

DASAR-DASAR PERTAHANAN DAN PENYERANGAN CABANG OLAHRAGA TINJU



Dr. Wijono, M.Pd.



**PT Mitra Edukasi
dan Publikasi**

DASAR-DASAR PERTAHANAN DAN PENYERANGAN CABANG OLAHRAGA TINJU

Dr. Wijono, M.Pd.



**PT Mitra Edukasi
dan Publikasi**

DASAR-DASAR PERTAHANAN DAN PENYERANGAN CABANG OLAHRAGA TINJU

Penulis:

Dr. Wijono, M.Pd.

ISBN: 978-623-09-1435-5

Editor:

Utama Alan Deta, M.Pd., M.Si.

Desain Sampul dan Tata Letak:

Alfi Nurlailiyah, S.Pd.

Penerbit:

PT Mitra Edukasi dan Publikasi

Anggota IKAPI No. 358/JTI/2022

Redaksi:

PT. Mitra Edukasi dan Publikasi

Griya Taman Asri AB/26,

Tawang Sari, Taman, Sidoarjo 61257

WA: 0895-4298-51500

IG: @edupartner.publishing

Email: edupartner.publishing@gmail.com

Website: <https://buku.edupartnerpublishing.co.id/>

Cetakan Pertama, Desember 2022



Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis haturkan atas Rahmad Allah SWT karena atas Berkat, Rahmad dan 'Inayah-NYA, dapat menyelesaikan buku "DASAR-DASAR PERTAHANAN DAN PENYERANGAN CABANG OLAHRAGA TINJU".

Buku ini adalah kumpulan dari berbagai buku tinju, bermanfaat bagi petinju, pelatih serta bagi mereka yang berkecimpung di dalam dunia olahraga tinju. Karena selama ini untuk mendapatkan buku tinju masih jarang dijumpai di toko-toko buku, dengan mempelajari buku ini diharapkan para petinju, pelatih dan yang berkecimpung dalam dunia olahraga tinju akan menambah wawasan dan pengetahuan tentang teknik dasar bertahan dan penyerangan olahraga tinju yang baik dan benar. Penulis mengumpulkan dari berbagai sumber, sehingga akan meningkatkan kemampuannya dalam pemahaman bertinju. Oleh karena itu bagi pembaca perlu mempelajari secara sungguh-sungguh dan mengkaji dengan tekun serta menerapkannya.

Bagi pelatih, petinju serta pihak-pihak yang terkait berhubungan dengan olahraga tinju, buku ini sangat bermanfaat untuk memperluas wawasan tentang ilmu bertinju. Semoga dapat mengharumkan nama bangsa dan negara Indonesia melalui petinju-petinju yang handal.

Dengan telah diterbitkannya buku ini, penulis berharap semoga dapat bermanfaat bagi penulis dan khususnya pembaca. Tentu penulis merasa bahwa buku ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif untuk kesempurnaan buku ini, selalu penulis harapkan. Serta tak lupa penulis juga sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada penerbit yang telah mempublikasikan buku ini.

Akhirnya penulis akhiri pengantar ini, dengan harapan kita semua selalu menjadi orang yang berguna di manapun berada. aamiin

Sidoarjo, Desember 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PERTAHANAN	1
A. Unsur-Unsur Pertahanan.....	1
B. Bertahan dengan Mengelak.....	27
BAB II PERTAHANAN TERHADAP PUKULAN “HOOK”	39
A. Pertahanan terhadap pukulan <i>Hook</i> kiri.....	39
BAB III BEBERAPA TIPE PERTAHANAN MELAWAN <i>UPPERCUT</i>	60
A. Pukulan <i>Uppercut</i>	60
B. Pertahanan melawan pukulan ‘ <i>Uppercut</i> ’ kiri ke dagu.....	60
C. Pertahanan melawan pukulan ‘ <i>Uppercut</i> ’ kiri ke badan.....	63
D. Pertahanan terhadap serangan ‘ <i>Uppercut</i> ’ kanan ke arah dagu	68
E. Pertahanan terhadap ‘ <i>Uppercut</i> ’ lawan ke arah badan.....	74
BAB IV SERANGAN BALASAN (<i>THE COUNTER ATTACK</i>)	80
A. <i>Inside Parry</i> dan <i>Jab Kiri</i>	80
B. <i>Outside Parry</i> dan <i>Left Jab</i>	81
C. Pukulan <i>Counter</i> Menghadapi pukulan <i>Straight</i> Kanan Lawan ke Daggu... 81	
D. Pukulan <i>counter</i> melawan pukulan <i>straight</i> kanan lawan ke badan	83
E. <i>Straight</i> kanan ke dagu lawan ke badan sebagai pukulan <i>counter</i> melawan pukulan kiri lawan.....	84
F. Pukulan-pukulan balasan (<i>counter-punch</i>) menghadapi serangan <i>hook</i> kiri lawan ke dagu.....	87
G. Pukulan balasan (<i>counter-punch</i>) dengan tangan kiri menghadapi serangan <i>hook</i> kiri lawan ke badan	88
H. <i>Hook</i> kiri sebagai <i>counter-punch</i> ke dagu lawan dalam menghadapi pukulan lawan	89
I. Pukulan <i>hook</i> kiri sebagai pukulan balasan ke badan lawan	91
J. Pukulan <i>upper-cut</i> kanan sebagai <i>counter punch</i> ke dagu dan badan lawan	92
K. <i>Outside</i> (<i>slip keluar</i>) <i>upper-cut</i> kanan dan dagu atau ke badan lawan.....	93

L.	Snap back (membentuk kembali) dan <i>upper-cut</i> kanan ke dagu atau ke badan lawan.....	93
M.	Pukulan balasan melawan <i>upper-cut</i> kiri lawan	94
N.	Inside Forearm dan Hook Kanan	95
O.	<i>Inside Slip</i> dan <i>Straight</i> kanan dan dagu	96
P.	<i>Outside Parry</i> dan <i>Uppercut Kiri</i>	97
Q.	<i>Inside Forearm</i> dan <i>Uppercut</i> kiri	98
DAFTAR PUSTAKA		99