih Otot Dada4. Melatih Otot Punggung5. Melatih otot latissimus dorsi6. Meningkatkan Keterampilan Defensif7. Mengembangkan Koordinasi Tangan dan Kaki8. Mempertahankan Posisi dan Keseimbangan9. Mengurangi Kerentanan10. Mengembangkan Kombinasi Serangan dan Pertahanan11. Melatih Adaptasi dan Fleksibilitas	<ul style="list-style-type: none">1. <i>Boxing Harness</i>2. Sarung <i>Boxing</i> (Opsional)
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ul style="list-style-type: none">1. Berdiri dengan kaki selebar bahu, sedikit ditekuk.2. Majukan bahu kanan3. Tangan kanan di depan wajah sebagai guard utama, siku sedikit ditekuk.4. Tangan kiri di belakang tangan kanan.. <p>Gerakan Jab:</p> <ul style="list-style-type: none">1. Segera setelah melakukan block, lempar bahu kiri ke arah depan dan luncurkan pukulan <i>Jab</i> dengan cepat dan akurat ke arah wajah lawan..2. Kembali ke Posisi semula	
Gambar Langkah	
	

MJ10 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Meningkatkan Keterampilan Defensif Ganda 7. Meningkatkan Koordinasi Tangan dan Kaki 8. Mempertahankan Posisi dan Keseimbangan 9. Mengurangi Kerentanan terhadap Serangan Berturut-turut 10. Memperkuat Kepercayaan Diri 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. <i>Sarung Boxing (Opsional)</i>
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kaki selebar bahu, sedikit ditekuk. 2. Tangan kanan dan kiri depan wajah sebagai guard utama, siku sedikit ditekuk. <p>Gerakan Jab:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Segera setelah melakukan block, lempar bahu kiri ke arah depan dan luncurkan pukulan <i>Jab</i> dengan cepat dan akurat ke arah wajah lawan.. 2. Kembali ke Posisi semula 	
Gambar Langkah	
	

MJ11 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Meningkatkan Kecepatan dan Ritme 7. Mengganggu Pertahanan Lawan 8. Mengontrol Jarak 9. Meningkatkan Akurasi dan Kekuatan 10. Melatih Fokus 11. Menghindari Serangan Balasan 12. Mengembangkan Kombinasi Serangan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. Sarung <i>Boxing</i> (Opsional)
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh, dengan kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk. 2. Tangan depan (<i>Jab</i>) dipegang di depan wajah, dengan siku ditekuk sedikit.. <p>Gerakan <i>Jab</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Langkahkan kaki depan ke depan dengan sedikit memutar pinggul ke arah pukulan. 2. Saat kaki depan melangkah, lepaskan <i>Jab</i> ke arah wajah lawan. 3. Segera setelah <i>Jab</i> pertama mendarat, tarik kembali tangan depan dan putar kembali ke posisi awal. 4. Hampir bersamaan dengan itu, langkahkan kaki belakang ke depan dan lepaskan <i>Jab</i> kedua ke arah wajah lawan. 5. Kembali ke Posisi semula 	
Gambar Langkah	
	

MJ12 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none">1. Melatih otot Otot Lengan2. Melatih Otot Bahu3. Melatih Otot Dada4. Melatih Otot Punggung5. Melatih otot latissimus dorsi6. Meningkatkan Ketahanan Kardio7. Meningkatkan Kecepatan Tangan8. Menghindari Serangan Lawan9. Me Mengasah Ritme dan Koordinasi10. Menjaga Lawan dalam Tekanan11. Meningkatkan Akurasi12. Meningkatkan Kekuatan Jab13. Mengembangkan Disiplin	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Boxing Harness</i>2. <i>Sarung Boxing (Opsional)</i>

Langkah Pelaksanaan


Posisi Awal:

1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh, dengan kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk.
2. Putar pinggang ke arah kiri (untuk petinju southpaw) sambil melontarkan pukulan *Jab* dengan tangan depan.
3. Kembali ke posisi semula


Gambar Langkah




MJ13 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Meningkatkan Keterampilan Defensif 7. Mengembangkan Koordinasi dan Fleksibilitas 8. Mempertahankan Posisi dan Keseimbangan 9. Mengurangi Kerentanan terhadap Serangan 10. Meningkatkan Reaksi dan Waktu Tanggapan 11. Mengembangkan Kombinasi Serangan dan Pertahanan 12. Membangun Daya Tahan Otot 13. Memperkuat Kepercayaan Diri 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. <i>Sarung Boxing</i> (Opsional)
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh, dengan kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk. 2. Tundukkan badan dan putar bahu ke arah kanan dengan tangan dalam posisi kuda-kuda 3. Bangkit dari tundukkan badan. 4. Seketika lemparkan pukulan <i>Jab</i> dengan tangan kiri 5. Kembali ke posisi semula 	
Gambar Langkah	
	


MJ14 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Membingungkan dan Membuka Pertahanan Lawan 7. engembangkan Ketepatan dan Akurasi 8. eningkatkan Fleksibilitas dan Mobilitas 9. Mengembangkan Kekuatan dan Koordinasi 10. Meningkatkan Kecepatan dan Timing 11. Mempertahankan Tekanan dan Kontrol Pertarungan 12. eningkatkan Daya Tahan 13. engasah Taktik dan Strategi 14. Meningkatkan Refleks dan Respons 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. Sarung <i>Boxing</i> (Opsional)
Langkah Pelaksanaan	
<p>Pososi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh, dengan kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk. 2. Tundukkan badan dan putar bahu ke arah kiri dengan tangan dalam posisi kuda-kuda 3. Bangkit dari tundukkan badan lalu luruskan dengan kuda=kuda 4. Seketika lemparkan pukulan <i>Jab</i> dengan tangan kiri 5. Kembali ke posisi semula 	
Gambar Langkah	
	


MJ15 Jab

Tujuan	Peralatan
<ul style="list-style-type: none">1. Melatih otot Otot Lengan2. Melatih Otot Bahu3. Melatih Otot Dada4. Melatih Otot Punggung5. Melatih otot latissimus dorsi6. Membingungkan dan Membuka Pertahanan Lawan7. engembangkan Ketepatan dan Akurasi8. eningkatkan Fleksibilitas dan Mobilitas9. Mengembangkan Kekuatan dan Koordinasi10. Meningkatkan Kecepatan dan Timing11. Mempertahankan Tekanan dan Kontrol Pertarungan12. eningkatkan Daya Tahan13. engasah Taktik dan Strategi14. Meningkatkan Refleks dan Respons	<ul style="list-style-type: none">1. <i>Boxing Harness</i>2. Sarung <i>Boxing</i> (Opsional)
Langkah Pelaksanaan	
Posisi Awal: <ul style="list-style-type: none">1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh, dengan kaki selebar bahu dan lutut lurus.2. Lepaskan pukulan <i>Jab</i> ke arah atas, atur kuda-kuda dengan menekuknya sedikit3. Tarik pukulamn <i>Jab</i>.4. tundukkan badan lalu lepaskan <i>Jab</i> ke arah depan bawah5. Kembali ke posisi semula	
Gambar Langkah	
	


MJ16 Jab

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Membingungkan dan Membuka Pertahanan Lawan 7. mengembangkan Ketepatan dan Akurasi 8. eningkatkan Fleksibilitas dan Mobilitas 9. Mengembangkan Kekuatan dan Koordinasi 10. Meningkatkan Kecepatan dan Timing 11. Mempertahankan Tekanan dan Kontrol Pertarungan 12. eningkatkan Daya Tahan 13. engasah Taktik dan Strategi 14. Meningkatkan Refleks dan Respons 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. Sarung <i>Boxing</i> (Opsional)
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh, dengan kaki selebar bahu dan lutut lurus. 2. tundukkan badan lalu lepaskan <i>Jab</i> ke arah depan bawah 3. Kembali ke posisi semula 4. Lepaskan pukulan <i>Jab</i> ke arah atas, atur kuda-kuda dengan menekuknya sedikit 5. Tarik pukulan <i>Jab</i>. 6. Kembali ke posisi semula 	
Gambar Langkah	
	


MJ1 Straight

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Mengasah Akurasi 7. Mengembangkan Teknik yang Benar 8. Memperbaiki Koordinasi dan Timing 9. Menjaga Jarak dengan Lawan 10. Membuka Pertahanan Lawan 11. Mengganggu Ritme Lawan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. <i>Sarung Boxing (Opsional)</i>
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh. Kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan berat badan didistribusikan secara merata. 2. Jaga tangan Anda di depan wajah dengan posisi tinju yang benar. Jari-jari dirapatkan dan ibu jari berada di atas buku jari. 3. Siku sedikit ditekuk dan dekat dengan tubuh Anda. <p>Gerakan Melakukan <i>Straight</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Putar pinggul dan bahu depan Anda ke arah lawan sambil meluruskan lengan depan. 2. Arahkan tinju Anda lurus ke depan, menargetkan wajah atau badan lawan. 3. Jaga pergelangan tangan Anda tetap lurus dan kencang saat memukul. 4. Saat memukul, tarik tangan Anda kembali dengan cepat ke posisi awal di depan wajah Anda. 	
Gambar Langkah	
	

MJ2 Straight

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Meningkatkan Agresivitas dan Tekanan 7. Meningkatkan Kekuatan dan Daya Ledak 8. Mengembangkan Koordinasi Tangan dan Kaki 9. Menjaga Jarak dan Posisi Strategis 10. Meningkatkan Akurasi Pukulan 11. Mengembangkan Kemampuan Kombinasi Serangan 12. Mengganggu Ritme dan Pertahanan Lawan 13. Melatih Strategi dan Taktik 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. <i>Sarung Boxing</i> (Opsional)
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh, kaki selebar bahu, dan berat badan didistribusikan secara merata. 2. Kedua tangan di depan wajah dengan posisi tinju yang benar. <p>Gerakan <i>Straight</i> Maju:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan langkah maju kecil dengan kaki depan sambil memutar pinggul dan bahu sedikit ke arah lawan. 2. Tekuk kaki belakang dan berat tubuh dipusatkan pada kaki depan 3. Luncurkan <i>Straight</i> ke arah wajah atau badan lawan dengan memutar pinggul, bahu, dan lengan depan. Jaga pergelangan tangan tetap lurus dan kencang. 4. Tarik tangan Anda dengan cepat kembali ke posisi awal di depan wajah setelah memukul. 	
Gambar Langkah	
	

MJ3 Straight

Tujuan	Peralatan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih otot Otot Lengan 2. Melatih Otot Bahu 3. Melatih Otot Dada 4. Melatih Otot Punggung 5. Melatih otot latissimus dorsi 6. Meningkatkan Kemampuan Bertahan Sambil Menyerang 7. Meningkatkan Koordinasi Tangan dan Kaki 8. Mengembangkan Teknik dan Keseimbangan 9. Meningkatkan Reaksi dan Respons 10. Menjaga Jarak yang Aman 11. Mengganggu Ritme Lawan 12. Meningkatkan Ketahanan dan Fleksibilitas 13. Melatih Adaptasi dan Strategi 14. Mengembangkan Kombinasi Serangan dan Pertahanan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Boxing Harness</i> 2. <i>Sarung Boxing</i> (Opsional)
Langkah Pelaksanaan	
<p>Posisi Awal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan kuda-kuda tinju yang kokoh, kaki selebar bahu, dan berat badan didistribusikan secara merata. 2. Kedua tangan di depan wajah dengan posisi tinju yang benar. <p>Gerakan MJ3 Straight:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan langkah mundur kecil dengan kaki belakang sambil memutar pinggul dan bahu sedikit ke arah lawan. 2. Saat kaki belakang melangkah mundur, luncurkan <i>Straight</i> ke arah wajah atau badan lawan dengan memutar pinggul, bahu, dan lengan belakang. Jaga pergelangan tangan tetap lurus dan kencang. 3. Tarik tangan Anda dengan cepat kembali ke posisi awal di depan wajah setelah memukul. 	
Gambar Langkah	
	

KESIMPULAN

Hasil penelitian berdasarkan uji validasi dari para ahli menggunakan kuesioner sebanyak 17 pertanyaan yang dihitung menggunakan skala likert mendapatkan nilai 91% dengan kategori sangat baik. Kesimpulan pada penelitian ini yang menghasilkan produk, video dan buku model

Latihan pukulan Jab & *Straight* berbasis Rubber dapat digunakan oleh pelatih, pembina olahraga dan atlet cabang olahraga tinju.

Demikian penelitian ini sudah terselesaikan, segala kritik dan saran akan penulis terima sebagai bentuk koreksi dan pengembangan diri untuk kemajuan ilmu pengetahuan

REFERENSI

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Of Education*.
- Bompa, T. (1999). *Periodization of Strength The New Wave in Strength Training*. Copywell.
- Cahyadi, R. A. H. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Addie Model. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(1), 35–42. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i1.2124>
- Hamzah, A. (2019). *Metode Penelitian & Pengembangan Research & Development*. Literasi Nusantara Abadi.
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada UKM Tinju. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementa-tion of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *Jour-Nal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11–15. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Priscila Ritonga, A., Putri Andini, N., Iklimah, L., & Pendidikan Guru, J. (2022). Pengembangan Bahan Ajaran Media. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 1(3), 343–348.
- Quigley, E. (2024). *ADDIE: 5 Steps To Effective Training*. LearnUpon Blog.
- Rihatno, T., Rosana, S., & Tobing, A. L. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Pada Cabang Olahraga Softball. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21009/GJIK.010.01>
- Subekti, M. T. A. (2023). *Pengembangan Alat Bantu Latihan Aksi Reaksi Pada Pencak Silat Kategori Tanding*. Universitas Negeri Jakarta.
- Sugihartini, N., & Yudiana, K. (2018). Addie Sebagai Model Pengembangan Media Instruksional Edukatif (MIE) Mata Kuliah Kurikulum dan Pengajaran. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 15(2), 277. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPTK/issue/view/851>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. ALFABETA.
- Wati, S. (2018). *Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket (Vol. 2, Issue 1)*