

## ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUTRA MUAY THAI TUBAN DI ERA PANDEMI COVID-19

**M. Adib Khakiki**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
adib.18080@mhs.unesa.ac.id

**Heri Wahyudi**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
heriwahyudi@unesa.ac.id

### Abstrak

Muay thai merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan sudah dipertandingkan dalam berbagai event baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Melihat keberadaannya sudah berada pada event perlombaan pada tingkat tersebut, tentunya persaingan antar atlet sangat ketat. Maka dari itu para atlet harus meningkatkan kualitas penampilannya, salah satunya adalah dengan meningkatkan kualitas kondisi fisik. Namun saat ini dunia sedang dilanda dengan adanya pandemi Covid-19 yang merupakan salah satu kejutan global dalam segala bidang, termasuk dalam bidang olahraga. Sehingga event-event pertandingan muaythai ditunda dan berpengaruh terhadap penampilan atlet-atletnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet putra muay thai tuban di era pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Kemudian instrumen yang digunakan adalah tes, dimana tes dilakukan dengan beberapa aspek fisik antara lain adalah kekuatan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Hasil penelitian ini menunjukkan a) Kekuatan Push Up Rata-rata 35 dengan kategori Cukup Baik, Pul Up rata-rata 11 dengan kategori Cukup baik dan kekuatan Siht Up rata-rata 40. 1 dengan kategori Baik; b) Kecepatan dilakukan tes lari dengan jarak 50-meter rata-rata adalah 8. 32 dengan kategori cukup baik, lari 100-meter rata-rata adalah 15. 1 dengan kategori kurang, lari 200-meter rata-rata adalah 41. 2 dengan kategori cukup baik, lari 400-meter rata-rata adalah 1. 95 dengan kategori adalah cukup baik; c) Kelincahan memiliki nilai rata-rata adalah 16. 42 dengan menunjukkan tes Illinois Agility Run kategori cukup baik; d) Daya Tahan memiliki nilai rata-rata 39. 17 dengan kategori cukup baik

### Abstract

*Muay thai is one of the most popular sports and has been competed in various events at the regional, national and international levels. Seeing that its existence is already in competition at that level, the competition between competition is very tight. Therefore, they must improve the quality of their appearance, one of which is to improve the quality of their physical condition. But right now the world is being hit by the Covid-19 pandemic which is one of the global shocks in all fields, including in the field of sports. So that the events of muay thai matches were postponed and affected the appearance of the athletes. The purpose of this study was to determine the physical condition of the male muaythai athlete in Tuban in the era of the Covid-19 pandemic. This research uses descriptive quantitative method. Then the instrument used is a test, where the test is carried out with several physical aspects including strength, agility, speed and endurance. The results of this study show a) Push Up Strength on average 35 with Good Enough category, Pul Up average 11 with Good Enough category and average Rising strength 40. 1 with Good category; b) The speed of the running test with a distance of 50-meters on average is 8. 32 with a fairly good category, the average 100-meter run is 15. 1 in the poor category, the average 200-meter run is 41. 2 in the moderate category good, the average 400-meter run is 1. 95 with a fairly good category; c) Agility has an average score of 16. 42 by showing the Illinois Agility Run test in a fairly good category; d) Endurance has an average value of 39. 17 with a fairly good category*

## **PENDAHULUAN**

Olah raga bela diri merupakan kegiatan yang didalamnya terdapat kombinasi gerak seni, gerak teknik membela diri dan olahraga dimana terdapat juga muatan budaya masyarakat (Maulana, 2010:56). Selain dapat digunakan sebagai teknik membela diri, cabang olah raga bela diri saat ini digunakan sebagai ajang perlombaan. Salah satu cabang olah raga bela diri yang digunakan sebagai ajang perlombaan adalah bela diri Muay thai. Muay thai merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Thailand. Bela diri ini merupakan salah satu bela diri yang mengalami perkembangan yang sangat pesat serta telah dikenal oleh masyarakat dunia terkhusus Indonesia. Muay thai mulai dipertandingkan di Indonesia sejak tahun 2013, pada tahun tersebut juga organisasi Pengurus besar Muaythai Indonesia (PBMI) didirikan. Muaythai juga sudah dipertandingkan dalam multi event nasional yaitu pada Pekan Olahraga Nasional (Florentins Hengki & Subagio, 2021:143)

Mengingat cabang olah raga ini sudah dijadikan sebagai ajang pertandingan berlevel nasional bahkan internasional. Maka dari itu perlu adanya pembinaan yang lebih serius dimana memerlukan komponen pendukung lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Lutfi dkk yang dikutip oleh Amanda Syukriadi, dkk (2021:57) dimana menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas penampilan seorang atlet adalah kondisi fisik. Roesdiyanto (2019:11) berpendapat bahwa Latihan fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet yang ditujukan untuk suatu pertandingan. Selain itu Kadafi & Irsyada (2021:129) berpendapat bahwa "Pada dasarnya faktor penting meraih prestasi untuk olahraga yaitu kondisi fisik, di dalam penguasaan teknik dan taktik".

Dalam bela diri muay thai tentunya kondisi fisik akan sangat berpengaruh terhadap kualitas penampilan atletnya terutama pada aspek kelincahan, kekuatan, daya tahan tubuh dan kecepatan. Hal ini sesuai dengan pendapat Erianti (2004:61) yang menyebutkan bahwa kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan tubuh merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Mengingat Muay thai adalah salah satu seni bela diri, maka keempat aspek

tersebut juga harus diperhatikan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet Muay thai.

Namun pada saat ini, dunia sedang dilanda dengan adanya kasus Virus Covid 19 dimana hampir dalam setiap aspek kehidupan terpengaruhinya. Terlebih pada kegiatan olahraga, dimana dengan adanya Pembatasan Kegiatan Sosial hampir setiap aktivitas manusia dibatasi. Hal tersebut juga berdampak terhadap ajang perlombaankegiatan olahraga baik tingkat nasional maupun tingkat daerah seperti POPDA, KEJURPROV, O2SN dan lain sebagainya terpaksa tertunda. Penundaan tersebut tentunya berpengaruh terhadap keadaan fisik para atlet tak terkecuali atlet Muay thai. Selain itu dengan adanya Pembatasan Kegiatan Sosial juga menyebabkan latihan atlet mengalami hambatan yang tentunya berpengaruh besar terhadap fisik para atletnya. Hal tersebut juga dirasakan oleh para atlet Muay thai Putra Tuban, dimana latihan sebelumnya dilakukan secara rutin dan bersama-sama, namun dikarenakan adanya pandemi latihan menjadi terganggu, sesuai dengan anjuran pemerintah dalam memutus rantai penularan covid 19 segala aktivitas dilakukan dirumah.

Berdasarkan permasalahan diataslah penulis tertarik untuk melakukan penelitian analisis kondisi fisik atlet putra muay thai tuban di era pandemi covid-19". tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet putra muay thai tuban di era pandemi Covid-19, sehingga dengan mengetahui kondisi fisik atlet tersebut dapat dijadikan bahan evaluasi baik bagi pelatih maupun atlet muaythai tuban.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan penelitian non eksperimen. Jenis penelitian ini dipilih karena peneliti ingin mendeskripsikan gambaran mengenai kondisi fisik atlet putra muaythai pada era pandemi Covid 19.

Sasaran dalam penelitian ini adalah atlet muay thai Tuban yang berjumlah 10 atlet yang seluruhnya berjenis kelamin laki-laki dan berusia 16-21 tahun. Adapun atlet yang di ikutkan dalam Penelitian ini adalah atlet yang akan dipertandingkan pada Porprov 2022 nanti. Penelitian ini dilaksanakan di Tuban pada Oktober 2021.

Instrumen yaitu suatu alat yang dapat digunakan pada penelitian saat pengumpulan data. Menurut (Sugiyono, 2014), Instrumen Penelitian merupakan salah satu alat untuk mengukur hasil data penelitian.

Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan tes, dimana tes yang dilakukan adalah dengan menggunakan beberapa komponen tes fisik yaitu, Kekuatan, Ketahanan, Kecepatan dan Kelincahan. Pada tes kekuatan akan dilakukan dengan Push Up, Shit Up dan Pul Up. Kemudian tes ketahanan akan dilakukan dengan Vo2max, tes kelincahan akan dilakukan dengan Illionis Agility Run dan terakhir tes kecepatan akan dilakukan dengan lari jarak 50 m, 100 m, 200m dan 400m.

Berdasarkan tujuan penelitian, untuk menganalisis data yang terkumpul, digunakan pendekatan statistica dan teknik pengumpulan data norma tes pengukuran diantaranya rata-rata (mean), persentase dan standar deviasi.

Adapun tabel interval yang digunakan dalam penelitian ini adalah tabel distribusi frekuensi. Distribusi frekuensi adalah Penyusunan suatu data mulai dari terkecil sampai terbesar yang membagi banyaknya data kedalam beberapa kelas. Kegunaan data yang masuk dalam distribusi frekuensi adalah Untuk memudahkan data dalam penyajian, mudah dipahami, dan mudah dibaca sebagai informasi, pada gilirannya digunakan untuk perhitungan membuat gambar statistik dalam berbagai bentuk penyajian data (Riduwan, 2003).

Selanjutnya pengkategorianya menggunakan bantuan program SPSS. SPSS menurut Jonathan Sarwono (2006:1) bahwa SPSS (Statistical Product and Service Solution adalah program aplikasi yang digunakan untuk melakukan perhitungan statistik dengan menggunakan komputer.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Berdasarkan hasil dari instrument tes yang dan pengukuran komponen fisik dasar bela diri Muaythai, dapat dilihat pada data berikut ini:

**Kekuatan**

Hasil tes kekuatan dapat dilihat dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Hasil Tes Kekuatan (Push Up)

No	Nama	Pencapaian	Kategori
1	ZM	45	Baik

2	AR	39	Cukup Baik
3	MCA	42	Baik
4	MSP	27	Kurang
5	MRDP	40	Baik
6	TSB	32	Kurang
7	M	33	Cukup Baik
8	AAM	31	Kurang
9	SDS	32	Kurang
10	AYR	29	Kurang
Mean		35	
Standar Deviasi		6.23	

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa pencapaian tertinggi pada tes Push Up adalah ZM dengan nilai sebesar 45 dengan kategori Bagus. Sedangkan pencapaian terendah atas nama MSP adalah 27 dengan kategori Kurang. Kemudian pada tes Push Up memiliki nilai rata-rata sebanyak 35 dari 10 sampel dengan standar Deviasi adalah 6.32 Kemudian untuk mengetahui seberapa banyak kategori yang dihasilkan, maka dapat diketahui melalui perhitungan prosentase kategori, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Presentase Hasil Tes Push Up

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	>46	0	0%
Baik	40-45	3	30%
Cukup Baik	33-39	2	20%
Kurang	22-32	5	50%
Sangat Kurang	<21	0	0
Jumlah		10	100%

Dari Tabel 2 diatas maka dapat dilihat bahwa sampel yang memiliki kategori baik adalah 3 atlet dengan prosentase 30%, cukup baik adalah 2 atlet dengan prosentase 20% dan kategori kurang sebanyak 5 atlet dengan prosentase 50%. Sedangkan pada kategori Sangat baik dan Sangat Kurang adalah 0.

Tabel 3 Hasil Tes Kekuatan (Pul Up)

No	Nama	Pencapaian	Kategori
1	ZM	17	Baik
2	AR	10	Cukup Baik
3	MCA	15	Baik
4	MSP	7	Kurang
5	MRDP	13	Cukup Baik
6	TSB	9	Kurang
7	M	10	Kurang
8	AAM	11	Cukup Baik
9	SDS	11	Cukup Baik
10	AYR	6	Sangat Kurang

Mean	11
Standar Deviasi	3.76

Berdasarkan tabel 3 yang disajikan diatas, maka dapat diketahui bahwa nilai tertinggi pada ters Pul Up adalah 17 pencapaian atas nama ZM dengan Kategori Baik. Sedangkan pencapaian terendah adalah AYR dengan kategori Sangat Kurang. Kemudian pada hasil tes kekauatan Pul Up memiliki nilai rata-rata sebesar 11 dengan standar Deviasi adalah 3.76.

Adapun untuk mengetahui banyaknya kategori hasil tes, maka dapat dilihat berdasarkan perhitungan presentase kategori dibawah ini.

Tabel 4 Presentase Hasil Tes Pul Up

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	>21	0	0%
Baik	15-20	2	20%
Cukup Baik	11-14	4	40%
Kurang	7-10	3	30%
Sangat Kurang	<6	1	10%
Jumlah		10	100%

Dilihat berdasarkan tabel 4 diatas maka dapat diketahui bahwa kategori Baik sebanyak 2 dengan presentase adalah 20%, kategori cukup baik adalah 4 dengan presentase 40%, kategori Kurang adalah 3 dengan presentase 30% dan Kategori sangat kurang adalah 1 dengan presentase adalah 10%.

Tabel 5 Hasil Tes Kekuatan (Shit Up)

No	Nama	Pencapaian	Kategori
1	ZM	51	Baik
2	AR	40	Cukup Baik
3	MCA	47	Baik
4	MSP	35	Kurang
5	MRDP	48	Baik
6	TSB	37	Cukup Baik
7	M	38	Cukup Baik
8	AAM	36	Kurang
9	SDS	36	Kurang
10	AYR	33	Kurang
Mean		40.1	
Standar Deviasi		7.01	

Berdasarkan Tabel 5 Hasil Tes Kekuatan Shit Up dapat dilihat bahwa pencapaian tertinggi diraih oleh ZM dengan nilai 51 sedangkan

pencapaian terendah adalah AYR dengan nilai 36. Kemudian tes tersebut memiliki nilai rata-rata sebanyak 40.1 dengan standar deviasi adalah 7.01.

Tabel 6 Presentase Hasil Tes Pul Up

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	<55	0	0%
Baik	43-54	3	30%
Cukup Baik	37-42	3	30%
Kurang	31-36	4	40%
Sangat Kurang	<30	0	0%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa kategori baik dan cukup baik adalah sama sebanyak 3 dengan presentase sebanyak 30%, kemudian pada kategori kurang adalah sebanyak 4 dengan presentase sebanyak 40%.

Hasil tes kecepatan atlet Muaythai Putra Tuban dapat dilihat berdasarkan tabel dibawah ini.

Tabel 7 Hasil Tes Kecepatan Lari

Nama	50m Detik	100m Detik	200m Detik	400m Menit
ZM	7.01	14.23	40.56	1.40
AR	8.22	16.11	40.45	1.35
MCA	7.22	14.55	39.58	1.45
MSP	8.51	15.01	41.58	2.00
MRDP	8.35	14.13	43.33	1.55
TSB	8.16	17.27	43.15	2.30
M	8.15	15.32	44.45	2.28
AAM	9.00	16.12	41.22	2.01
SDS	7.35	15.03	41.24	1.37
AYR	9.12	15.35	40.57	1.36
Mean	8.32	15.1	41.2	1.95
SD	0.42	1.09	3.41	0.13

Berdasarkan tabel 7 diatas maka dapat diketahui bahwa rata-rata tes kecepatan 50-meter yaitu 8.32 dengan waktu terkecil adalah ZM dengan perolehan waktu adalah 7.01 detik sedangkan perolehan waktu terbanyak adalah atas nama AAM dan AYR dengan perolehan waktu adalah 9.00 detik dan 9.12 detik. Kemudian pada lari jarak 100-meter memiliki rata-rata nilai adalah 15.1 dengan waktu terkecil adalah ZM sebesar 14.23 detik dan terbanyak adalah TSB adalah 17.27 Pada tes lari jarak 200-meter memiliki nilai rata-rata sebanyak 41.2 dengan perolehan waktu terkecil adalah MCA dengan nilai adalah 39.58 dan

perolehan waktu terbanyak adalah M sebanyak 44. 45 detik. Selanjutnya pada tes lari jarak 400-meter memiliki nilai rata-rata sebanyak 1. 95 dengan perolehan waktu terkecil adalah ZM dengan nilai adalah 1. 40 menit dan waktu terbanyak adalah M sebanyak 2. 30 Menit.

Selanjutnya untuk mengetahui kategori dari masing-masing sampel maka dilakukan perhitungan presentase kategori sebagai berikut:

Tabel 8 Hasil Perhitungan Presentase Tes Kecepatan

Kategori	Skor			
	50m Detik	100m Detik	200m Detik	400m Menit
Sangat Baik	0	0	0	0
Baik	4	3	3	0
Cukup Baik	6	4	7	8
Kurang	0	3	0	2
Sangat Kurang	0	0	0	0
Total	10	10	10	10

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa perhitungan tes kecepatan lari 50-meter dengan kategori baik terdapat 4 atlet dan cukup baik sebanyak 6 atlet. Pada lari jarak 100-meter terdapat 3 atlet dengan kategori baik, 4 atlet dengan kategori cukup baik dan 3 atlet dengan kategori kurang. Kemudian pada lari jarak 200-meter diketahui bahwa kategori baik terdapat 3 atlet dan 7 atlet dengan kategori cukup baik. Pada lari jarak 400-meter diketahui bahwa kategori cukup baik terdapat 8 atlet dan kategori kurang adalah 2 atlet.

Hasil tes kelincakan atlet Muaythai Tuban dapat dilihat pada tabel 9 dibawah ini.

Tabel 9 Hasil Tes Kelincahan

No	Nama	Pencapaian	Kategori
1	ZM	15. 2	Baik
2	AR	15. 9	Baik
3	MCA	15. 6	Cukup baik
4	MSP	18. 1	Cukup baik
5	MRDP	15. 6	Cukup baik
6	TSB	16. 8	Cukup baik
7	M	16. 1	Cukup baik
8	AAM	16. 7	Cukup baik
9	SDS	16. 4	Baik
10	AYR	17. 8	Baik
Mean		16. 42	
Standar Deviasi		0. 95	

Berdasarkan tabel 9 diatas, maka dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pada tes kelincakan sebanyak 16. 42 dengan Standar Deviasi adalah 0.

95. kemudian terdapat pencapain nilai tercepat adalah atas nama ZM dengan perolehan 15. 2 dan berkategori baik. Kemudian dengan nilai terlambat atau terbanyak diraih oleh MSP dengan perolehan 18. 1 dan berkategori Cukup Baik.

Tabel 10 Presentase Hasil Tes Kelincahan

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Baik	>13. 99	0	0%
Baik	14. 00-15. 99	4	40%
Cukup Baik	16. 00-17. 99	6	60%
Kurang	18. 0-19. 9	0	0%
Sangat Kurang	>20. 0	0	0%
Jumlah		10	100%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa kategori baik terdapat 4 atlet dengan prosentase 40 % sedangkan dengan kategori cukup baik adalah 6 atlet dengan prosentase 60%.

Hasil tes daya tahan dapat dilihat pada table 11 dibawah ini:

Tabel 11 Hasil tes daya tahan

Nama	Level	Balikan	VO2Max	Kategori
ZM	8	8	42. 7	Baik
AR	8	1	40. 2	Cukup Baik
MCA	8	5	41. 4	Cukup Baik
MSP	6	5	34. 6	Cukup Baik
MRDP	8	6	41. 8	Cukup Baik
TSB	7	6	38. 5	Cukup Baik
M	7	9	39. 5	Cukup Baik
AAM	7	7	38. 8	Cukup Baik
SDS	7	7	38. 8	Cukup Baik
AYR	6	8	35. 7	Cukup Baik
Mean			39. 17	
Standar Deviasi			3. 19	

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa dari 10 atlet hanya terdapat 1 atlet dengan kategori baik yaitu dengan nilai 42. 7 sedangkan kesembilan atlet lainnya dengan kategori cukup baik. Kemudian tes daya tahan memiliki nilai

rata-rata sebanyak 39. 17 dengan standar deviasi adalah 3. 19.

#### **Pembahasan**

Dari data analisis yang telah disajikan diatas, maka penulis melakukan pembahasan guna untuk mengetahui atau membahas secara deskriptif Analisis kondisi fisik atlet muay thai putra tuban dimasa pandemi Covid-19 dimana kondisi fisik yang diukur berdasarkan tes kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan dimasa pandemi covid-19. Adapun hasil tes kondisi fisik setelah melakukan tes adalah sebagai berikut:

##### **Kekuatan**

Kekuatan merupakan kemampuan otot dimana dalam menahan atau melawan suatu usaha dengan maksimal. Menurut Setyo Budiwanto (2012) yang menyebutkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tahan/beban, menahan atau memindahkan beban dalam melakukan aktivitas. Seorang atlet dalam aktivitasnya tidak dapat terlepas dari pengarahan daya sebagai suatu usaha dalam mengatasi hambatan atau tahanan tertentu baik dalam beban tubuh, alat yang digunakan dan hambatan yang berasal dari lingkungan, maka dari itu untuk melancarkan aktivitas tersebut dibutuhkan kekuatan (Bafirman & Wahyuri 2019:74). Dalam bela diri Muaythai kekuatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penampilan atlet, kekuatan sangat dibutuhkan dalam menyerang seperti memukul, menendang atau teknik lainnya.

Pada tes kekuatan Push Up memiliki nilai rata-rata adalah 35 dengan standar deviasi 6. 32, kemudian pada kategori sangat baik 0 atlet, kategori baik 3 atlet, kategori cukup baik 2 atlet kategori kurang 5 atlet dan kategori sangat kurang adalah 0 atlet. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa rata-rata kekuatan push up atlet muaythai tuban adalah kurang.

Pada tes kekuatan Pul Up memiliki nilai rata-rata adalah 11 dengan standar deviasi 3. 76, kemudian pada kategori sangat baik 0 atlet, kategori baik 2 atlet, kategori cukup baik 4 atlet kategori kurang 3 atlet dan kategori sangat kurang adalah 1 atlet. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa rata-rata kekuatan pul up atlet muaythai tuban adalah cukup baik.

Pada tes kekuatan shit Up memiliki nilai rata-rata adalah 40. 1 dengan standar deviasi 7. 01, kemudian pada kategori sangat baik 0 atlet, kategori

baik 2 atlet, kategori cukup baik 3 atlet kategori kurang 4 atlet dan kategori sangat kurang adalah 0 atlet. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa rata-rata kekuatan shit up atlet muaythai tuban adalah Kurang.

Kekuatan diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan (Sukadiyanto, 2005: 81). Dengan kekuatan otot yang memadai seseorang akan terhindar dari kemungkinan cedera (Widiastuti, 2011:76). Kekuatan yang dibutuhkan oleh atlet beladiri adalah kekuatan otot tungkai, dan otot lengan.

Kekutan otot lengan dibutuhkan oleh atlet muaythai yang bertujuan untuk mengkombinasi dengan kecepatan yang dapat menimbulkan proses dalam daya ledak atau explosive power, agar atlet mendapatkan hasil pukulan keras yang dapat musuh susah menerima dalam menerima serangan. Di muaythai latihan kekuatan lengan dibutuhkan seperti latihan push up yang digunakan dalam kekuatan otot lengan yang dapat meningkatkan efektifitas pukulan dan melatih power (Ramsi, 2015). Mengingat dalam faktor kekuatan lengan bagi atlet muaythai, maka evaluasi di kondisi kekuatan otot lengan dengan latihan yang baik, terkait peningkatan kemampuan kekuatan otot lengan pada atlet muaythai putra tuban.

##### **Kelincahan**

Kelincahan merupakan suatu kemampuan gerak cepat ke segala arah dimana kelincahan meliputi kemampuan mulai dan berhenti dalam melakukan gerak dengan cepat, akselerasi atau percepatan tinggi, bergerak berubah arah serta waktu reaksi yang cepat dan cekatan (Winarno. 1994:37). Sedangkan menurut Setijono (2017) kelincahan adalah bentuk gerakan yang mengharuskan atlet atau pemain berpindah secara cepat untuk mrenngubah arah tanpa menghilangkan keseimbangan. Tes kelincahan memiliki tujuan untuk mengukur tingkat kelincahan atlet dalam bergerak maupun dalam mengubah arah (Winarno, 2006:89).

Pada tes kelincahan altet muaythai tuban memiliki rata-rata adalah 16. 42 dengan standar devisa mencapai 0. 95. Kemudian kategori baik terdapat 4 atlet dengan presentase 40 % sedangkan dengan kategori cukup baik adalah 6 atlet dengan presentase 60%. Maka dari itu kelincahan atlet

muaythai tuban memiliki kategori adalah cukup baik.

Kelincahan sangat dibutuhkan oleh atlet muaythai karena dapat menjadi salah satu unsur yang dapat meningkatkan frekuensi pukulan dan tendangan. Kelincahan tidak hanya menuntun kecepatan, tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi anggota tubuh (Syarifoeeddin, 2017).

#### Kecepatan

Kecepatan adalah komponen utama pada suatu cabang olah raga, termasuk dalam cabang olah raga bela diri muaythai. Kecepatan merupakan salah satu untuk biomotor dasar yang harus dilatihkan dalam upaya mendukung pencapaian kemampuan olahraga terutama pada frekuensi pukulan dan tendangan pada atlet muaythai (Alya Wibawa Syarifoeeddin, 2017:182). Menurut Bafirman & Asep Sujana Wahyuri (2019:112) “kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengerahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik”

Latihan kecepatan bagi atlet muaythai dilakukan dengan tahapan masing-masing tes adalah pada jarak 50-meter, 100-meter, 200-meter dan 400-meter. Hasil tes kecepatan lari 50-meter adalah 8. 32 dengan standar Deviasi adalah 0. 42, pada lari jarak 100-meter rata-rata adalah 15. 1 dengan standar deviasi 1. 09, pada jarak lari 200-meter rata-rata adalah 41. 2 dengan standar deviasi adalah 3. 41 dan pada lari jarak 400-meter adalah 1. 95 dengan standar deviasi adalah 0. 13. berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata keseluruhan tes kecepatan pada atlet muaythai putra tuban dapat dikategorikan cukup baik.

Dalam bela diri muaythai kecepatan sangat dibutuhkan ketika melakukan serangan baik pukulan, tendangan maupun teknik lainnya dimana harus dilakukan dengan cepat dan tepat, selain itu kecepatan juga dibutuhkan dalam pertahanan dimana atlet harus melakukan pertahanan seperti menangkis atau menghalau serangan lawan dengan cepat. Maka dari itu melatih kecepatan atlet muaythai sangatlah penting. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011:116) yang menyebutkan bahwa kecepatan merupakan hal yang sangat penting bagi atlet beladiri karena dengan kecepatan dapat menjawab rangsang otot dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

#### Daya Tahan

Daya tahan dapat diartikan sebagai lamanya waktu seseorang dalam bertahan dari suatu intensitas kerja maupun ketahanan dalam keletihan. Menurut Annarino (1976) dalam Bafirman & Asep Sujana Wahyuri (2019:33) “daya tahan adalah hasil kemampuan individu untuk memelihara gerakannya dalam kurun waktu tertentu”. Selain itu Bafirman & Asep Sujana Wahyuri (2017:35) mendefinisikan daya tahan merupakan “Kemampuan melawan kelelahan pada beban kerja otot yang berlangsung lama dan Kemampuan untuk pulih kembali dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.

Daya tahan atlet muaythai tuban memiliki nilai rata-rata adalah 39. 17 dengan standar deviasi adalah 3. 19. Selain itu daya tahan atlet tuban memiliki rata-rata daya tahan adalah kategori cukup baik.

Dengan kategori cukup baik, maka atlet muaythai tuban telah memiliki standar yang baik, dimana dengan memiliki daya tahan yang baik maka atlet muaythai dapat meningkatkan kemampuan dalam mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung. Daya tahan yang dibutuhkan seorang atlet beladiri terutama atlet muaythai adalah daya tahan otot (perut, lengan, punggung dan tungkai), serta daya tahan kardiorespirasi (Apta Mylsidayu, 2017:69).

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah, sebagai berikut:

Kekuatan Push Up Rata-rata 35 dengan kategori Cukup Baik, Pul Up rata-rata 11 dengan kategori Cukup baik dan kekuatan Shit Up rata-rata 40. 1 dengan kategori Baik.

Kecepatan dilakukan tes lari dengan jarak 50-meter rata-rata adalah 8. 32 dengan kategori cukup baik, lari 100-meter rata-rata adalah 15. 1 dengan kategori kurang, lari 200-meter rata-rata adalah 41. 2 dengan kategori cukup baik, lari 400-meter rata-rata adalah 1. 95 dengan kategori adalah cukup baik

Kelincahan memiliki nilai rata-rata adalah 16. 42 dengan menunjukkan tes Illinois Agility Run kategori cukup baik.

Daya Tahan memiliki nilai rata-rata 39. 17 dengan kategori cukup baik

## Saran

Saran yang hanya ditujukan bagi penelitian selanjutnya adalah dengan menambahkan variabel lain agar dapat membandingkan hasil penelitian dengan sebelumnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu. 2017. Analisis Kondisi Fisik Atlet Porda Kategori Beladiri di Kota Bekasi Tahun 2016. *Jurnal Mation*, Volume 8 Nomor 1
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Suka Bina Press.
- Bafirman, Apri Agus. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Giriwijoyo, Santoso Y. S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung
- Elya Wibawa Syarifoeuddin. 2017. Hubungan Power Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Frekuensi Tendangan Pushkick pada anggota UKM Muaythai Indonesia IKIP Mataram Tahun Akademik 2016/2017, *Jisip*, Volume 1 No 2
- Kusmaedi, Nurlan (2002) *Olahraga rekreasi dan olahraga tradisional*. Bandung: FPOK UPI
- Hengki, Florentinus & Subagio (2021). *Standart Kondisi Fisik Pustlada Jatim 100 Cabang Olahraga Muaythai Pustlada Ne Normal, Evaluation Athlete Performance*. vol 4 no 7
- Roesdiyanto. 2019. *Kepelatihan dalam kegiatan olahraga*. Malang: Wineka Media
- Syukriadi, Amanda. , Nuzuli, & Rozi. (2021). *Profil Kondisi Fisik Umum Atlet Cabang Olahraga Muaythai Aceh*. *Jurnal Penjaskesrek*, Volume 8 Nomor 1
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kadafi, Alan Panjalu & Irsyada. (2021). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri di Masa Pandemi Covid-19, Evaluation Athlete Peformence*, Volume 4 Nomor 1
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & RnD*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007) *Sport Development Indeks*. Jakarta, PT. Indeks.
- Setyo Budiwanto. (2012). *Metodelogi latihan Olahraga*. Malang: UM Press
- Bafirman & Wahyudi. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Gradindo Persada
- Winarno. (2006). *Belajar Motorik*. Malang:IKIP Press
- Widiastuti. 2011. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Wahyuni, S. , & Donie. (2020). *Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo*. *Jurnal Patriot* Volume 2 Nomor 2
- Ramsi, M. (2015). *Oleh : Mohammad Ramsi Universitas Negeri Surabaya Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Prodi S1 Ilmu Keolahragaan*.