

**PEMBINAAN PRESTASI ATLET TINJU PERTINA
KOTA SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**KEVIN NAUFAL AKBAR
NIM. 17087232**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

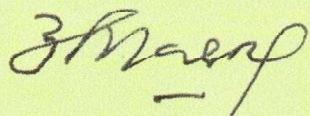
SKRIPSI

Judul : Pembinaan Prestasi Atlet Tinju Pertina Kota Sungai Penuh
Nama : Kevin Naufal Akbar
NIM/BP : 17087232/2017
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2024

Disetujui Oleh:

Kepala Departemen



Dr. Masrun, M.Kes. AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing



Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 1986031003

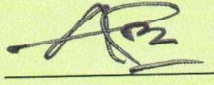
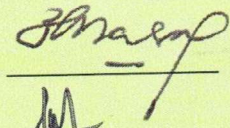
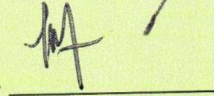
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Kevin Naufal Akbar
NIM : 17087232/2017

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pembinaan Prestasi Atlet Tinju Pertina Kota Sungai Penuh

Padang, Juli 2024

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Afrizal S, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Masrun, M.Kes. AIFO	2. 
3. Anggota	: Juanda Putra, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pembinaan Prestasi Atlet Tinju Pertina Kota Sungai Penuh**”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Februari 2024
Yang membuat pernyataan



Kevin Naufal Akbar
NIM 17087232

ABSTRAK

Kevin Naufal Akbar. 2024. "Pembinaan Prestasi Atlet Tinju Pertina Kota Sungai Penuh" *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Pencapaian prestasi yang belum optimal dari atlet-atlet tinju Kota Sungai Penuh ini dipengaruhi penyusunan program latihan yang belum maksimal oleh para pelatih, hal ini yang menjadi kendala mendasar dalam pencapaian prestasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pembinaan prestasi atlet tinju Pertina Kota Sungai Penuh.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Dalam penelitian ini populasi adalah pengurus/pelatih sebanyak 1 orang dan atlet tinju Pertina Kota Sungai Penuh sebanyak 10 orang, dengan teknik teknik total *sampling* yaitu semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian, sehingga seluruh pengurus/pelatih dan atlet tinju Pertina Kota Sungai Penuh dijadikan sampel pada penelitian ini berjumlah 11 orang. Instrumen yang dipakai adalah kuesioner atau angket. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian : 1) Tingkat capaian faktor internal pembinaan prestasi atlet tinju Kota Sungai Penuh dari 11 responden, tingkat pencapaian sebesar 57,18% dan tergolong sedang. 2) Tingkat capaian faktor eksternal pembinaan prestasi atlet tinju Kota Sungai Penuh dari 11 responden, tingkat pencapaian sebesar 55,45% dan tergolong sedang.

Kata Kunci : Pembinaan Prestasi Atlet Tinju

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pembinaan Prestasi Atlet Tinju Pertina Kota Sungai Penuh”** sebagai syarat untuk melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Shalawat beriring salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang yang penuh dengan pengetahuan, teknologi yang kita rasakan sekarang ini.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada:

1. Kepada kedua orangtua ku atas dukungan moral, materi dan doa dalam setiap sujudnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kepada Drs. Afrizal S, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Kepada Dr. Masrun, M.Kes., AIFO dan Juanda Putra, M.Pd sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, fikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Kepada Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku Kepala Dapertemen kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis.
5. Kepada semua rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, abang dan kakak senior, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala do'a dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah Subhanahu wata'ala melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan serta diberikan balasan oleh-Nya, Aamiin.

Padang, Februari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJAUN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Tinju.....	10
2. Manajemen	11
3. Pembinaan Olahraga.....	21
4. Organisasi	25
5. Pelatih	27
6. Atlet.....	31
7. Program Latihan	34
8. Sarana dan Prasarana	38
9. Gizi Atlet.....	39
10. Medis.....	40
11. Pendanaan	44
B. Penelitian Relevan	45
C. Kerangka Konseptual	46

D. Pertanyaan Penelitian	47
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	48
B. Definisi Operasional Variabel	48
C. Populasi dan Sampel.....	49
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	50
E. Pengujian Validitas dan Reliabilitas.....	52
F. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	56
B. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-Kisi Penelitian.....	50
2. Alternatif Jawaban.....	52
3. Kriteria Klasifikasi	54
4. Distribusi Frekuensi Internal	55
5. Distribusi Frekuensi Eksternal	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	47
2. Histogram Internal.....	56
3. Histogram Eksternal.....	57
4. Peneliti Memberikan Arahan.....	93
5. Peneliti Membagikan Angket.....	93
6. Situasi Pengisian Angket.....	94
7. Peneliti Mengumpulkan Angket.....	94
8. Pelatih Mengisi Angket.....	95
9. Foto Bersama Pelatih, Atlet dan Peneliti.....	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket Uji Coba.....	68
2. Angket Uji Coba Penelitian.....	70
3. Uji Validasi.....	75
4. Uji Reliabilitas.....	80
5. Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	83
6. Angket Penelitian.....	85
7. Data Indikator Faktor Internal Pembinaan Prestasi Atlet Tinju Kota Sungai Penuh.....	89
8. Data Indikator Faktor Eksternal Pembinaan Prestasi Atlet Tinju Kota Sungai Penuh.....	90
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> atau Rtabel dari uji Validasi	92
10. Dokumentasi Penelitian	93
11. Surat Keterangan Validasi.....	96
12. Surat Izin Penelitian.....	100
13. Surat Balasan Izin Penelitian.....	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas sehari-hari yang sering dilakukan manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga sudah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Olahraga adalah sarana bagi manusia untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani”.

Menurut Syafruddin (2012:52) bahwa yang dimaksud dengan prestasi merupakan proses atau hasil dari pada aksi/perbuatan. Dengan beberapa pengertian olahraga dan prestasi tersebut demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan potensi-potensi olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih suatu prestasi. Menjalankan suatu aktivitas atau kegiatan pastilah terkadang ada satu tujuan didalamnya.

Demikian pula dengan dijalankannya olahraga prestasi ini. Tujuan utama dari olahraga prestasi ini adalah untuk mencapai suatu bentuk kemampuan di dalam mengembangkan potensi diri yang dimiliki di dalam menjalankan olahraga yang ada. Dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur tentu dapat menunjang kesehatan seseorang tetap terjaga, selain itu olahraga

dapat membangkitkan rasa percaya diri dan menjadi kebanggaan tersendiri bagi orang yang melakukan olahraga tersebut.

Olahraga prestasi secara ilmiah sudah seharusnya menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet dari suatu program untuk mencapai prestasi tinggi, baik yang bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Hal ini sesuai yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 BAB I pasal 1 tentang sistem keolahragaan Nasional sebagai berikut :

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Dalam pencapaian prestasi yang baik dalam olahraga tinju dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor internal seperti kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti, pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim dan cuaca, makanan yang bergizi. (Syafuddin, 2011:22).

Dalam mencapai prestasi yang ingin dicapai bukanlah tugas yang sederhana. Pencapaian tersebut harus dilakukan dengan usaha keras dan pemikiran matang untuk mewujudkan visi-misi yang sudah direncanakan. Dengan mengetahui dan mengembangkan potensi yang ada dalam diri seseorang secara maksimal, maka bisa menjadi sarana untuk meraih prestasi pada bidang olahraga yang ditekuni. Banyak hal yang harus dilakukan untuk

meraih prestasi di bidang olahraga. Untuk mencapai puncak prestasi dalam olahraga perlu dilakukan latihan jangka panjang kurang lebih 8-10 tahun yang dilakukan secara berkelanjutan, bertahap, meningkat dan berkesinambungan (Junaidi 2003:54).

Senada dengan yang diungkapkan Retno (2009:85) yang menyebutkan bahwa prestasi olahraga hanya dapat ditingkatkan jika latihan-latihan yang teratur dijalankan dengan sebaik-baiknya. Menurut Wahjoedi, dkk (2009:15), sasaran akhir dari setiap pembinaan olahraga adalah tercapainya prestasi tertinggi secara sportif, yang berdampak besar terhadap peningkatan harkat dan martabat bangsa serta Negara.

Tinju adalah olahraga yang kuat dan keras yang dinikmati oleh kelas tertentu dari atlet dan pengikut dengan kinerja individu, kekuatan, keberanian dan keseimbangan dalam gerakan di atas ring, keterampilan tinju lurus, menyambar dan menarik adalah tulang punggung permainan, seperti acara olahraga lainnya, yang penting aspek itu. Olahraga tinju merupakan permainan pertarungan tunggal yang mengandung keterampilan dan kekuatan fisik yang tinggi (Nashwan & Nashwan, 2021:145).

Untuk mencapai prestasi optimal dalam olahraga diperlukan proses yang panjang dan tidak bisa dicapai secara instant. Untuk itu diperlukan perhatian khusus, salah satunya dengan pembinaan atlet-atlet berbakat yang diterapkan di daerah-daerah. Dengan penerapan sistem pembinaan atlet berbakat yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan, nantinya akan membentuk

proses latihan berkualitas yang diharapkan bisa mencetak bibit-bibit atlet handal yang mampu untuk meraih prestasi.

Pembinaan atlet-atlet berbakat yang kurang diperhatikan khususnya di tingkat daerah akan berdampak negatif pada kemajuan perkembangan olahraga di daerah itu sendiri. Kota Sungai Penuh, dengan penerapan pembinaan yang belum maksimal, berdampak pada kurangnya pencapaian prestasi yang dihasilkan, khususnya prestasi atlet tinju.

Keberhasilan dalam meraih prestasi dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya: fisik, teknik, taktik, dan mental. Olahraga tinju merupakan olahraga body contact, sehingga ketegaran mental sangat menentukan hasil pertandingan, karena saat bertanding atlet harus memusatkan perhatian pada lawan bertanding, instruksi pelatih dangangguan dari luar arena yang dapat mengganggu konsentrasi atlet itu sendiri.

Atlet dapat berprestasi salah satunya dengan mempunyai pengalaman bertanding yang banyak. Semakin banyak kesempatan bagi atlet untuk mengikuti pertandingan akan dapat meningkatkan mental dan kematangan bertanding. Pertandingan atau kompetisi merupakan muara dari pembinaan prestasi, kompetisi dapat digunakan sebagai sarana mengevaluasi hasil latihan serta meningkatkan kematangan bertanding bagi olahragawan (Djoko Pekik Irianto 2010:11). Pertandingan sebagai upaya untuk meningkatkan kematangan bertanding bagi atlet, nampaknya di Kota Sungai Penuh masih belum optimal dalam penyelenggaraannya.

Berdasarkan observasi dilapangan dengan sedikitnya pertandingan dalam setahun, hal ini menyebabkan atlet-atlet tinju Kota Sungai Penuh kurang mendapatkan kesempatan untuk bertanding. Sehingga hal tersebut menjadikan atlet-atlet tinju Kota Sungai Penuh masih kurang akan pengalaman dan kematangan bertanding. Kurangnya pengalaman bertanding bagi atlet tinju Kota Sungai Penuh berdampak pada pertandingan-pertandingan yang diikuti oleh para atlet. Dimana atlet Kota Sungai Penuh Mengalami penurunan prestasi di kejuaraan Proprov tahun 2015 di Batang Hari, Kota Sungai Penuh mendapatakan juara umum di cabang olahraga tinju dan tahun 2018 Kota Jambi menagalami penurunan. Disini terlihat bahwa atlet tinju Kota Sungai Penuh mengalami penurunan presatasi karena kurangnya pembinaan atlet.

Hasil pengamatan kepada atlet tinju Kota Sungai Penuh saat sesi sparing banyak ditemukan bahwa gerak *jab* yang masih belum sempurna. Pukulan *jab* yang dilakukan atlet belum masuk pada kategori point yaitu pukulan bersih yang mengenai wajah atau badan lawan. Dalam melakukan pukulan *jab* atlet masih sulit membongkar pertahanan lawan sedangkan pukulan *jab* yang baik yaitu koordinasi gerak pinggang serta bahu dan tangan lurus menuju sasaran pukulan. Serta masih banyak teknik *jab* yang belum di miliki atlet tinju Kota Sungai Penuh seperti *jab* bawah yang mengganggu pertahanan atas dan *jab* dari bawah ke atas mirip seperti uppercut namun punggung tangan menghadap samping untuk mencuri point juga masih belum di miliki atlet tinju Kota Sungai Penuh, padahal pukulan *jab* itulah yang berperan penting agar pukulan lain dapat mendarat tepat pada sasaran.

Pencapaian prestasi yang belum optimal dari atlet-atlet tinju Kota Sungai Penuh ini dipengaruhi penyusunan program latihan yang belum maksimal oleh para pelatih, hal ini yang menjadi kendala mendasar dalam pencapaian prestasi. Para pelatih Kota Sungai Penuh sebetulnya telah mengaplikasikan teknik-teknik bertanding dalam program latihan yang diterapkan. Namun pada pelaksanaannya tidak sesuai dengan sasaran latihan yang diharapkan. Sehingga kualitas atlet tinju Kota Sungai Penuh kurang begitu berkembang.

Berkaitan dengan pembinaan atlet tinju untuk pembibitan atlet yang handal, selain dengan proses latihan yang terarah, terprogram, dan terencana dengan baik yang diterapkan oleh pelatih dalam mengembangkan potensi diri atlet dalam mendukung pencapaian prestasi puncak. Hal tersebut tentunya juga masih ada banyak tugas yang harus dilakukan pelatih untuk menunjang dalam proses latihan. Menurut Sukadiyanto (2010:3) ada 5 tugas pelatih di antaranya adalah (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih bibit-bibit olahragawan bebrbakat, (3) memimpin dalam pertandingan, (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Untuk itu perlu adanya suatu pemrograman latihan yang baik untuk pencapaian hasil maksimal dengan diperlukan proses dan waktu yang lama untuk mencetak calon juara.

Disamping itu, kepengurusan organisasi belum tersusun dengan baik, begitu juga dengan program-program latihannya. Pengurus organisasi yang diharapkan menjadi tumpuan dalam pembinaan berperan kurang maksimal sehingga kegiatan seperti latihan, pertandingan, administrasi, pendanaan,

perlengkapan dan konsumsi menjadi terkendala. Faktor lain yang dapat menghambat proses pembinaan adalah dana serta sarana dan prasarana. Tidak dapat dipungkiri bahwa tanpa dana yang cukup serta sarana dan prasarana yang memadai, akan sulit untuk mencapai pembinaan yang baik, lancar dan berkesinambungan sehingga dapat mencapai prestasi yang memuaskan.

Berdasarkan pengamatan peneliti, prestasi yang dicapai atlet tinju Kota Sungai Penuh masih jauh dari harapan, itu semua mestinya banyak faktor yang menjadi penghambat. Untuk itu perlu diadakan penelitian yang berkaitan dengan pembinaan prestasi atlet tinju pertina Kota Sungai Penuh.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengalaman bertanding bagi atlet tinju Kota Sungai Penuh berdampak pada pertandingan-pertandingan yang diikuti oleh para atlet Pelatih.
2. Atlet tinju Kota Sungai Penuh mengalami penurunan prestasi karena kurangnya pembinaan.
3. Pencapaian prestasi yang belum optimal dari atlet-atlet tinju Kota Sungai Penuh ini dipengaruhi penyusunan program latihan yang belum maksimal oleh para pelatih.
4. Kepengurusan organisasi belum tersusun dengan baik, begitu juga dengan program-program latihannya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi penelitian ini hanya pada variabel yang dianggap paling dominan terhadap permasalahan tersebut, diantaranya:

1. Faktor internal pembinaan prestasi Pertina Kota Sungai Penuh.
2. Faktor eksternal pembinaan prestasi Pertina Kota Sungai Penuh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Bagaimana faktor internal pembinaan prestasi Pertina Kota Sungai Penuh?
2. Bagaimana faktor eksternal pembinaan prestasi Pertina Kota Sungai Penuh?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui faktor internal pembinaan prestasi atlet tinju Pertina Kota Sungai Penuh.
2. Untuk mengetahui faktor eksternal pembinaan prestasi atlet tinju Pertina Kota Sungai Penuh.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan pokok permasalahan yang peneliti kemukakan di atas maka manfaat penelitian ini adalah:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu KeolahragaanUNP.

2. Bagi pelatih untuk mengetahui sejauh mana pembinaan prestasi atlet tinju Pertina Kota Sungai Penuh.
3. Sebagai motivasi bagi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
5. Bahan bacaan dan menambah informasi.