



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 10852-10863

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Perbandingan Latihan Padwork dengan Latihan Shadow/Boxing dalam Meningkatkan Kecepatan Pukulan Jab Straight Pada Atlet Tinju di Siliwangi Fighting Camp

Ruben Haffal Mustakim^{1✉}, Ribut Wahidi²

Universitas Muhammadiyah Kuningan

Email: haffalruben@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas antara latihan padwork dan latihan shadow boxing dalam meningkatkan kecepatan pukulan jab straight pada atlet tinju. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain pretest-posttest nonequivalent control group. Sampel penelitian terdiri dari 10 atlet tinju yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (latihan padwork) dan kelompok kontrol (latihan shadow boxing). Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur kecepatan pukulan jab straight sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data menggunakan uji normalitas (Shapiro-Wilk), uji homogenitas (Levene's Test), uji-t berpasangan (Paired Sample T-Test), dan uji-t tidak berpasangan (Independent Sample T-Test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan padwork memberikan peningkatan yang sangat signifikan terhadap kecepatan pukulan jab straight ($p = 0.000$), sedangkan latihan shadow boxing juga memberikan peningkatan signifikan namun lebih rendah ($p = 0.004$). Hasil uji-t antar kelompok menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara keduanya ($p < 0.05$), dengan latihan padwork lebih unggul. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan padwork lebih efektif dibandingkan latihan shadow boxing dalam meningkatkan kecepatan pukulan jab straight pada atlet tinju.

Kata Kunci: *Latihan Padwork, Shadow Boxing, Kecepatan Pukulan, Jab Straight, Atlet Tinju*

Abstract

This study aims to compare the effectiveness of padwork training and shadow boxing in improving jab straight punch speed among boxing athletes. The research method used is a quasi-experimental design with a pretest-posttest nonequivalent control group. The sample consisted of 10 boxing athletes divided into two groups: the experimental group (padwork training) and the control group (shadow boxing training). Data were collected by measuring jab straight punch speed before and after the treatment. Data were analyzed using normality test (Shapiro-Wilk), homogeneity test (Levene's Test), paired sample t-test, and independent sample t-test. The results showed that padwork training led to a highly significant improvement in jab straight punch speed ($p = 0.000$), while shadow boxing also resulted in significant improvement but to a lesser extent ($p = 0.004$). The independent t-test revealed a significant difference between the two groups ($p < 0.05$), indicating that padwork training is more effective. Therefore, it can be concluded that padwork training is more effective than shadow boxing in increasing jab straight punch speed in boxing athletes.

Keywords: *Padwork Training, Shadow Boxing, Punch Speed, Jab Straight, Boxing Athletes*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang mengalami perkembangan signifikan dan menunjukkan tingkat partisipasi yang luas di seluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak hingga lansia. Dalam perspektif ilmiah, olahraga didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur, bertujuan untuk meningkatkan, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, mental, dan sosial individu. Selain berperan dalam peningkatan kebugaran fisik, olahraga juga memiliki implikasi penting dalam pembentukan karakter, penguatan kesehatan psikologis, dan pembinaan interaksi sosial yang konstruktif. (Krismonita et al., 2022)

Menurut Giriwijoyo, Olahraga merupakan rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur dan terencana untuk menjaga kebugaran, meningkatkan kualitas hidup, serta mengoptimalkan kemampuan fisik. Selain manfaat fisik, olahraga juga mendukung kinerja otak dan menumbuhkan rasa percaya diri. Berdasarkan tujuan dan fungsinya, olahraga dapat dibedakan menjadi olahraga pendidikan, rekreasi, kesehatan, dan prestasi.

Olahraga prestasi adalah aktivitas olahraga yang pengelolaannya dilakukan secara profesional dalam rangka meningkatkan dan mendapatkan prestasi yang maksimal pada cabang olahraga tertentu. (Puspodari, 2021)

Lalu ada olahraga yang dinamakan sebagai olahraga beladiri, olahraga bela diri adalah sebuah bentuk kesenian yang muncul sebagai sarana bagi seseorang untuk melindungi dan mempertahankan diri. Seni bela diri telah eksis sejak lama dan terus mengalami

perkembangan seiring waktu. Pada dasarnya, manusia memiliki naluri alami untuk menjaga keselamatan dan kelangsungan hidupnya. (Siswinarto, 2023)

Olahraga bela diri, salah satunya yaitu tinju, adalah cabang olahraga yang mengutamakan penguasaan teknik dan strategi dalam setiap gerakannya. Salah satu faktor kunci dalam olahraga tinju adalah kecepatan

Pukulan, kecepatan dalam olahraga boxing berperan penting dalam menentukan keberhasilan serangan dan pertahanan atlet. Kecepatan pukulan yang optimal memungkinkan atlet untuk mengelabui lawan, menghindari pukulan balasan, serta memberi kesempatan untuk melancarkan serangan lebih banyak dalam waktu singkat agar dapat memperoleh poin yang lebih banyak.

Tinju adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki popularitas tinggi di kalangan masyarakat. Popularitas ini terlihat dari seringnya tayangan tinju di media elektronik serta tingginya jumlah pertandingan yang digelar. Dalam setiap pertandingan, penonton dapat menyaksikan momen-momen menarik yang menonjolkan aspek seni sekaligus kekuatan fisik para petinju. (Ricardo, 2019)

Menurut (Mu'minah et al., 2021) Tinju merupakan olahraga kontak yang melibatkan perpaduan antara kekuatan, kelincahan, strategi, dan keterampilan teknis. Tinju adalah olahraga dan seni bela diri yang melibatkan dua peserta dengan bobot yang hampir sama sesuai dengan kelas masing-masing, yang bertanding satu sama lain menggunakan pukulan atau tinju dalam pertandingan yang terdiri dari ronde-ronde berinterval 1 x 3 menit. Dalam pertandingan, baik di olimpiade maupun olahraga profesional, kedua petinju berusaha menghindari serangan lawan sekaligus berupaya memberikan pukulan kepada lawannya. Pemenang ditentukan berdasarkan ketepatan tinju yang mengenai lawan atau jika lawan dinyatakan KO atau TKO oleh wasit.

Dalam olahraga tinju, terdapat berbagai teknik pukulan, antara lain jab, *straight*, *hook* kiri dan kanan, serta *uppercut* kiri dan kanan. Pukulan memegang peranan krusial dalam tinju, karena berbeda dengan cabang bela diri lainnya, tinju sepenuhnya mengandalkan kemampuan memukul untuk mengalahkan lawan. (Seta & Wijono, 2021). Tinju merupakan cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik dan kemampuan fisik tinggi. Kecepatan pukulan menjadi faktor kunci, karena menentukan efektivitas serangan serta kemampuan atlet dalam merespons gerakan lawan, terutama bagi petinju amatir pemula. (Putra & Anggraini, 2023)

Menurut (Firdausi, 2020) Tinju tidak hanya menuntut keberanian dan kekuatan, tetapi juga penguasaan komponen biomotorik secara menyeluruh. Komponen ini, yang meliputi

kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas, menjadi dasar bagi petinju untuk mencapai performa optimal. Kecepatan dan kelincahan khususnya sangat penting untuk menghindari serangan lawan sekaligus menciptakan peluang menyerang balik dengan efektif. (Dharma et al., 2023)

Menurut (Putri et al., 2019) Seorang petinju yang memperoleh poin terbanyak selama pertandingan memiliki peluang besar untuk keluar sebagai pemenang. Jika tidak terjadi *knock-out* (KO), kemenangan ditentukan oleh jumlah poin yang dikumpulkan. Apabila pertarungan berakhir dan kedua petinju masih berdiri, skor juri menjadi penentu pemenang. Dalam kasus skor seri, juri akan menilai berdasarkan kriteria teknik untuk menentukan pemenang. (Dharma et al., 2023) Maka dari itu, kecepatan sangatlah diperlukan untuk mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya jika pertandingan tidak berakhir K.O.

Dalam olahraga tinju, kecepatan sangatlah diperlukan, karena kecepatan adalah elemen fisik yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga. Faktor ini menjadi penentu dalam olahraga seperti bela diri dan cabang olahraga lainnya. Latihan kecepatan melibatkan pengulangan gerakan teknis, seperti memukul, menangkis, melangkah masuk, dan menghindar, yang harus dilakukan dengan tempo yang maksimal. (Gunawibawa, 2016)

Menurut (Sajoto, 1988) Kecepatan pukulan merupakan salah satu komponen fisik yang fundamental, sehingga berperan sebagai faktor penentu dalam cabang olahraga seperti lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri, dan olahraga permainan. Kecepatan pukulan didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berurutan dalam waktu sesingkat mungkin, atau kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. (Putra & Anggraini, 2023). Kecepatan memegang peranan yang sangat penting dalam menunjang prestasi seorang atlet. Kecepatan yang juga sebagai salah satu kemampuan dasar yang telah dimiliki oleh setiap orang, namun intusianya berbeda sehingga dipengaruhi oleh latihan yang dilakukan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan- gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Ricardo & Andi Rizal, 2019)

Latihan kecepatan dan reaksi memiliki dampak yang signifikan dalam pertandingan yang akan datang. Di atas ring, dua petarung tinju akan saling berhadapan dan melakukan kontak fisik. Untuk memperoleh poin, pukulan dalam tinju harus dilakukan dengan kecepatan tinggi sebelum lawan memiliki kesempatan untuk mengcounter. Untuk mengantisipasi gerakan lawan, reaksi yang cepat dan tanggap sangat diperlukan. Jika seorang atlet memiliki kecepatan yang kurang, petinju tersebut bisa menjadi sasaran

pukulan dari lawannya di ring. Oleh karena itu, persiapan latihan yang fokus pada pengembangan kecepatan dan reaksi sangat penting untuk mempersiapkan kondisi fisik petinju. (Iqroni, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih utama di siliwangi fighting camp, yaitu Jose Aldo Alvarez, club siliwangi fighting camp ini selalu mengadakan sesi shadow boxing dan dalam program latihan untuk melatih dan mengasah kecepatan pukulan. Permasalahannya adalah kurangnya peningkatan yang signifikan pada kecepatan pukulan jab dan straight atlet tinju di Siliwangi Fighting Camp, hasil yang diinginkan dalam hal peningkatan kecepatan pukulan belum tercapai secara optimal. atlet terkadang mengalami kesulitan dalam mencapai kecepatan yang tinggi dalam pukulan jab dan straight ketika sedang sparring ataupun bertanding, seringkali pukulan dasar tersebut masih mudah terbaca oleh lawan.

Apa penyebabnya ? Penyebabnya adalah banyak atlet yang tidak serius ketika melakukan latihan shadow boxing, banyak atlet yang tidak memukul dengan kecepatan maksimal, seringkali mereka hanya memukul dengan kecepatan yang mereka inginkan, terutama ketika pantauan pelatih sedang tidak tertuju kepada atlet tersebut, hal itu dikarenakan kurangnya variasi latihan untuk menambah kecepatan pukulan, di siliwangi fighting camp, latihan untuk menambah kecepatan pukulan seringkali hanya melalui latihan shadow boxing, lalu banyak atlet yang tidak melakukan latihan shadow boxing dengan sungguh-sungguh, padahal untuk menambah kecepatan pukulan itu sangat bervariasi, tidak hanya dengan latihan shadow boxing, tetapi juga dengan latihan padwork, latihan melempar medicine ball, latihan memukul dengan resistance band, dan masih banyak lagi.

Efek jika hal tersebut terus-terusan dibiarkan, metode latihan di sasana tersebut tidak akan pernah berkembang dan tidak akan bervariasi, dan memungkinkan kemampuan kecepatan pukulan atlet tidak akan pernah maju dan berkembang, kecepatan pukulan mereka hanya akan terus berada dalam tingkat kecepatan yang sama.

Salah satu hal yang bisa menjadi solusinya adalah, dengan memvariasikan latihan untuk menambah kecepatan pukulan, tidak hanya terus menerus dengan latihan shadow boxing, tetapi mencoba metode latihan yang lain, salah satu yang akan dijelaskan pada penelitian ini adalah latihan padwork, dengan latihan padwork. Atlet tidak hanya memukul angin seperti shadow boxing, tetapi ada target atau sasaran yang akan menjadi tujuan pukulan tersebut. Dengan latihan padwork, atlet akan dituntut untuk memukul ke arah target dengan kecepatan maksimalnya, dan atlet akan melakukannya dengan serius dan secepat mungkin, berbeda ketika sedang latihan shadow boxing, ketika shadow boxing, satu pelatih

tidak dapat memantau seluruh atletnya dengan teliti, ketika pelatih tidak melihat ke arah atlet tersebut, maka atlet tidak melakukan pukulan dengan kecepatan maksimal, atlet memukul dengan kecepatan yang dia inginkan, terutama ketika atlet sudah lelah, tetapi ketika latihan padwork, atlet akan terus dipantau oleh pelatih karena atlet dan pelatih akan saling berhadapan, pelatih akan memegang padding atau target yang akan dipukul, lalu atlet akan dituntut untuk memukul ke arah target secepat mungkin, meskipun atlet sudah lelah, ia akan tetap dituntut untuk memukul cepat, dan hal itu kemungkinan akan lebih efektif untuk menambah kecepatan pukulan, karena atlet terus memaksa memukul cepat meskipun sudah lelah, hingga akhirnya terbiasa dan kecepatan pukulannya dapat bertambah.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode pre-experimen dengan jenis penelitian kuantitatif pada penelitian ini terdapat satu kelompok dan membandingkan hasil pretest dengan hasil posttest. Penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang bertujuan membuktikan pengaruh suatu perlakuan (treatment) terhadap akibat dari perlakuan tersebut. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Nonekuivalen Pretest-Posttest Control Group Design." populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah perwakilan atlet boxing siliwangi fighting camp yang berjumlah 19 atlet. Dalam penelitian ini, teknik penelitiannya akan menggunakan teknik purposive sampling. Purposive Sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana subjek dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan oleh peneliti. (Subhaktiyasa, 2024)

Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Atlet tinju dewasa putra yang berlatih di siliwangi fighting camp
- b. Atlet tinju dewasa yang berlatih secara rutin
- c. Mampu melakukan gerakan dasar tinju dengan benar, yaitu mampu melakukan pukulan jab dan straight dengan benar.

Sampel penelitian ini dilakukan dengan memilih 10 atlet yang sudah mampu melakukan teknik dasar pukulan jab dan straight dengan baik dan benar, dan juga lalu dikelompokkan menjadi 2 kelompok, dan pastikan kedua kelompok tersebut seimbang dalam hal usia dan pengalaman. Lalu kedua kelompok tersebut diberikan perlakuan berbeda, yaitu kelompok yang fokus dengan latihan padwork, dan kelompok yang fokus dengan latihan shadow boxing. Alat ukur yang digunakan dalam instrumen penelitian ini adalah tes pengukuran kecepatan pukulan menurut (Putra & Anggraini, 2023)

1. Tes kecepatan pukulan boxing

a. Tujuan :

Untuk mengetahui kemampuan kecepatan pukulan atlet boxing di siliwangi fighting camp

b. Alat yang diperlukan dan digunakan :

1. Samsak
2. Stopwatch digital

c. Petugas pengukuran :

1. Penjaga / penahan samsak (agar samsak tidak goyang)
2. Pencatat waktu / pemegang stopwatch

d. Pelaksanaan tes :

Tes yang dilakukan adalah dengan memukul pukulan jab straight secepat-cepatnya pada samsak dalam waktu 30 detik, tes memukul samsak ini dilakukan dua kali atau dua set, yaitu tes awal dan tes akhir.

Atlet tinju bersiap-siap berdiri di depan samsak yang telah digantung, lalu ketika ada aba-aba "box" maka atlet akan segera melakukan pukulan jab dan straight secepat mungkin dan sebanyak-banyaknya kearah samsak, diberi waktu selama 30 detik.

e. Penilaian :

Kategori penilaian kecepatan pukulan tinju

No	Norma	Hasil pukulan
1.	Sangat baik	> 85
2.	Baik	76 - 84
3.	Cukup	69 - 75
4.	Kurang	61 - 68
5.	Sangat kurang	< 60

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan penelitian lapangan, yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara terjun langsung ke lapangan atau tempat penelitian untuk memperoleh data yang dibutuhkan.

a. Pretest (tes awal)

Pretest atau tes awal adalah langkah awal dalam teknik pengumpulan data, pretest adalah tes sebelum atlet diberikan treatment (perlakuan). Pada tes awal ini, atlet bersiap-siap melakukan pukulan jab dan straight secara beruntun kearah samsak yang telah

dipersiapkan, ketika ada aba-aba "box" maka atlet akan melancarkan pukulan jab dan straight sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik.

b. Treatment (perlakuan)

Treatment atau perlakuan, membagi sebagian dari populasi yang telah dipilih menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok yang fokus dengan latihan padwork, dan kelompok yang fokus dengan latihan shadow boxing. Program latihan ini akan dilakukan sebanyak 15 kali pertemuan dalam waktu 5 minggu, dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari selasa, kamis, dan sabtu, dengan waktu tatap muka latihan selama 90 menit. Kelompok latihan padwork, akan melakukan padwork sebanyak 3 ronde, setiap rondanya berdurasi 2 menit, dan waktu istirahat di antara ronde adalah 30 detik-1 menit. Kelompok latihan shadow boxing akan melakukan shadow boxing sebanyak 3 ronde, setiap rondanya berdurasi 2 menit, dan waktu istirahat di antara ronde adalah 30 detik-1 menit.

c. Post test (tes akhir)

Post test atau tes akhir adalah sebuah tes yang dilakukan setelah treatment, post test dilakukan setelah para atlet telah selesai melakukan program latihan shadow boxing selama 15 kali pertemuan, tujuan post test ini adalah untuk melihat perkembangan kecepatan pukulan atlet boxing di siliwangi fighting camp, apakah latihan padwork lebih efektif dibandingkan dengan latihan shadow boxing.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode uji Shapiro-wilk, metode yang biasanya digunakan untuk sampel kecil kurang dari 50, dan menggunakan bantuan program SPSS. Jika nilai $p > 0,05$, maka data dianggap normal, jika nilai $p \leq 0,05$, maka data dianggap tidak normal. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang diambil dari lapangan bersifat homogen atau tidak. (Handayani & Subakti, 2020) Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS. Jika $p > 0,05$, maka varians antar kelompok homogen, jika $p \leq 0,05$, maka varians antar kelompok tidak homogen. Uji-t berpasangan (paired t-test) adalah salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Ciri-ciri yang paling sering ditemui pada kasus yang berpasangan adalah satu individu (objek penelitian) mendapat 2 buah perlakuan yang berbeda. Walaupun menggunakan individu yang sama, peneliti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu data dari perlakuan pertama dan data dari perlakuan kedua. (Montolalu & Langi, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tes awal atau pretest pada atlet tinju siliwangi figting camp dan diberikan perlakuan (treatment) atau latihan padwork dan shadow boxing dengan menggunakan alat selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dan setelah itu dilakukan tes akhir atau posttest. Untuk melihat ada tidaknya pengaruh atau perubahan yang terjadi setelah diberikan perlakuan atau latihan selama 6 minggu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa baik latihan padwork maupun shadow boxing memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan pukulan jab straight pada atlet tinju. Namun, secara statistik dan praktis, latihan padwork menunjukkan peningkatan yang lebih besar dan signifikan dibandingkan dengan latihan shadow boxing.

Secara teoritis, latihan padwork memberikan sejumlah keunggulan dalam konteks pelatihan kecepatan pukulan. Latihan ini melibatkan respon terhadap rangsangan eksternal berupa aba-aba atau gerakan dari pelatih yang memegang mitts atau pads. Dengan adanya rangsangan nyata ini, atlet didorong untuk merespons secara cepat, tepat, dan eksplosif, sehingga refleks, koordinasi mata dan tangan, serta kecepatan gerak tangan dapat berkembang secara optimal. Latihan padwork juga melibatkan gerakan-gerakan kompleks yang menyerupai situasi pertandingan, seperti kombinasi pukulan, pergerakan kaki, dan penghindaran (evasion), yang menuntut konsentrasi tinggi dan kecepatan reaksi dalam waktu nyata.

Selain itu, padwork bersifat interaktif dan komunikatif, karena dilakukan bersama pelatih atau partner yang aktif memberikan stimulus. Interaksi ini dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan fokus atlet, sebab mereka merasakan dinamika latihan yang lebih realistis dan menantang. Aspek psikologis ini sangat penting dalam proses pembelajaran motorik, karena latihan yang bermakna dan menarik akan lebih mudah diserap dan diaplikasikan oleh atlet.

Sebaliknya, shadow boxing dilakukan secara individu tanpa kehadiran lawan atau sasaran fisik. Meskipun shadow boxing tetap penting dalam mengasah teknik dasar, ritme gerakan, dan fleksibilitas, namun latihan ini cenderung memiliki intensitas lebih rendah, terutama jika atlet kurang disiplin atau tidak menjaga tempo latihan secara konsisten. Ketidakhadiran rangsangan nyata dapat membuat latihan terasa monoton, sehingga rangsangan terhadap sistem neuromuskular untuk meningkatkan kecepatan menjadi kurang optimal.

Hasil ini diperkuat oleh temuan dari beberapa penelitian terdahulu. (Seta & Wijono, 2021) menyatakan bahwa latihan dengan metode responsif terhadap stimulus eksternal, seperti padwork atau latihan berbasis reaksi, memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan. Demikian pula, penelitian oleh (Gyta Krisdiana Cahyaningrum & Hanis Kusumawati Rahayu, 2024) menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan target fisik dan interaksi pelatih lebih efektif dalam mengembangkan aspek kecepatan dibandingkan dengan latihan mandiri seperti shadow boxing.

Dengan mengacu pada data empiris dalam penelitian ini dan didukung oleh literatur sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa latihan padwork memberikan stimulus yang lebih komprehensif terhadap peningkatan kecepatan pukulan jab straight, baik dari aspek neuromuskular, teknis, maupun psikologis. Oleh karena itu, padwork dapat direkomendasikan sebagai metode latihan utama dalam program peningkatan kecepatan pukulan bagi atlet tinju, khususnya dalam fase persiapan teknik dan kondisi pertandingan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan padwork memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kecepatan pukulan jab straight pada atlet tinju. Peningkatan ini terjadi karena karakteristik latihan padwork yang menekankan pada respons cepat terhadap aba-aba dan gerakan lawan atau pelatih, sehingga atlet terbiasa mengombinasikan kecepatan gerak dengan ketepatan sasaran. Aktivitas ini juga mendorong atlet untuk berlatih dalam situasi yang menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya, di mana mereka harus bereaksi terhadap stimulus eksternal secara spontan dan terarah. Dengan demikian, padwork bukan hanya melatih aspek fisik semata, tetapi juga melatih konsentrasi, fokus, serta koordinasi antara mata dan tangan yang berperan penting dalam menghasilkan pukulan yang cepat dan efektif.

Selain itu, latihan shadow boxing juga terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan pukulan jab straight. Latihan ini melatih atlet untuk bergerak lebih bebas tanpa menggunakan target fisik, sehingga fokus utamanya adalah pada perbaikan teknik dasar, irama gerak, dan penguasaan kombinasi pukulan. Meskipun peningkatan kecepatan yang dihasilkan tidak sebesar pada latihan padwork, shadow boxing tetap memiliki peranan penting dalam membangun fondasi gerakan, melatih kelincahan, serta meningkatkan stamina. Oleh karena itu, kedua metode latihan ini sama-sama bermanfaat, namun padwork lebih direkomendasikan sebagai metode utama dalam

program latihan peningkatan kecepatan pukulan jab straight. Khususnya di lingkungan sasana seperti Siliwangi Fighting Camp, padwork dapat dijadikan prioritas utama dalam kurikulum latihan, sementara shadow boxing tetap digunakan sebagai latihan pendukung untuk menjaga kualitas teknik dan ritme pukulan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Dharma, E., Duhe, P., Haryani, M., & Kadir, S. (2023). Edukasi Peraturan Amateur International Boxing Association (AIBA) Pada Pelatih dan Atlet Pertina Provinsi Gorontalo. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 3(2), 45–52. <https://ejournal.unib.ac.id/dharmapendidikan/article/view/29411>
- Firdausi, N. I. (2020). No Kaos GL Dergisi, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><https://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Gunawibawa, F. (2016). Pengaruh Latihan Memukul Samsak Dan Latihan Bola Gantung (Bottom Punchball) Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Cabang Olahraga Tinju. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(2), 25.
- Handayani, E. S., & Subakti, H. (2020). Pengaruh Disiplin Belajar terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 151–164. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.633>
- Iqroni, D. (2022). Pengembangan Alat Latihan Standing Punching Pad Pada Tinju. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(1), 17–21. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i1.18812>
- Krismonita, P., Mulyono, A., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J., & Ilmu Keolahragaan, F. (2022). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pembinaan Prestasi Olahraga Hockey Pada Tim Putri Daerah Kabupaten Kebumen Tahun History Artichel _____ Keywords. 3(1), 230–236. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Montolalu, C., & Langi, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer dan Teknologi Informasi bagi Guru-Guru dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test). *D’CARTESIAN*, 7(1), 44. <https://doi.org/10.35799/dc.7.1.2018.20113>
- Mu’minah, N., Nasrulloh, A., & Widiyanto. (2021). Tinjauan Pustaka Biomekanika Pukulan Straight Dalam Cabang Olahraga Tinju. *Journal Sport Rokanisa*, 2(2), 145–155. <https://e-jurnal.rokania.ac.id/index.php/jsr/article/download/91/66>

- Puspodari. (2021). Tingkat Volume Oksigen Maksimal Atlet Cabor Konsentrasi Unggulan Senam Puslatkot Kota Kediri Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 207–211. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1296>
- Putra, C. P., & Anggraini, N. R. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kecepatan Pukulan Atlet Tinju Amatir Pemula Orang Kayo Hitam Kota Jambi Cepy. *Jurnal Pion*, 3(1), 39–48. <https://mail.online-journal.unja.ac.id/pion/article/view/23227>
- Putri, S. I. N., Selvy, Roles, G. H., & Ellen, A. (2019). Pengaruh Rekrutmen Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Budi Raya Perkasa. *Jurnal Maznajemen*, 5(1), 71–80.
- Renang, D. K. (2019). *COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 11, 109–116.
- Seta, S. B., & Wijono. (2021). Analisis Frekuensi Pukulan dalam Pertandingan Tinju Profesional. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 144–150. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38769>
- Siswinarto, B. (2023). *Jurnal Comm-Edu Pengenalan Bela Diri Pada Siswa Spn Polda Jabar Untuk Menambah Aktivitas Positif Pada Masyarakat*. 6(2), 2023.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. 9, 2721–2731.