

ANALISIS EFEKTIFITAS PUKULAN PERTANDINGAN CHRIS JOHN

(Pertandingan Melawan Rocky Juarez ke-1 Dan ke-2)

Gagah Triswifian Bagaskara*, Wijono

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

gagahbagaskara16060474006@mhs.unesa.ac.id, wijono@unesa.ac.id

Abstrak

Tinju merupakan olahraga beladiri yang didalamnya terdapat dua orang partisipan dengan berat badan yang sama, sesuai dengan kelas bertandingnya. Tinju di Indonesia terbilang sangat terkenal dengan lahirnya seorang juara tinju dunia seperti Chris John. Chris John adalah salah satu atlet yang tercatat sebagai petinju kedua terlama yang menyandang gelar juara kelas bulu sepanjang masa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prosentase pola petinju bertanding dalam efektifitas dominasi pukulan jab, *straight*, *right/left hook* dan *right/left upper-cut*, intensitas pukulan Berhasil dan Gagal, serta rasio kerja istirahat petinju berlaga dalam tiap ronde pada pertandingan tinju kelas dunia antara Chris John melawan Rocky Juarez pada pertandingan pertama yang dipertemukan di Texas Amerika pada bulan Februari 2009 dengan pertandingan kedua yang dipertemukan di Nevada, Amerika Serikat pada September 2009. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah pertandingan tinju Chris John melawan Rocky Juarez yang sudah diunduh dari kanal website Youtube.com dari awal sampai selesai tanpa proses pengeditan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis notasi. Kesimpulan pada penelitian adalah dominasi pukulan, intensitas pukulan dan rasio kerja istirahat Chris John pada pertandingan pertama yaitu, pukulan *upper-cut* kiri lebih banyak digunakan sebanyak 60%, intensitas pukulan lebih banyak kesalahan yaitu 57%, dan rasio kerja dan istirahat 20% sedangkan untuk pertandingan kedua pukulan terbanyak yang digunakan adalah *upper-cut* kanan sebanyak 67%, dengan intensitas pukulan lebih banyak kesalahan yaitu 53% sedikit menurun daripada pertandingan pertama, dan rasio kerja dan istirahat sebesar 13%.

Kata Kunci : tinju; dominasi pukulan, intensitas pukulan dan rasio kerja istirahat; Chris John; Rocky Juarez

Abstrack

Boxing is a self-defense sport in which there are two participants with the same weight, according to their class. Boxing in Indonesia is quite famous with the birth of a world boxing champion like Chris John. Chris John is one of the athletes who is listed as the second longest boxer to hold the title of featherweight champion of all time. This study aims to determine the percentage of boxers' competing patterns in the dominance effectiveness of jab, strike, right / left hook and right / left upper-cut, the intensity of Berhasil and Gagal blows, as well as the work-break ratio of boxers competing in each round in a world class boxing competition between Chris John against Rocky Juarez at the first match played in Texas America in February 2009 with the second match played in Nevada, United States in September 2009. This type of research uses a descriptive method with a quantitative approach. The subject of this research is Chris John's boxing match against Rocky Juarez which has been downloaded from the Youtube.com website channel from start to finish without any editing process. The instrument in this study used notation analysis techniques. The conclusion of this research is that Chris John's punch dominance, punch intensity and work-rest ratio in the first match, namely, the upper-cut left shot was mostly used as much as 60%, the intensity of the punches had more errors, namely 57%, and the work to rest ratio was 20% whereas for the second match the most punches used were right upper-cut as much as 67%, with the intensity of the punches more errors, namely 53% slightly decreased than the first match, and the work to rest ratio of 13%.

Keywords: boxing; punch dominance, punch intensity and work-rest ratio; Chris John; Rocky Juarez

PENDAHULUAN

Olahraga beladiri telah dinyatakan memiliki dampak paling positif pada kebugaran fisik (Woodward *et al*, 2009). *Boxing* atau yang lebih dikenal di Indonesia sebagai tinju, adalah olahraga beladiri yang berasal dari peradaban Mesir kuno yang merupakan seni bela diri tertua dalam historiografi peperangan (Herrera, *et.al*, 2008).

Tinju merupakan olahraga beladiri yang didalamnya terdapat dua orang partisipan dengan berat badan yang sama, sesuai dengan kelas bertandingnya. Cara melakukan tinju dengan menggunakan sarung tangan yang khusus tinju (*profesional fight gloves*) digunakan untuk memukul atau bertinju dalam jangka waktu (3 menit x 12 putaran) yang disebut ronde. Kedua petinju akan saling memukul, menangkis dan menghindari sampai dalam waktu 1 ronde berakhir atau apabila ada salah satu dari kedua petinju terkena *lucky punch* yang berakibat KO atau TKO. Pemenang dalam olahraga tinju dinilai berdasarkan ketepatan tinju yang diarahkan ke lawannya dan apabila lawan sudah dinilai KO atau TKO oleh wasit (Abdurrojak & Imanudin, 2016). Dalam olahraga tinju pukulan memiliki peran yang sangat penting. Berbeda dengan cabang olahraga beladiri lainnya, tinju hanya mengandalkan pukulan untuk mematikan lawan, diantara pukulannya ada 4 yakni jab, *straight*, *hook*, *upper-cut*.

Pada penelitian Ruddock, Alan D. Csci., dkk. (2016:82). *Strength and Conditioning for Professional Boxing: Recommendations for Physical Preparation. Strength & Conditioning Journal*, yang menjelaskan bahwa tinju merupakan olahraga intensitas tinggi yang memerlukan karakteristik fisik yang mumpuni sebagai syarat untuk meraih keberhasilan dalam setiap performa di pertandingan. Disebutkan bahwa salah satu syarat berlaga dalam tinju adalah pada keterampilan bertahan petinju, hal tersebut merupakan salah satu faktor pendukung agar bisa memenangkan suatu pertandingan, baik strategi dalam melakukan serangan ataupun strategi bertahan. yang bisa mengurangi kesempatan lawan untuk menyerang (Oliver, 2017).

Tinju di Indonesia terbilang sangat terkenal dengan lahirnya seorang juara tinju dunia seperti Chris John. Chris John adalah salah satu atlet yang tercatat sebagai petinju kedua terlama yang menyandang gelar juara kelas bulu sepanjang masa, juga tercatat sebagai juara dunia kelas bulu pertama yang berasal dari negara Indonesia. Dalam peringkat kelima di gelar juara dunia, setelah Ellyas Pical, Nico Thomas, Ajib Albarado dan

Suwito Lagola, total Pertarungan 52x bertanding, diantaranya 48x menang, 22x menang KO, 3x seri dan 1x kalah. Chris John juga pernah bertanding dengan beberapa lawan berat, salah satunya Rocky Juarez. Petinju Amerika berdarah Meksiko ini adalah petinju tangguh yang pernah menjadi juara kelas bulu silver WBA, dan peraih medali perak di olimpiade 2000. kemudian bertanding melawan Chris John di Toyota Center Houston, Texas, Amerika Serikat pada Februari 2009. Pertandingan berakhir imbang dan Chris John Berhasil mempertahankan gelarnya sebagai pemenang berturut-turut. Pertandingan Chris John melawan Rocky Juarez yang kedua diadakan di MGM Grand last Vegas, Nevada, Amerika Serikat pada September 2009, yang pada akhirnya Chris John Berhasil memenangkan pertandingan melawan Rocky Juarez. Namun performa Chris John sempat menurun di bandingkan pertandingan pertama. Dan dari data tersebut masih banyak yang belum diketahui mengenai faktor nilai seri atau imbang pada pertandingan pertama, yang berujung pada pertandingan ulang, walaupun pada akhirnya Chris John Berhasil meraih kemenangan dari Rocky juarez. Dalam keberhasilan prestasi atlet, pelatih sangat berperan penting didalamnya, termasuk media statistic yang harus dikuasai pelatih untuk menentukan factor apa saja yang harus di perbaiki dalam program Latihan, agar atlet dapat bertanding lebih baik lagi sebagai koreksi di pertandingan sebelumnya.

Dalam generasi – kegenerasi cabang olahraga seperti speak bola, futsal, basket, voli dan bulutangkis telah banyak menggunakan media statistik sebagai komponen dasar yang sudah mendapat perhatian khusus dari pelaku olahragawan. Seperti menurut (Anggia Swastika dan Widodo, 2018) beberapa cabang olahraga di jaman modern ini sudah menggunakan media statistic sebagai komponen penting yang tidak bisa di pisahkan dalam dunia olahraga. Teknik statistik di terapkan pada setiap aspek dalam kehidupan dengan kemajuan teknologi saat ini (Kockman, 2015).

Adapun fungsi dari statistic pertandingan adalah memberikan sebuah gambaran kejadian kepada pemain, pelatih dan club di sebuah pertandingan (Dwi, 2017:3). Banyak sekali kejadian – kejadian yang luput dari sebuah pengamatan, namun semua itu dapat tercatat melalui data statistik pertandingan. Dapat di simpulkan antara olahraga dan statistik mempunyai hubungan yang erat. Tak hanya mengukur kinerja, bahkan statistik dapat digunakan sebagai pembuatan pertandingan simulasi. Seorang pelatih harus dapat menentukan dosis atau beban latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet secara

individual. Selain dosis latihan seorang pelatih harus mampu membina mental atau karakter atlet. (Hadi, 2011). Pelatih turut bertanggung jawab akan prestasi atletnya sebagai koreksi untuk meningkatkan faktor : fisik, teknik, taktik dan mental, dalam prestasi atlet tinju. Dari aspek - aspek inilah yang membuat saya sebagai peneliti tertarik dengan permasalahan tersebut, akan minimnya tingkat statistik pertandingan tinju, yang pada akhirnya terbuatlah metode statistik yang dapat mempermudah pelatih menganalisa pergerakan atletnya maupun lawan dari atletnya yakni Efektifitas pukulan . Metode ini adalah media statistic pengamatan video berbasis prosentase notasi, yang dibuat dalam 2 skala kecil penghitungan manual dalam 1 tabel mentahan atau pengamatan, kemudian di kembangkan dalam rumus prosentase yang dibalut media grafik agar mempermudah penggambaran sebuah hasil, mengenai dominasi pukulan dan jumlah pukulan yang mengenai atau tidak serta rasio kerja dan istirahat yang digunakan dalam suatu pertandingan tinju.

Memiliki 3 poin penting yang dapat menguntungkan pelatih dalam menganalisis atlet, yaitu :

1. Efektifitas dominasi pukulan yang digunakan dalam 12 ronde.
2. Intensitas pukulan yang Berhasil dan Gagal dalam 12 ronde.
3. Rasio kerja dan istirahat petinju dalam melakukan serangan.

METODE

Penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah jenis penelitian metode notasi. Metode notasi adalah prosedur yang dapat digunakan dalam berbagai disiplin ilmu yang memerlukan penilaian dan analisis kinerja (Hughes & Franks, 2004). Ditinjau dari jenis penelitiannya ini adalah menggunakan penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu penelitian di mana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (*ex post facto*) (Maksum, 2018:13).

Analisis notasi adalah teknik untuk menghasilkan sebuah catatan permanen dari peristiwa yang berkaitan dengan acara olahraga dan secara luas digunakan oleh tim olahraga dan individu dari berbagai setandar (James, 2006). Untuk melakukan penelitian yang menggunakan metode analisis notasi ini dibutuhkan subjek yang diamati yaitu berupa pertandingan olahraga atau video

pertandingan olahraga. Teknologi video adalah bentuk paling umum dari analisis notasi dan memiliki pengaruh terbesar pada kemajuan pengamatan pelatih

Hughes & Franks (2004:41) mengatakan bahwa teknologi video telah secara signifikan mempengaruhi metode pelatihan terutama karena biaya yang relatif rendah, tidak terlalu memakan banyak waktu yang menjadikan statistik ini mempunyai nilai aksesibilitas, dan probabilitas di bidang teknologi yang bersaing antara para pelatih dibanyak acara olahraga untuk memberikan gambaran analisis. Analisis notasi berfokus pada umumnya indikator pertandingan, indikator taktis dan teknis indikator dan telah berkontribusi pada pemahaman kita dari fisiologis, psikologis, teknis dan taktis tuntutan banyak olahraga (Hughes & Bartlett, 2002).

Dalam menggunakan metode notasi peneliti perlu menentukan indikator kinerja apa yang ingin dianalisis. Hughes & Franks,(2004:2)mengatakan bahwa Indikator kinerja adalah pilihan atau kombinasi, variabel tindakan yang bertujuan untuk mendefinisikan beberapa atau semua aspek kinerja. Adapun indikator yang di teliti dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Efektifitas dominasi pukulan yang digunakan dalam 12 ronde.
2. Intensitas pukulan yang Berhasil dan Gagal dalam 12 ronde.
3. Rasio kerja dan istirahat petinju dalam melakukan serangan.

Dari penelitian ini penulis berusaha mengolah suatu gambaran situasi atau kejadian yang sedang berjalan. Data yang dirangkai semata-mata bersifat deskriptif sehingga tidak bermaksud mencari penjelasan, menguji hipotesis, membuat prediksi, maupun mempelajari implikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang sudah diperoleh berupa video akan dianalisa menggunakan aplikasi Pemutar video *gomplayer* untuk mempermudah pengambilan data dengan valid menggunakan *slomotion*. Adapun hasil data dalam penelitian ini adalah Efektifitas dominasi pukulan jab, *straight, right/left hook, right/left uppercut*, Intensitas pukulan Berhasil dan Gagal serta Rasio *work/break* pola serangan petinju. Analisis yang dilakukan ada 2 kategori pertandingan yakni :

1. Pertama pertandingan Chris John vs Rocky Juarez di Toyota Center Houston, Texas, Amerika Serikat 28 February 2009.
2. Yang kedua pertandingan Chris John vs Rocky Juarez di MGM Grand Last Vegas, Nevada, Amerika Serikat, 19 September 2009.

1. Chris John vs Rocky Juarez 1

Tabel 1. Efektifitas Pukulan Chris John di Toyota Center Houston, Texas, Amerika Serikat 28 February 2009.

NAME : CHRIS JOHN : 1 (28/02/2009)					
AGE : 30 WEIGHT : 57 KG HIGHT : 1,71 M					
EFEKTIFITAS PUKULAN			WAKTU		
RONDE	B	G	P	K	I
1	28	28	56	21.9	158,1
2	39	46	85	27.8	152,2
3	40	53	93	28.3	151,7
4	45	47	92	32.2	147,8
5	37	57	94	31.8	148,2
6	52	53	105	43.8	136,2
7	46	67	113	56.9	123,1
8	60	52	112	53.4	126,6
9	44	67	111	43.4	136,6
10	53	64	117	49.0	131,0
11	41	78	119	38.9	141,1
12	49	72	121	53.9	126,1
TOTAL	534	684	1.218	482 dtk = 8,03 mnt	1.677dt k = 27,96m nt

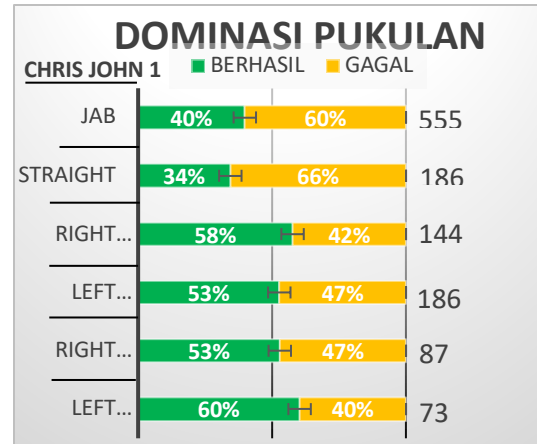
Keterangan :

- B : BERHASIL
- G : GAGAL
- P : PUKULAN
- K : KERJA
- I : ISTIRAHAT

Berdasarkan tabel dia atas merupakan hasil rekapitulasi jumlah keseluruhan pukulan serta jumlah rasio kerja dan istirahat persekian detik dalam persatu ronde, yang di lakukan Chris John vs Rocky Juarez pada kejuaraan dunia, di Toyota Center Houton, Texas, Amerika Serikat, 28 Februari 2009.

Dari hasil tersebut, kemudian dapat di kembangkan lagi pada rumus presentase grafik dan terciptalah 3 poin penting pada ketiga grafi sebagai berikut :

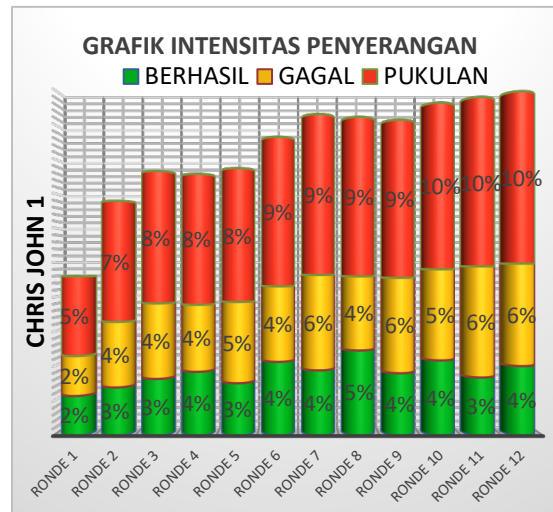
Grafik 1. Efektifitas Dominasi Pukulan Chris John di Toyota Center Houston, Texas, Amerika



Serikat 28 February 2009.

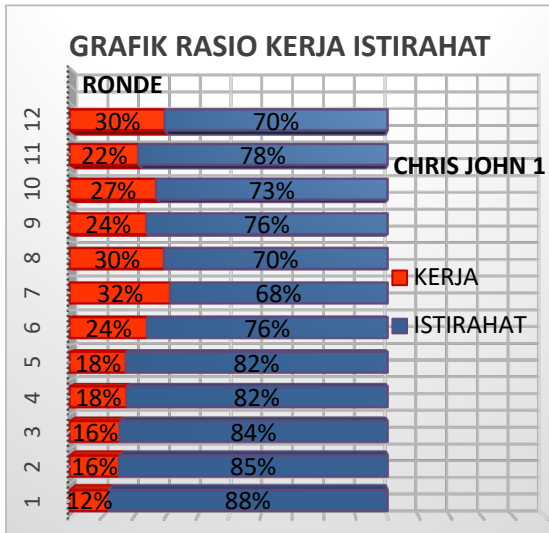
Dari grafik diatas dapat di simpulkan bahwa untuk pukulan dominasi terbanyak adalah *jab* sebanyak 555x namun untuk efektifitas dominasi pukulan berada pada *left upper-cut* yakni 60%.

Grafik 2. Intensitas Pukulan Berhasil dan Gagal Chris John di Toyota Center Houston, Texas, Amerika Serikat 28 February 2009.



Dari grafik diatas dapat disimpulkan untuk serangan paling Berhasil terdapat pada ronde 8 yakni 5%, sedangkan untuk intensitas serangan yang Berhasil dalam 1 pertandingan adalah 43%

Grafik 3. Rasio Kerja dan Istirahat Chris John di Toyota Center Houston, Texas, Amerika Serikat 28 February 2009.



Pada grafik diatas dapat disimpulkan untuk rasio kerja atau menyerang paling aktif pada ronde 7 yakni 32% dalam 1 ronde, serta untuk dalam 1 pertandingan terdapat 20% aktif dalam penyerangan.

Tabel 2. Efektifitas Pukulan Rocky Juarez di Toyota Center Houston, Texas, Amerika Serikat 28 February 2009.

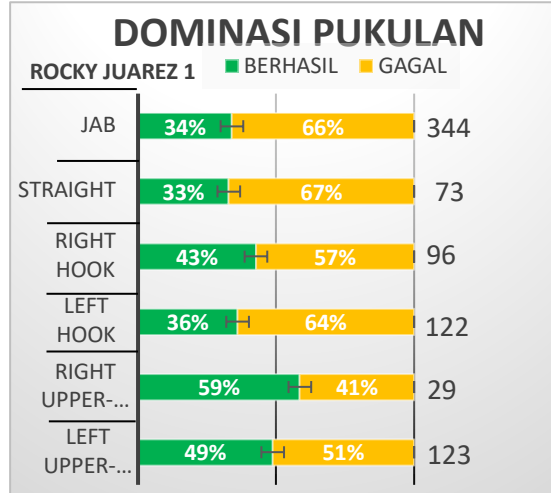
NAME : ROCKY JUAREZ :1 (28/02/2009)					
AGE : 29 WEIGHT : 57 KG HIGHT : 1,65 M					
EFEKTIFITAS PUKULAN WAKTU					
RONDE	B	G	P	K	I
1	21	43	64	18,8	161,2
2	19	46	65	19,2	160,8
3	16	46	62	16,6	163,4
4	22	54	76	33,8	146,2
5	25	28	53	27,2	152,8
6	25	31	56	26,2	153,8
7	20	42	62	17,4	162,6
8	37	30	67	21,8	158,2
9	22	41	63	18,6	161,4
10	23	49	72	14,5	165,5
11	35	31	66	17,8	162,2
12	38	42	80	27,7	152,3
TOTAL	303	483	786	259	1.900
				detik = 4,3	detik = 31,6
				menit	menit

Keterangan :

- B : BERHASIL
- G : GAGAL
- P : PUKULAN

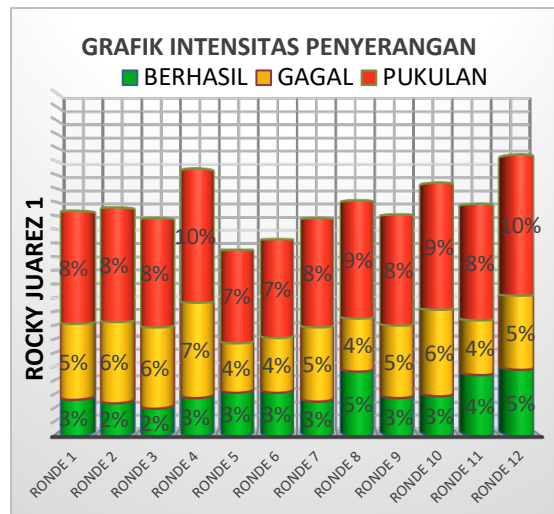
- K : KERJA
- I : ISTIRAHAT

Grafik 4. Efektifitas Dominasi Pukulan Rocky Juarez di Toyota Center Houston, Texas, Amerika Serikat 28 February 2009.



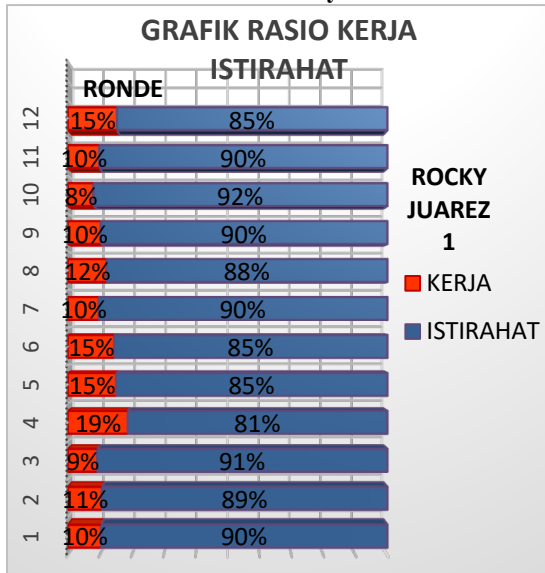
Kesimpulan bahwa untuk pukulan dominasi terbanyak adalah *jab* sebanyak 344x namun untuk efektifitas dominasi pukulan berada pada *right upper-cut* yakni 59%.

Grafik 5. Intensitas Pukulan Berhasil dan Gagal Rocky Juarez di Toyota Center Houston, Texas, Amerika Serikat 28 February 2009.



untuk serangan paling Berhasil terdapat pada ronde 8 yakni 5%, sedangkan untuk intensitas serangan yang Berhasil dalam 1 pertandingan adalah 39%

Grafik 6. Rasio Kerja dan Istirahat Rocky Juarez di Toyota Center Houston, Texas, Amerika Serikat 28 February 2009.



Pada grafik diatas dapat disimpulkan untuk rasio kerja atau menyerang paling aktif pada ronde 4 yakni 19% dalam 1 ronde, serta untuk dalam 1 pertandingan terdapat 13% aktif dalam penyerangan.

2. Chris John vs Rocky Juarez 2 reemact.

Tabel 3. Efektifitas Pukulan Chris John di MGM Grand Last Vegas, Nevada, Amerika Serikat, 19 September 2009.

NAME : CHRIS JOHN : 2 (19/09/2009)						
AGE : 30 WEIGHT : 57 KG HEIGHT : 1,71 M						
RO ND E	EFEKTIFITAS PUKULAN					WAKTU
	B	G	P	K	I	
1	19	42	61	18,4	161,6	
2	39	49	88	31,6	148,4	
3	41	43	84	27,7	152,3	
4	43	50	93	34,3	145,7	
5	39	51	90	20,6	159,4	
6	39	50	89	24,9	155,1	
7	38	57	95	19,2	160,8	
8	51	59	110	19,1	160,9	
9	47	50	97	20,6	159,4	
10	46	45	91	18,4	161,6	
11	56	53	109	17,9	162,1	
12	46	49	95	17,8	162,2	
TOTAL	504	598	1.102	270,5 detik = 4,5 menit	1.889 detik = 31,4 menit	

Keterangan :

B : BERHASIL

G : GAGAL

P : PUKULAN

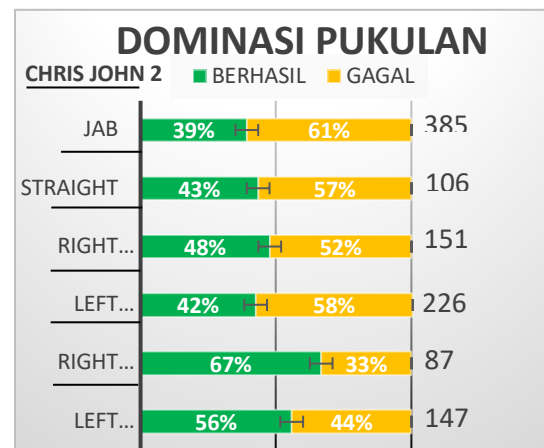
K : KERJA

I : ISTIRAHAT

Berdasarkan tabel dia atas merupakan hasil rekapitulasi jumlah keseluruhan pukulan serta jumlah rasio kerja dan istirahat persekian detik dalam persatu ronde, yang di lakukan Chris John vs Rocky juarez pada kejuaraan dunia, di MGM Grand Last Vegas, Nevada, Amerika Serikat, 19 September 2009.

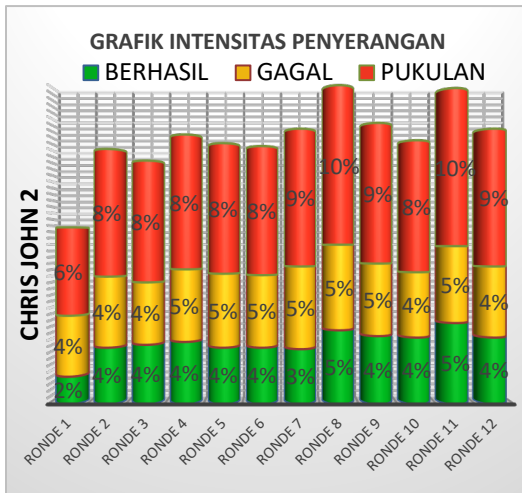
Dari hasil tersebut, kemudian dapat di kembangkan lagi pada rumus presentase grafik dan terciptalah 3 poin penting pada ketiga grafik seagai berikut :

Grafik 7. Efektifitas Dominasi Pukulan Chris John di MGM Grand Last Vegas, Nevada, Amerika Serikat, 19 September 2009.



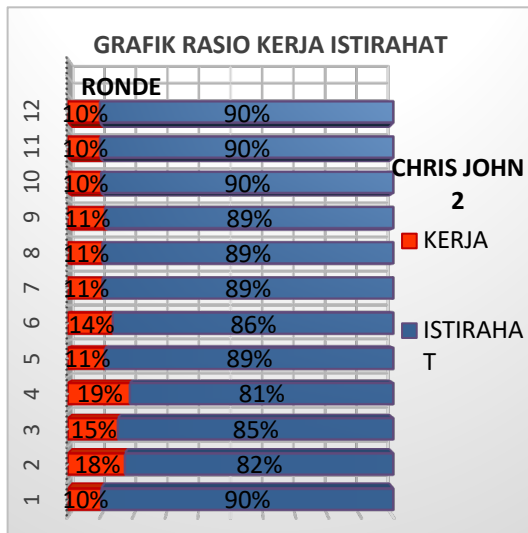
Dari grafik diatas dapat di simpulkan bahwa untuk pukulan dominasi terbanyak adalah *jab* sebanyak 385x sedangkan untuk efektifitas dominasi pukulan berada pada *right upper-cut* yakni 67%.

Grafik 8 Intensitas Pukulan Berhasil dan Gagal Chris John di MGM Grand Last Vegas, Nevada, Amerika Serikat, 19 September 2009.



Dari grafik diatas dapat disimpulkan untuk serangan paling Berhasil terdapat pada ronde 8 dan 11 yakni 5%, sedangkan untuk intensitas serangan yang Berhasil dalam 1 pertandingan adalah 47%.

Grafik 9. Rasio Kerja dan Istirahat Chris John di MGM Grand Last Vegas, Nevada, Amerika Serikat, 19 September 2009.



Pada grafik diatas dapat disimpulkan untuk rasio kerja atau menyerang paling aktif pada ronde 4 yakni 19% dalam 1 ronde, serta untuk dalam 1 pertandingan terdapat 13% aktif dalam penyerangan.

Tabel 4. Efektifitas Pukulan Rocky Juarez di MGM Grand Last Vegas, Nevada, Amerika Serikat, 19 September 2009.

NAME : ROCKY JUAREZ : 2 (19/09/2009)					
AGE : 29 WEIGHT : 57 KG HIGHT : 1,65 M					
EFEKTIFITAS PUKULAN			WAKTU		
RONDE	B	G	P	K	I
1	24	25	49	15,0	165,0
2	23	43	66	19,2	160,8
3	21	55	76	15,3	164,7
4	28	40	68	16,0	164,0
5	21	46	67	15,9	164,1
6	34	40	74	16,9	163,1
7	23	32	55	13,5	166,5
8	26	43	69	18,2	161,8
9	34	32	66	15,5	164,5
10	26	42	68	12,3	167,7
11	35	31	66	15,4	164,6
12	42	51	93	20,3	159,7
TOTAL	337	480	817	193,5	1.966
				detik = 3,2	detik = 32,7
				menit	menit

Keterangan :

B : BERHASIL

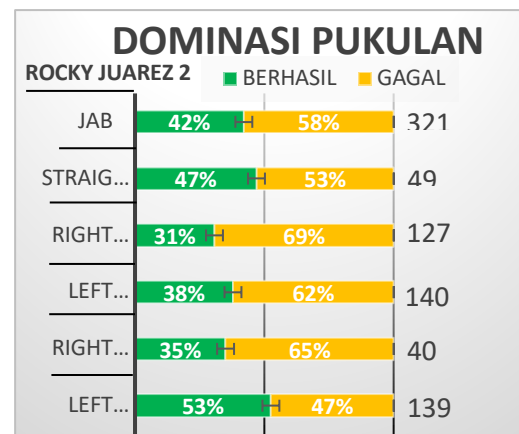
G : GAGAL

P : PUKULAN

K : KERJA

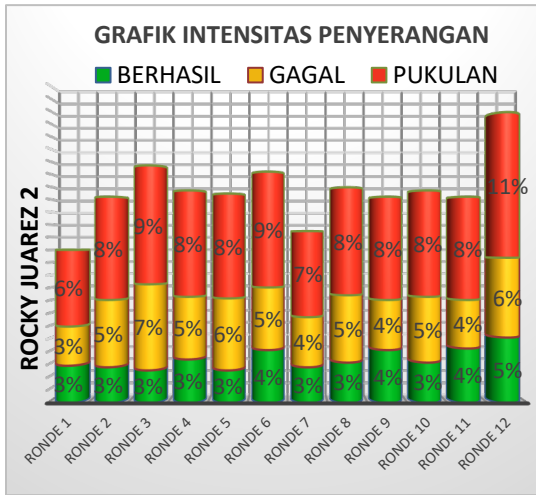
I : ISTIRAHAT

Grafik 10. Efektifitas Dominasi Pukulan Rocky Juarez di MGM Grand Last Vegas, Nevada, Amerika Serikat, 19 September 2009.



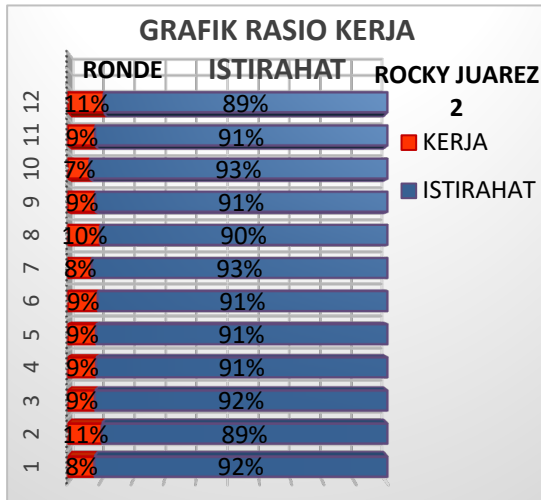
Dari grafik diatas dapat di simpulkan bahwa untuk pukulan dominasi terbanyak adalah jab sebanyak 321x sedangkan untuk efektifitas dominasi pukulan berada pada left upper-cut yakni 67%.

Grafik 11. Intensitas Pukulan Berhasil dan Gagal Rocky Juarez di MGM Grand Last Vegas, Nevada, Amerika Serikat, 19 September 2009.



Dari grafik diatas dapat disimpulkan untuk serangan paling Berhasil terdapat pada ronde 5 yakni 5%, sedangkan untuk intensitas serangan yang Berhasil dalam 1 pertandingan adalah 41%.

Grafik 12. Rasio Kerja dan Istirahat Rocky Juarez di MGM Grand Last Vegas, Nevada, Amerika Serikat, 19 September 2009.



Pada grafik diatas dapat disimpulkan untuk rasio kerja atau menyerang paling aktif pada ronde 2 dan 12 yakni 11% dalam per-ronde, serta dalam 1 pertandingan terdapat 12% aktif dalam penyerangan.

PENUTUP

Simpulan

Hasil dari prosentase kedua petinju Chris John vs Rocky

Juarez dalam 2 laga pertandingan yakni :

1. Pertama pertandingan Chris John vs Rocky Juarez di Toyota Center Houston, Texas, Amerika Serikat 28 February 2009.
2. Reemact pertandingan Chris John vs Rocky Juarez di MGM Grand Last Vegas, Nevada, Amerika Serikat, 19 September 2009.

Di dapatkan hasil dari sebuah data yang dapat membantu peneliti mengenai hall pengembangan atlet yaitu :

- a) Efektifitas dominasi pukulan yang digunakan dalam 12 ronde.
- b) Intensitas pukulan yang Berhasil dan Gagal dalam 12 ronde.
- c) Rasio kerja dan istirahat petinju dalam melakukan serangan.

1. Pertandingan 1 Chris John vs Rocky Juarez, Toyota Center Houston, Texas, Amerika Serikat 28 February 2009.

a) Chris John 1

Efektifitas dominasi pukulan adalah *left upper-cut* 60% sedangkan yang perlu dilatih adalah *straight* karena terhitung lemah hanya 34%.

Intensitas pukulan adalah 43% Berhasil serta 57% Gagal, jadi dilatih lagi akan ketepatan pukulan agar tak banyak membuang tenaga terlalu banyak. Rasio kerja dan istirahat adalah 20% aktif dalam menyerang dan 80% aktif dalam bertahan, namun untuk maksimum penyerangan terdapat pada ronde 7 yakni 32% persatu ronde.

b) Rocky Juarez 1

Efektifitas dominasi pukulan adalah *right upper-cut* 59% sedangkan yang perlu dilatih adalah *straight* karena terhitung lemah hanya 33%.

Intensitas pukulan adalah 39% Berhasil dan 61% Gagal. Berlatih ketepatan pukulan agar tak banyak membuang tenaga terlalu banyak.

Rasio kerja dan istirahat adalah 13% aktif dalam menyerang dan 87% aktif dalam bertahan, namun untuk maksimum penyerangan terdapat pada ronde 4 yakni 19% persatu ronde.

2. Pertandingan 2 rematch Chris John vs Rocky Juarez, MGM Grand Last Vegas, Nevada, Amerika Serikat, 19 September 2009.

a) Chris John 2 rematch

Efektifitas dominasi pukulan adalah *right upper-cut* 67% sedangkan yang perlu dilatih adalah jab karena terhitung lemah hanya 39%. walaupun bisa di katakan jab adalah pukulan tipuan penting bagi petinju untuk membatasi tenaga agar tidak mudah cepat habis.

Intensitas pukulan adalah 47% Berhasil serta 53% Gagal, sudah sedikit meningkan dari pertandingan sebelumnya. Berlatih ketepatan pukulan agar tak banyak membuang tenaga terlalu banyak.

Rasio kerja dan istirahat adalah 13% aktif dalam menyerang dan 87% aktif dalam bertahan, namun untuk maksimum penyerangan terdapat pada ronde 4 yakni 19% persatu ronde sedikit menurut pada pertandingan sebelumnya.

b) **Rocky Juarez 2 remacth**

Efektifitas dominasi pukulan adalah *left upper-cut* 53% sedangkan yang perlu dilatih adalah *right hook* karena terjadi sedikit penurunan yakni 31% padahal di pertandingan sebelumnya 33%

Intensitas pukulan adalah 41% Berhasil serta 59% Gagal, terjadi peningkatan pukulan 2%, jadi dilatih lagi akan ketepatan pukulan agar tak banyak membuang tenaga terlalu banyak.

Rasio kerja dan istirahat adalah 12% aktif dalam menyerang dan 88% aktif dalam bertahan, namun untuk maksimum penyerangan terdapat pada ronde 2 dan 12 yakni 11% persatu ronde sedikit menurut pada pertandingan sebelumnya yang awalnya 19%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrojak, H., & Imanudin, I. (2016). Hubungan Antara Reaction Time dan Kekuatan Maksimal Otot Lengan dengan Kecepatan Pukulan pada Cabang Olahraga Tinju. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahraagaan*, 1(2), 53-58.
- ANGGIA SWASTIKA, W. I. D. I., & Widodo, A. (2019). Analisis Faktor-faktor kekalahan Tim Nasional Futsal Indonesia di AFF championship 2018 studi kasus berdasarkan statistik pertandingan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Dwi, Alfian Prasetyo. 2017. "Pengembangan Statistik Pertandingan Futsal Pada PON XIX JawaBarat 2016". *Jurnal Prestasi Olahraga*,(online),
- Herrera, G., Alcantud, F., Jordan, R., Blanquer, A., Labajo, G., & De Pablo, C. (2008). Development Of Symbolic Play Through The Use Of Virtual Reality Tools In Children With Autistic Spectrum Disorders: Two Case Studies. *Autism*, 12(2), 143-157.
- Hadi, R. (2011). Peran pelatih dalam membentuk karakter atlet. *Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 1(1).
- Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The Use Of Performance Indicators In Performance Analysis. *Journal of sports sciences*, 20(10), 739-754.
- Hughes, M., & Franks, I. (2004). *Notational Analysis of Sport* (2 ed.). USA and Canada: Routledge.
- Imanudin, I. (2014). Bahan Ajar Ilmu Kepelatihan Olahraga. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- James, N. (2006). The Role Of Notational Analysis In Soccer Coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(2), 185-198.
- Kockman, Mugla Sikti. 2015. " Passing Berhasil Percentages and Ball Possession Rates of Berhasilful Teams in 2014 FIFA World Cup. " *International Journal of Science Culture and Sport* ".
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Oliver, J. (2017). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: PT Intan Sejati.
- Ruddock, A. D., Wilson, D. C., Thompson, S. W., Hembrough, D., & Winter, E. M. (2016). Strength And Conditioning For Professional Boxing: Recommendations For Physical Preparation. *Strength and Conditioning Journal*, 38(3), 81-90.
- Woodward, C. L., Hall, A. M., Williams, I. G., Madge, S., Copas, A., Nair, D. & Connolly, J. O. (2009). Tenofovir-Associated Renal And Bone Toxicity. *HIV medicine*, 10(8), 482-487.