



Pengaruh Latihan Repetisi Maksimal *Resistance Band* Dan Beban *Dumbbell* Untuk Meningkatkan Kecepatan Pukulan Straight Anggota Tinju Laki- Laki Olympus Fight Club Kota Semarang

Bhima Unggul Ardhiarto^{1✉}, Ranu Baskora Aji Putra²

¹²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 19 March 2025

Accepted : March 2025

Published : May 2025

Keywords

Dumbbell weights; Resistance Band; Straight Punch and Boxing

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kondisi daya yang kurang baik pada maksimalnya kecepatan pukulan terutama dalam melakukan pukulan *straight*, dilihat dari tingkat repetisi yang kurang maksimal atau kurang akuratnya ayunan tangan saat melakukan pukulan. Oleh karena itu peneliti mencoba memberikan solusi dari permasalahan tersebut. Dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan *resistance band*, beban *dumbbell* dan manakah yang lebih baik antara kedua latihan tersebut. Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan berupa bentuk latihan tertentu guna untuk mengetahui ada tidaknya dan berapa besar hubungan sebab akibat tersebut. Desain penelitian yang digunakan ialah *Two Grup Pre-test dan Post-test Design*. Dari hasil penelitian kedua kelompok latihan tersebut sama- sama memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pukulan *straight*. Kelompok *Resistance Band* mendapatkan rata-rata *pre-test* 20,25. Dengan selisih *pretest* dan *post-test* sebesar 8,125. Sedangkan Kelompok latihan *Dumbbell* mendapatkan rata-rata *pre-test* 20,38. *Mean post-test* sebesar 27,63. Serta t-hitung 35,859 (lebih besar) > 2,36 t-tabel. Dengan selisih *pretest* dan *post-test* sebesar 7,25.

Abstract

This research is motivated by poor power conditions at the maximum speed of punches, especially in doing straight punches, seen from the level of repetition that is less than optimal or the inaccuracy of the hand swing when doing punches. Therefore, the researcher tries to provide a solution to the problem. With the aim of determining the effect of resistance band training, dumbbell loads and which is better between the two exercises. In experimental research there is a treatment in the form of a certain form of training in order to determine whether or not there is and how big the causal relationship is. The research design used is Two Group Pre-test and Post-test Design. From the results of the study, both exercise groups have the same effect on increasing the speed of straight punches. The Resistance Band Group got an average pre-test of 20.25. With a difference between pretest and post-test of 8.125. While the Dumbbell exercise group got an average pre-test of 20.38. The mean post-test was 27.63. And t-count 35.859 (greater) > 2.36 t-table. With a difference between pretest and post-test of 7.25.

How To Cite:

Ardhiarto, B, U., & Putra, R, B, A., (2025). Pengaruh Latihan Repetisi Maksimal *Resistance Band* Dan Beban *Dumbbell* Untuk Meningkatkan Kecepatan Pukulan Straight Anggota Tinju Laki- Laki Olympus Fight Club Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6 (1), 121-130

✉ Corresponding author :
E-mail: bhimaunggul12@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang dapat mempengaruhi fisik dan psikis seseorang dalam upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan secara individu. Olahraga termasuk kedalam proses sistematis yang dapat dilakukan untuk mendorong perkembangan jasmani dan rohani seseorang ataupun anggota masyarakat dalam berbagai bentuk kegiatan seperti perlombaan untuk mencari prestasi, pertandingan dan permainan. (Ferianto Tjahyo Kuntjoro, 2020). Olahraga adalah aktivitas fisik yang energik di mana atlet menunjukkan kemampuan gerak dan tekadnya secara maksimal. Sementara itu, UNESCO mendefinisikan olahraga sebagai setiap aktivitas fisik berupa permainan yang melibatkan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, atau diri sendiri. (Setiawan, 2017).

Tinju adalah olahraga yang menuntut kombinasi sempurna antara kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan strategi. (Dairo et al., 2022) Di antara berbagai keterampilan yang dibutuhkan, kecepatan pukulan merupakan salah satu aspek yang paling menentukan dalam keberhasilan seorang petinju di ring. Kecepatan pukulan, terutama dalam teknik pukulan *straight*, tidak hanya memungkinkan seorang petinju untuk menyerang lebih cepat dan lebih efektif, tetapi juga berperan dalam mengurangi risiko serangan balik dari lawan. Oleh karena itu, pengembangan kecepatan pukulan adalah salah satu fokus utama dalam program pelatihan tinju. Terutama Pada pukulan *Straight* merupakan pukulan yang memiliki dominasi tinggi untuk menjatuhkan lawan oleh karena itu, latihan kekuatan tangan

dibutuhkan agar mendapatkan pukulan yang maksimal. Jenis pukulan yang keras, cepat dan bereaksi cepat ketika terdapat kesempatan dapat menjadi penunjang dalam melancarkan serangan untuk mematikan lawan. Oleh karena itu, pemain tinju harus melatih kekuatan pada tangannya. (Abdurrojak & Imanudin, 2016)

Dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam dampak variasi latihan terhadap peningkatan kecepatan pukulan pada pemain tinju amatir pemula. Latihan yang bervariasi dapat melibatkan latihan fisik, teknik tinju, serta pendekatan pelatihan yang berbeda. Penelitian ini akan mengidentifikasi jenis-jenis latihan yang paling efektif dalam meningkatkan kecepatan pukulan terutama pada pukulan *straight* (Putra & Anggraini, 2023).

Latihan *Resistance band* setelah digunakan dapat memicu terjadinya peningkatan aktivitas gerak reflek otot dan perkembangan massa otot. (Susanto et al., 2023) Jenis latihan ini sangat efektif untuk digunakan dalam pelatihan guna meningkatkan kecepatan dan kekuatan dalam memukul. (Camella et al., 2023) Latihan *Resistance band* melibatkan penggunaan elastisitas pita untuk memberikan resistensi yang meningkat seiring dengan peningkatan rentang gerak. Hal ini memberikan manfaat khusus dalam melatih otot-otot yang terlibat dalam pukulan, termasuk otot-otot inti dan lengan, yang sangat berperan dalam mempercepat pukulan.

Menurut (Edy. D.P. Duhe, 2012) "Latihan beban (*Weight Training*) merupakan latihan yang menggunakan dumbbell, barbell,

halter, dan benda berat lainnya sebagai conditioning untuk meningkatkan prestasi atlet dalam cabang olahraga pilihannya." Hal ini diperkuat oleh (Hodge, 2018), yang menyatakan bahwa "Latihan dengan menggunakan beban yang dilaksanakan dengan baik tidak hanya dapat meningkatkan daya tahan kesehatan fisik secara keseluruhan, akan tetapi hal ini dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan daya tahan, yang merupakan faktor penting bagi pemain tinju. (Nurdiansyah & Susilawati, 2018) mendefinisikan bahwa dalam melakukan latihan beban memiliki dampak fisiologis yang dapat diperiksa adalah kenaikan denyut nadi per menit pada atlet yang melakukan latihan.

Meski kedua metode ini memiliki potensi besar, penelitian yang mengkaji secara mendalam dan komprehensif mengenai pengaruh kombinasi latihan *Resistance band* dan beban dumbbell terhadap peningkatan kecepatan pukulan *straight* masih terbatas. Terlebih lagi, konteks penelitian yang dilakukan di Indonesia, khususnya di klub-klub tinju lokal seperti Olympus Fight Club, masih jarang ditemui.

Berdasarkan latar belakang tersebut, terdapat kesenjangan yang perlu diteliti lebih lanjut mengenai Kecepatan Pukulan *Straight* Anggota Tinju Laki- Laki Olympus Fight Club Kota Semarang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Latihan Repetisi Maksimal *Resistance band* dan Beban *Dumbbell* Untuk Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Straight* Anggota Tinju Laki-Laki Olympus Fight Club Kota Semarang".

METODE

Menurut (P. D. Sugiyono & Lestari, n.d.) mengemukakan bahwa Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian yang akan digunakan peneliti adalah metode kuantitatif eksperimen.

Penelitian ini merupakan metode pendekatan kuantitatif eksperimen mengenai hubungan sebab akibat. Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*) atau bentuk latihan tertentu guna melakukan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki suatu masalah, ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besar hubungan sebab akibat tersebut. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *two group pretest- posttest*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (S. Sugiyono, 2021).

Adapun desain penelitian yang digunakan ialah *Two grup Pretest* dan *Post-test design*. Alasan memilih desain tersebut adalah karena dalam pelaksanaan penelitian penulis membagi sampel menjadi dua kelompok yang sama dengan perlakuan yang berbeda dalam meningkatkan pukulan *straight* pada anggota tinju laki-laki Olympus Fight Club Kota Semarang.

Untuk teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *total sampling*. Pada penelitian ini, sampel yang digunakan oleh peneliti adalah keseluruhan dengan jumlah 16 anggota tinju amatir laki-laki

berusia 20-25 tahun Olympus Fight Club Kota Semarang.

Penelitian ini adalah mengukur kecepatan pukulan *straight* dalam olahraga tinju amatir, maka instrumen tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) untuk kecepatan pukulan *straight* dalam olahraga tinju amatir menggunakan instrumen tes pengukuran dari (Zulkaryono Arifin, 1984) dalam jurnal (R. Pratama et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Repetisi Maksimal *Resistance band* dan Beban *Dumbbell* Untuk Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Straight* Anggota Tinju Laki- Laki Olympus Fight Club Kota Semarang”. Pengumpulan data *pretest* dan *post-test* menggunakan test kecepatan pukulan *straight*. Dengan percobaan sekali menggunakan tangan terkuat. Hasil dari *pretest* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. 1 Sumber : data diolah oleh peneliti

no	resistance band			beban dumbel		
	pretest	post-test	selisih	pretest	post-test	selisih
1	24	33	9	23	32	9
2	22	31	9	23	29	6
3	21	29	8	21	28	7
4	20	28	8	21	27	6
5	20	28	8	20	28	8
6	19	26	7	19	26	7
7	19	27	8	18	26	8
8	17	25	8	18	25	7
mean	20,25	28,375	8,125	20,375	27,625	7,25
stdev	2,121320344	2,615202806	0,64087	1,99553	2,19984	1,0351
min	17	25	7	18	25	6
max	24	33	9	23	32	9

Dari tabel di atas *mean pretest* antara kedua kelompok cukup seimbang, kelompok

resistance band mendapatkan 20,25 dengan nilai minimal 17 dan maksimal 24. Setelah mendapatkan *treatment*, *mean post-test* mengalami kenaikan terhadap kecepatan pukulan *straight* sebesar 28,375 dengan nilai minimal 25, maksimal 33cm dan medapatkan rata-rata selisih kenaikan setiap atlet sebesar 8 dari *pretest*. Sedangkan kelompok beban *dumbbell* mendapatkan *mean pretest* sebesar 20,375 dengan nilai minimal 18 dan maksimal 23. Setelah mendapatkan *treatment*, *mean post-test* mengalami kenaikan terhadap kecepatan pukulan *straight* sebesar 27,625 dengan nilai minimal 25, maksimal 32 dan medapatkan rata-rata selisih kenaikan setiap atlet sebesar 7 dari *pretest*.

4.1.1 Hasil Analisis Data Kelompok A

Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Kelompok A

	statistic	df	Sig.
Pre1	,972	8	,916
Post1	,958	8	,791

Dari tabel di atas menunjukkan hasil uji normalitas kelompok A (*Resistance Band*) *pretest* memperoleh nilai signifikasi sebesar 0,916 dan *post-test* memperoleh nilai signifikasi sebesar 0,791. Dari kedua data *pretest* dan *post-test* kelompok A tersebut mempunyai nilai signifikasi (lebih besar) > 0,05 sehingga data dapat dinyatakan normal.

Uji homogenitas diterapkan guna mengetahui sama atau tidaknya jenis data pada kelompok yang akan diteliti. Data dikatakan homogen apabila taraf signifikan pada *Based on Mean* $> 0,05$, Maka data dikatakan homogen. Pada uji homogenitas mendapatkan nilai signifikan pada *Based on Mean* 0,644 (dapat dilihat dilampiran). Maka $0,644 > 0,05$ sehingga data yang diperoleh homogen.

Uji-t dilakukan untuk menguji hipotesis pertama yaitu “Ada pengaruh Pengaruh *Resistance band* Untuk Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Straight* Anggota Tinju Laki- Laki Olympus Fight Club Kota Semarang”.

Tabel 4.3 Sumber: data diolah peneliti

kelompok	Rata-rata	Uji Paired Sampel Test			
		t ht	t tb	Sig.	selisih
<i>Pretest a</i>	20,25	35,859	2,36	0,001	8,125
<i>Post-test a</i>	28,38				

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat nilai signifikansi 0,001 (lebih kecil) $< 0,05$. Dan mendapatkan t hitung 35,850 serta t tabel 2,36 (db7), Karena t hitung $35,859 > 2,36$. Maka hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian ada pengaruh Pengaruh *Resistance band* Untuk Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Straight* Anggota Tinju Laki- Laki Olympus Fight Club Kota Semarang. Dengan selisih *pre-test* dan *post-test* 8,125.

4.1.2 Hasil Analisis Data Kelompok B

Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Kelompok B

	statistic	df	Sig.
Pre1	,902	8	,299
Post1	,923	8	,453

Dari tabel di atas menunjukkan hasil uji normalitas kelompok A (*Resistance Band*) *pretest* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,299 dan *post-test* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,253. Dari kedua data *pretest* dan *post-test* kelompok A tersebut mempunyai nilai signifikansi (lebih besar) $> 0,05$ sehingga data dapat dinyatakan normal.

Uji homogenitas diterapkan guna mengetahui sama atau tidaknya jenis data pada kelompok yang akan diteliti. Data dikatakan homogen apabila taraf signifikan pada *Based on Mean* $> 0,05$, Maka data dikatakan homogen. Pada uji homogenitas mendapatkan nilai signifikan pada *Based on Mean* 0,644 (dapat dilihat dilampiran). Maka $0,644 > 0,05$ sehingga data yang diperoleh homogen.

Uji-t dilakukan untuk menguji hipotesis pertama yaitu “Ada pengaruh Pengaruh Beban *Dumbbell* Untuk Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Straight* Anggota Tinju Laki- Laki Olympus Fight Club Kota Semarang”.

Tabel 4. 5 Sumber : data diolah peneliti

kelompok	Rata-rata	Uji Paired Sampel Test			
		t ht	t tb	Sig.	selisih

<i>Pretest b</i>	20,3	19,81	2,3	0,00	7,25
	8	1	6	1	0
<i>Post-test b</i>	27,6				
	3				

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat nilai signifikansi 0,001 (lebih kecil) < 0,05. Dan mendapatkan t hitung 19,811 serta t tabel 2,36 (db7), Karena t hitung 19,811 > 2,36. Maka hasil tersebut menunjukan ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian ada pengaruh Pengaruh Beban *Dumbbell* Untuk Meningkatkan Kecepatan Pukulan *Straight* Anggota Tinju Laki-Laki Olympus Fight Club Kota Semarang. Dengan selisih *pre-test* dan *post-test* 7,250.

PEMBAHASAN

Ada Pengaruh *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan *Straight*.

Latihan kekuatan dengan *resistance band* telah menjadi metode yang banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk tinju, untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan gerakan. *Resistance band* bekerja dengan memberikan resistensi progresif yang memaksa otot untuk bekerja lebih keras sepanjang rentang gerak (Cao et al., 2024). Dalam konteks tinju, latihan dengan *resistance band* dapat membantu meningkatkan kecepatan pukulan dengan melatih otot-otot utama yang terlibat dalam gerakan memukul, seperti otot *deltoid*, *trisept*, dan *pektoralis* (Wangi et al., 2023). Dalam latihan *Resistance band* menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan pukulan *straight* pada atlet usia 20-25 tahun Olympus Fight Club Kota Semarang. Dengan menerapkan latihan sebanyak 14 pertemuan, seminggu 3 kali pertemuan.

Hasil dari berbagai studi dan eksperimen menunjukkan peningkatan signifikan dalam kecepatan pukulan *straight* setelah menerapkan latihan *resistance band* dalam program latihan. Atlet yang menjalani program ini mengalami peningkatan rata-rata kecepatan pukulan hingga beberapa persen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menggunakan *resistance band*. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berbasis *resistensi band* mampu mengoptimalkan kinerja atlet dalam aspek kecepatan pukulan, yang merupakan salah satu elemen penting dalam tinju. Dengan demikian, latihan ini selaras dengan teori bahwa peningkatan kekuatan otot melalui metode resistensi dapat mempercepat waktu reaksi dan kecepatan gerakan dalam olahraga tinju (Wangi et al., 2023).

Dapat disimpulkan bahwa latihan dengan *resistance band* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan pukulan *straight*. Resistensi progresif yang dihasilkan oleh alat ini mampu mengaktifkan dan memperkuat otot-otot yang terlibat dalam pukulan, sehingga meningkatkan eksplosivitas dan daya tahan otot. Dengan demikian, penerapan latihan ini direkomendasikan bagi atlet tinju yang ingin meningkatkan performa pukulan mereka secara efektif dan efisien.

Ada Pengaruh Beban *Dumbbell* Terhadap Peningkatan Kecepatan Pukulan *Straight*.

Latihan kekuatan menggunakan *dumbbell* telah lama digunakan dalam berbagai cabang olahraga untuk meningkatkan daya ledak dan kecepatan gerakan atlet. Menurut (Shah et al., 2024) latihan resistensi seperti penggunaan *dumbbell* dapat meningkatkan kapasitas

neuromuskular yang berkontribusi pada peningkatan kecepatan dan kekuatan dalam gerakan spesifik. Selain itu, penelitian oleh (Rostina et al., 2023) menyatakan bahwa latihan beban yang dilakukan dengan intensitas dan teknik yang tepat mampu meningkatkan *power* otot, yang sangat berpengaruh dalam olahraga yang membutuhkan kecepatan gerakan tangan, seperti tinju. Dalam latihan *Dumbbell* menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan pukulan *straight* pada atlet usia 20-25 tahun Olympus Fight Club Kota Semarang. Dengan menerapkan latihan sebanyak 12 pertemuan, seminggu 3 kali pertemuan.

Data penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan latihan *dumbbell* secara rutin mengalami peningkatan kecepatan pukulan *straight*. Peningkatan ini dapat diukur melalui tes kecepatan pukulan sebelum dan sesudah program latihan, yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam waktu reaksi dan kecepatan pukulan setelah menjalani latihan selama beberapa minggu.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan *dumbbell* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan pukulan *straight*. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi latihan beban dalam program latihan tinju dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan performa atlet, khususnya dalam hal kecepatan dan kekuatan pukulan. Oleh karena itu, latihan *dumbbell* dapat dijadikan sebagai bagian penting dalam program pengembangan keterampilan petinju untuk mencapai hasil yang lebih optimal di dalam ring.

Latihan *Resistance Band* lebih Baik dibandingkan Beban *Dumbbell* Terhadap peningkatan kecepatan Pukulan *Straight*.

Latihan adalah sebuah proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang, dengan peningkatan beban latihan secara bertahap setiap harinya. Pendapat ini menunjukkan bahwa latihan harus bersifat *overload*, di mana beban latihan secara bertahap ditingkatkan seiring waktu (Susanto et al., 2023). Termasuk dalam olahraga bela diri yang membutuhkan kecepatan dan kekuatan pukulan. Kecepatan pukulan *straight* sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot, koordinasi, dan teknik yang digunakan dalam latihan. Metode yang efektif latihan repetisi maksimal (1 RM) adalah metode pelatihan kekuatan yang digunakan untuk menentukan beban maksimum yang dapat diangkat oleh seseorang dalam satu repetisi. 1 RM adalah beban maksimum yang dapat diangkat dalam satu kali usaha tanpa bantuan. Menggunakan 1 RM sebagai acuan, yang dirancang untuk menyusun program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan. akan membantu atlet dalam mengembangkan *eksplosivitas* otot serta ketepatan gerakan sehingga pukulan dapat dilakukan dengan lebih cepat dan efisien.

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, Akan tetapi adanya keterbatasan dalam penelitian ini seperti peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan, peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek di karenakan atlet tersebut tidak berada pada satu tempat ataupun satu wadah pembinaan, mereka

hanya melakukan kegiatan latihan pada tempat dan waktu yang sama.

Berdasarkan analisis tersebut, latihan menggunakan *resistance band* lebih direkomendasikan dibandingkan *dumbbell* untuk meningkatkan kecepatan pukulan *straight*. *Resistance band* memungkinkan gerakan yang lebih alami, resistensi yang meningkat secara progresif, serta mengurangi risiko cedera. Oleh karena itu, bagi atlet yang ingin meningkatkan kecepatan pukulan, latihan dengan *resistance band* dapat menjadi pilihan utama dalam program latihan mereka

Simpulan

Berdasarkan hasil deskripsi, hasil analisis, pengujian dan pembahasan data, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh latihan repetisi (*low, medium, high*) menggunakan *Resistance Band* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *Straight* atlet usia 20-25 tahun Olympus Fight Club Kota Semarang. Kelompok latihan *Resistance Band* mendapatkan rata-rata *pre-test* 20,25. Setelah mendapatkan *treatment* mengalami peningkatan *mean post-test* sebesar 28,38. Serta *t*-hitung 35,859 (lebih besar) $> 2,36$ *t*-tabel. Dengan selisih *pretest* dan *post-test* sebesar 8,125.
2. Ada pengaruh latihan repetisi (*low, medium, high*) menggunakan *Dumbbell* terhadap peningkatan kecepatan pukulan *Straight* atlet usia 20-25 tahun Olympus Fight Club Kota Semarang. Kelompok latihan *Dumbbell* mendapatkan rata-rata *pre-test* 20,38.

Setelah mendapatkan *treatment* mengalami peningkatan *mean post-test* sebesar 27,63. Serta *t*-hitung 35,859 (lebih besar) $> 2,36$ *t*-tabel. Dengan selisih *pretest* dan *post-test* sebesar 7,25.

3. Latihan repetisi (*low, medium, high*) menggunakan *Resistance Band* lebih Baik dibandingkan *Beban Dumbbell* Terhadap peningkatan kecepatan Pukulan *Straight* atlet usia 20-25 tahun Olympus Fight Club Kota Semarang.

Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini yaitu berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih *Straight* atlet usia 20-25 tahun Olympus Fight Club Kota Semarang dapat menerapkan latihan *resistance band* dan beban *dumbbell* dalam meningkatkan kecepatan pukulan *straight*, yang dilaksanakan dengan terprogram secara baik.
2. Bagi atlet usia 20-25 tahun Olympus Fight Club Kota Semarang, lebih menerapkan disiplin dalam latihan dikarenakan agar program latihan dapat terlaksana dengan baik serta mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih banyak dan lebih luas, serta mengembangkan program latihan.

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 Keolahragaan*, 1(2), 53. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2681>
- Adi, S. (2021). *The Importance of Multimedia Technology in pe Learning*. 574(Iset 2020), 182–185.
- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *MANAJEMEN AKTIVITAS FISIK SISWA*. Cahya Ghani Recovery.
- Camella, W. N., Dinata, W. W., Septri, S., & (2023). Pengaruh latihan menggunakan Resistance Band terhadap kecepatan Tsuki Atlet Karate INKAI Lembah Gumanti. *Journal Power Of ...*, 6(1), 45–54.
- Cao, S., Liu, J., Wang, Z., & Geok, S. K. (2024). The effects of functional training on physical fitness and skill-related performance among basketball players: a systematic review. *Frontiers in Physiology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1391394>
- Dai, M., Cahyani, O. D., & Adi, S. (2021). Motivation In Physical Education (PE) Learning Through Online System. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(10), 102–110.
- Dairo, L., 1□, B., & Lengo, D. (2022). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Potret Pola Latihan Atlet Tinju PPLMD Provinsi Nusa Tenggara Timur pada Masa Pandemi Covid-19* (Vol. 3).
- Edy. D.P. Duhe. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Beban Luar Dan Latihan Beban Dalam Terhadap Kecepatan Pukulan Jab-Straight Pada Atlet Tinju Sasana Pertisar Manado. *Jurnal Health and Sport*, 2(1), 2–3.
- Ferianto Tjahyo Kuntjoro, B. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69–77.
- Hodge, G. A. (2018). *PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN BEBAN DUMBBELL DITINJAU KONSENTRASI TERHADAP KECEPATAN PUKULAN STRAIGHT PADA ATLET TINJU AMATIR PPLP PROVINSI MALUKU*. 66.
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 29–34. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5018>
- Purba, H., Adi, S., Pranata, D. Y., & Sari, L. P. (2024). Instrument for Assessing Physical Literacy Skills Competence in Primary School Tasikmalaya, Indonesia Instrumento De Evaluación De La Competencia En Literacia Física En La Escuela Primaria De Tasikmalaya, Indonesia. *Retos*, 58, 477–484.
- 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.
- R. Pratama, A., Alfrets Makadada, F., & Fredrik, S. (2024). Pengaruh Latihan Kekuatan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Pukulan Straight pada Mahasiswa Putera Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. *Action Research Literate*, 8(5), 1–6. <https://doi.org/10.46799/ar.v8i5.346>
- Rostina, Rusli, K., & Aminuddin. (2023). Perbandingan Pengaruh Latihan Push Up Dan Latihan Beban Dumbell Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Tinju Di Pplp Provinsi Sulawesi Selatan. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, 3 No. 3(3), 205–213.
- Setiawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. In *Setiawan) Jurnal Ilmiah PENJAS* (Vol. 3, Issue 1).
- Shah, M., Khan Marwat, M., Hamid, S., & Ullah, I. (2024). A comparative analysis of resistance band versus dumbbell training on explosive strength performance of male track & field athletes. *The Rehabilitation Journal*, 08(03), 03–10. <https://doi.org/10.52567/trehabj.v8i03.60>
- Sugiyono, P. D., & Lestari, D. P. (n.d.). *Buku Metode Penelitian Komunikasi.pdf*.
- Sugiyono, S. (2021). The evaluation of facilities and infrastructure standards achievement of vocational high school in the Special Region of Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*; Vol 25, No 2 (2021)DO - 10.21831/Pep.V25i2.46002. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpep/articled/view/46002>
- Susanto, D. A., Syarifoeuddin, E. W., & ... (2023).

Pengaruh Latihan Weighted Vest Dan Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Iba Mma Undikma Camp. ... of *Mandalika (Jtm ...*, 4(2), 160–165.

Wangi, S. P., . T., Prayoga, H. D., Wijayanti, N. P. N., & Prabowo, T. A. (2023). The effect of 8 weeks of punch resistance band and dumbbell training on the arm power of 'youth' male boxers. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 10(5), 299–304. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2023.v10.i5e.3120>