



ANALISIS KONDISI FISIK ATLET MUAY THAI KABUPATEN NGAWI DALAM PERSIAPAN PORPROV JAWA TIMUR KE VII

Aldento Brilliant Bara Pratama

S1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

aldento.19180@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 03-April-2023; **Direview:** 03-Mei-2023; **Diterima:** 03-Juni-2023;
Diterbitkan: 03-Juli-2023

Abstrak

Muay Thai merupakan seni bela diri mencakup segala sisi. Muay Thai merupakan beladiri yang berasal dari Thailand, yang memiliki arti Muay = Tinju dan Thai = negeri Thai. Atlet muay thai bertanding dengan menggunakan serangan tangan, kaki, lutut, serta sikuan. Menjadi salah satu cabang yang dipertandingkan di ajang Porprov Jatim ke VII tahun 2022, seorang atlet muay thai selain memiliki tehnik yang bagus harus ditunjang dengan kondisi fisik yang menunjang untuk meraih prestasi terbaiknya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui standar kondisi fisik atlet Muay Thai kabupaten Ngawi. Jenis penelitian ini mengambil kuantitatif dengan metode diskriptif. Teknik analisis data yang digunakan adalah data sekunder dari hasil tes fisik atlet Muay Thai kabupaten Ngawi. Subjek penelitian adalah 3 atlet Muay Thai kabupaten Ngawi. Hasil penelitian menunjukkan : 1) *Russian Twist* rata – rata 10,38; 2) *square jump* rata – rata 29; 3) *hamstring* rata – rata 5; 4) *triple jump* rata – rata 6,8 meter; 5) *sprint 20 meter* rata – rata 3s; 6) *shit up* rata – rata 49; 7) *chin up* rata – rata 17; 8) *illinois run* rata – rata 15,9; 9) *multistage fitness tes (MFT)* rata – rata 11,2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Muay Thai kabupaten Ngawi dalam menghadapi event Porprov Jatim ke VII 2022. Dari 9 item tes yang dilakukan mereka mendekati dari standart yang diharapkan. Hanya tes chin up , sprint dan hamstring yang berhasil memenuhi target. Ini menunjukkan kekuatan otot hamstring, kecepatan, dan kekuatan otot lengan dari atlet cukup baik. Selain itu tes yang lain sudah mendekati standar fisik yang ditargetkan. Para atlet masih perlu untuk menambah latihan agar bisa mencapai standart kondisi fisik yang diinginkan.

Kata kunci : Fisik, Muay Thai, Standar

Abstract

Muay Thai is an all-faceted martial art. Muay Thai is a martial art originating from Thailand, which means Muay = Boxing and Thai = thai country. Muay thai athletes compete using hand, foot, knee, and elbow attacks. Being one of the teams competed in the Porprov Jatim to VII event in 2022, a muay thai athlete in addition to having good techniques must be supported by physical conditions that support him to achieve his best achievements. The purpose of this study was to determine the standard physical condition of Muay Thai athletes in Ngawi district. This type of research takes quantitatively by a discriptive method. The data analysis technique used is secondary data from the physical test results of Muay Thai athletes in Ngawi district. The research subjects were 3 Muay Thai athletes in Ngawi district. The results showed: 1) Russian Twist average 10.38; 2) square jump average 29; 3) hamstring average 5; 4) average triple jump – average 6.8 meters; 5) sprint 20 meters average 3s; 6) shit up average – average 49; 7) chin up average – average 17; 8) illinois run average – average 15.9; 9) multistage fitness test (MFT) averaged 11.2. This study aims to determine the physical condition of Muay Thai athletes in Ngawi regency in facing the Porprov Jatim event to VII 2022. Of the 9 test items performed they were close to the expected standard. Only chin up, sprint and hamstring tests managed to meet the target. This shows that the strength of the hamstring muscles, speed, and arm muscle strength of the athletes are quite good. In addition, the other tests are already close to the targeted physical standards. Athletes still need to increase training in order to achieve the desired standard physical condition.

Keywords : Physical, Muay Thai, Standard

1. PENDAHULUAN

Muay Thai merupakan olahraga bela diri dari Thailand dan turunan bela diri kuno muay boran. Muay Thai dikenal juga “Seni Delapan Tungkal” karena memiliki teknik serangan menggunakan pukulan, tendangan, sikuan, serta lutut. Muay Thai di ciptakan sekitar 2000 tahun yang lampau di kerajaan Thai. Pada awal diciptakannya, cabang olahraga ini memiliki tujuan untuk melindungi tentara kerajaan Thai di dalam peperangan. Muay thai sendiri mengalami perkembangan pesat dalam beberapa tahun belakangan ini. Dan mulai di kenal oleh masyarakat dunia termasuk juga di Indonesia. Induk organisasi muay thai di Indonesia yaitu Pengurus Besar Muay Thai Indonesia (PBMI) yang didirikan sejak 18 Februari tahun 2013, dalam waktu 9 tahun, mampu membuat muay thai mengalami perkembangan yang sangat pesat. Mereka mensosialisasikan dengan mengadakan berbagai kejuaraan baik tingkat nasional maupun daerah serta membentuk kepengurusan di berbagai Provinsi hingga Kota dan Kabupaten di seluruh Indonesia. Muay thai di pertandingan dalam multi event daerah yaitu Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur tahun 2019, kemudian dipertandingkan kembali pada Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur tahun 2022 yang dimana seharusnya dilaksanakn pada tahun 2021 namun tertunda karena adanya pandemi. Seluruh induk organisasi provinsi muay thai di Jawa Timur telah mempersiapkan para atletnya untuk menghadapi multi event 2 tahunan ini, salah satunya kabupaten Ngawi.

Muay thai kabupaten Ngawi sangat serius mempersiapkan atletnya sehingga para atletnya bisa bersaing di ajang tersebut dan bisa masuk ke dalam jajaran atlet puslatda Jawa Timur. Sejak tahun 2017, pengurus muay thai kabupaten Ngawi sudah menerapkan pembinaan jangka panjang untuk menghadapi event bergengsi tersebut. Serta untuk mengantarkan atlet muay thai kabupaten Ngawi agar bisa masuk ke dalam bagian Puslatda Jawa Timur. Hal ini diperkuat dengan adanya perwakilan atlet muay thai dari Ngawi yang masuk jajaran Puslatda Jawa Timur tatkala mengikuti PON PAPUA tahun 2020. Setiap 2 bulan para atlet akan melakukan tes fisik guna mengetahui kemampuan fisiknya. Atlet akan melakukan berbagai item tes fisik yang merupakan sebuah pengukuran yang digunakan untuk melihat seberapa jauh peningkatan kondisi fisik untuk memantau efektifitas latihan yang telah dijalani. Peneliti ingin menganalisa tentang kondisi fisik cabang olahraga muay thai kabupaten Ngawi. Berdasarkan kajian tersebut, maka penelitian ini berjudul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Muay Thai Kabupaten Ngawi dalam Persiapan Porprov Jawa Timur ke VII”.

2. METODE PENELITIAN

Sesuai dengan judul “Analisis Kondisi Fisik Atlet Muay Thai Kabupaten Ngawi dalam Persiapan Porprov Jawa Timur ke VII”, maka penelitian ini merupakan jenis kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan aspek pengukuran yang objektif dengan fenomena sosial. Penelitian ini menggunakan sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian dan beberapa komponen masalah, variabel serta indikator.

Penelitian deskriptif adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan mendeskripsikan variable utama objek studi. tanpa membutuhkan kelompok control sebagai pembandingan karena yang dicari perolehan gambaran tentang hal yang berkaitan dengan permasalahan yang dipilih. Penelitian ini didasarkan pada niat peneliti yang ingin memahami dan melihat kondisi fisik atlet muay thai kabupaten ngawi.

Subjek penelitian ini adalah atlet muay thai kabupaten ngawi yang berjumlah 3 orang, dimana 2 diantaranya pernah mengikut event pekan olahraga provinsi tahun 2019.

Analisis data menggunakan perhitungan statistik sederhana dengan penjelasan secara deskriptif karena akan menggambarkan kondisi fisik dari atlet muay thai kabupaten Ngawi. Analisis yang digunakan menggunakan rumus mean, standart deviasi, adapun rumusnya menurut Maksu, yang dikutip Aminul firmansyah dalam skripsinya (Topan & Subagio, 2018) adalah:

Mean untuk mengetahui rata-rata Rata- rata (mean)

$$M = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

M = rata-rata hitung.

$\sum x$ = Jumlah nilai x

n = Jumlah subyek

(Maksu, 2007)

Instrument Penelitian

Di dalam (Topan & Subagio, 2018) Instrument ini adalah alat untuk penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati atau diteliti. “Tes adalah rangkaian latihan dan alat lain yang dipakai untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelektual,

kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”, (Arikunto, 2006) . Agar mendapat hasil penelitian yang berhasil maka diperlukan alat ukur untuk memperoleh data tersebut. (Nurhasan, 2007) menjelaskan pengukuran merupakan proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu, dan alat ukur dibutuhkan dalam proses pengukuran. Oleh karena itu peneliti mengumpulkan data data dengan menggunakan subjek penelitian atlet muay thai kabupaten Ngawi untuk bisa mendapat hasil yang akurat.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrument untuk menguji komposisi kondisi fisik dalam cabang olahraga muay thai. Klasifikasi tes kondisi fisik yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Tes Russian Twist
Tes Rusian twist efektif untuk memperkuat kekuatan otot perut dan bahu. Serta membantu rotasi pinggul atlet muay thai yang memang diperlukan untuk melakukan suatu serangan. Otot perut yang kuat juga akan membantu atlet tatkala menerima serangan yang kuat dari lawan.
2. Square jump
Tes Square Jump digunakan untuk mengetahui kelincahan atlet muay thai kabupaten Ngawi. Kelincahan diperlukan agar seorang atlet bisa bergerak dengan lincah dalam menyerang maupun menghindari serangan.
3. Hamstring
Tes Hamstring Tes Hamstring digunakan untuk mengetahui kekuatan otot hamstring dari atlet muay thai kabupaten Ngawi. Otot hamstring yang kuat akan meminilansir terjadinya cedera.
4. Triple jump
Tes triple jump digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai kaki guna bisa melakukan serangan dengan lompatan. Daya ledak otot dapat didefinisikan sebagai kekuatan \times jarak / waktu atau kekuatan \times kecepatan
5. Sprint 20 m
Tes sprint 20 meter untuk mengetahui kecepatan atlet muay thai kabupaten Ngawi. Kecepatan adalah kemampuan atlet dalam melakukan gerakan yang sangat cepat dalam waktu yang singkat.

6. Chin up
Tes Chin up digunakan untuk mengetahui kekuatan otot lengan atlet muay thai kabupaten Ngawi.
Kekuatan otot lengan yang baik akan berguna bagi atlet untuk bisa melancarkan serangan yang kuat terhadap lawan.
7. Shit up
Tes Sit Up digunakan untuk mengetahui kekuatan oto perut atlet Muay Thai kabupaten Ngawi. (Nurhasan, 2007) mengatakan “kekuatan merupakan sekelompok otot yang menahan beban yang maksimal”. Kekuatan otot perut berguna ketika atlet mendapat serangan kearah perut, atlet tetap bisa menahan beban serangan yang diberikan.
8. Illinois run
Illinois run tes berguna untuk mengukur kelincahan serta kecepatan seorang atlet disertai gerakan berubah arah.
9. Multistage fitness tes (MFT)
Tes MFT digunakan untuk mengetahui fisik daya tahan atlet Muay thai kabupaten Ngawi yang akan bertanding di Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur nanti. Daya tahan yang baik akan berguna untuk atlet agar bisa menjalani pertandingan tanpa rasa lelah yang berlebih.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari tujuan penelitian, hasil tes yang didapat akan dikaitkan dengan target yang sudah dibebankan kepada atlet. Selanjutnya akan dideskripsikan datanya. Data yang didapat adalah hasil dari tes dan pengukuran kondisi fisik atlet muay thai kabupaten Ngawi, yaitu :

1. Tes Russian Twist
2. Square Jump
3. Hamstring
4. Triple Jump
5. Sprint 20 meter
6. Chin up
7. Shit up
8. Illinois run
9. Multistage Fitness Tes (MFT)

Tabel 1. Hasil Tes Russian Twist

No	Nama	Russian Twist
1	BSD	10,38
2	DBS	10,44
3	VAP	10,18

Standar hasil tes yang perlu dicapai adalah 30 kali dalam waktu kurang dari 10,00 detik (Wilson & Gregory, 2010)

Tabel 2. Tes Square Jump

No	Nama	Square Jump
1	BSD	29
2	DBS	29
3	VAP	29

Standar hasil tes yang perlu dicapai adalah 30 kali dalam waktu 30 detik (Wilson & Gregory, 2010)

Tabel 3. Tes Hamstring

No	Nama	Hamstring
1	BSD	5
2	DBS	5
3	VAP	5

Standar hasil tes yang perlu dicapai adalah 5 kali (Wilson & Gregory, 2010)

Tabel 4. Tes Triple Jump

No	Nama	Triple Jump
1	BSD	7,1
2	DBS	6,8
3	VAP	5,2

Standar hasil tes yang perlu dicapai adalah 8 meter (Wilson & Gregory, 2010)

Tabel 5. Tes Sprint 20 meter

No	Nama	Sprint
1	BSD	3s
2	DBS	3s

3	VAP	3,2s
---	-----	------

Standar hasil tes yang perlu dicapai adalah 3.00 detik (Wilson & Gregory, 2010)

Tabel 6. Tes Chin Up

No	Nama	Chin Up
1	BSD	17
2	DBS	18
3	VAP	10

Standar hasil tes yang perlu dicapai adalah 15 kali (Wilson & Gregory, 2010)

Tabel 7. Tes Shit Up

No	Nama	Shit up
1	BSD	50
2	DBS	49
3	VAP	45

Standar hasil tes yang perlu dicapai adalah 55 kali/menit (Wilson & Gregory, 2010)

Tabel 8. Tes Illinois Run

No	Nama	Illinois Run
1	BSD	15,2
2	DBS	15,6
3	VAP	17,3

Standar hasil tes yang perlu dicapai adalah 15.00 detik (Wilson & Gregory, 2010)

Tabel 9. Multistage Fitness Test (MFT)

No	Nama	MFT
1	BSD	12,5
2	DBS	11,2
3	VAP	9,9

Standar hasil tes yang perlu dicapai adalah level 12 (Wilson & Gregory, 2010)

4. PEMBAHASAN

1. Tes Russian Twist

Tes Russian twist dengan target 30 kali dengan waktu 10,00 detik. Hasil yang diperoleh dari ketiga atlet tersebut menunjukkan bahwa belum ada yang memenuhi target yang dibebankan. Tes ini berguna untuk mengukur kekuatan otot perut dari atlet.

2. Square Jump

Tes square jump, menunjukkan atlet hanya bisa melakukan dalam 30 detik dengan rata-rata 29. Tes square jump pada cabang olahraga muay thai penting kelincuhan atlet. Menurut (Mappaompo & Silatulrahmi, 2015) kelincuhan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan atlet atau pemain untuk bergerak secara cepat dan mengubah arah serta tangkas

3. Hamstring

Tes kekuatan hamstring dari target yang dibebankan, semua atlet dapat melakukan sesuai dengan target yaitu 5 kali. Otot hamstring penting bagi cabang olahraga muay thai. Kekuatan otot hamstring quadriceps diperlukan untuk mencegah dan meminimalisir terjadinya cedera. Kekuatan otot hamstring sangat penting untuk memastikan keseimbangan otot hamstring quadriceps agar mencegah terjadinya strain pada otot hamstring.

4. Triple Jump

Berdasar hasil tes, didapatkan data bahwa atlet muay thai kabupaten ngawi memiliki daya ledak otot tungkai kaki yang kurang kuat. Tidak ada satu atletpun yang bisa mencapai target yang telah ditetapkan. Daya ledak untuk aktivitas gerak seperti menendang, melompat, meloncat, berlari, juga menampilkan kerja maksimal perunit waktu (Powers & Howley, 2011)

5. Sprint 20 meter

Berdasar hasil tes kecepatan lari 20 Meter dari total 3 atlet hanya 1 atlet yang belum mencapai target. Bisa disimpulkan bahwa atlet muay thai kabupaten Ngawi memiliki kecepatan yang bagus. Menurut (HB & Wahyuri, 2018) kecepatan adalah kemampuan tubuh menggerakkan suatu sistemnya dalam melawan beban, jarak, dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Kecepatan menjadi komponen penting pada

cabang olahraga, termasuk muay thai. Kecepatan yang baik akan menghasilkan teknik teknik serangan seperti pukulan, tendangan, atau yang lainnya dengan cepat pula.

6. Chin Up

Tes chin up dengan menggunakan beban tubuh sendiri. Hasil yang didapatkan menunjukkan hanya satu atlet yang belum mencapai target yang dibebankan. Dua lainnya sudah melewati target. Pentingnya tes ini pada cabang olahraga muay thai adalah untuk mengetahui kekuatan otot lengan dari para atlet. Pull Up merupakan salah satu latihan yang dapat menguatkan otot lengan sehingga dapat bermanfaat pada olahraga yang membutuhkan otot lengan salah satunya muay thai, (Saputra et al., 2018). Kekuatan otot lengan yang baik akan memberikan dampak bagi atlet sehingga bisa melakukan pukulan secara kuat.

7. Sit Up

Tes sit up dilakukan dalam posisi tidur dengan kaki ditekuk. Target yang harus dicapai adalah 55 kali dalam 1 menit, hasil tes yang diperoleh menunjukkan tidak ada atlet yang mencapai target. Hal tersebut bisa dikatakan atlet muay thai kabupaten Ngawi memiliki otot perut yang lemah. Otot perut yang lemah akan menjadi masalah bagi atlet ketika mendapat serangan yang kuat oleh lawannya. Kekuatan otot perut ialah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dan memberikan respon apabila dikenakan beban dalam latihan, (Kuswantoko, 2020)

8. Illinois Run

Illinois run tes dengan target berlari dari titik start hingga titik finish adalah 15.00 detik. Data menunjukkan bahwa tidak ada atlet yang bisa mencapai target yang diberikan. Hanya dua orang atlet yang bisa mendekati target. Ini berarti kecepatan yang dimiliki atlet muay thai kabupaten Ngawi cukup bagus, namun perlu adanya peningkatan.

9. Multistage Fitness Test (MFT)

Tes MFT dengan target level yang perlu dicapai adalah 12. Dari 3 atlet tersebut, hanya 1 atlet yang bisa melewati target yang dibebankan. 2 atlet lainnya masih belum mencapai target dengan rata-rata 11,2. Bisa dikatakan bahwa daya tahan dari atlet muay thai kabupaten Ngawi ini sudah cukup bagus karena mendekati standar tes yang diberikan. Multistage Fitness Test (MFT) ini diperlukan

untuk melihat daya tahan atlet muay thai kabupaten Ngawi.

5. SIMPULAN

Berdasar penelitian di atas, dari 9 item tes fisik untuk atlet muay thai, secara umum belum mencapai target seperti berikut ini:

1. Tes Russian twist tidak ada yang mencapai target.
2. Tes square jump tidak ada yang mencapai target
3. Tes hamstring semua atlet bisa melakukan dan mencapai target
4. Tes triple jump belum ada yang mencapai target
5. Tes sprint 20 meter dari 3 atlet hanya 1 atlet yang belum mencapai target namun sudah mendekati target yang diberikan
6. Tes chin up dari 3 atlet hanya 1 yang belum mencapai target
7. Tes sit up semua atlet masih belum bisa mencapai target
8. Tes Illinois run yang diberikan 2 atlet sudah mendekati target yang diberikan dan 1 masih belum sesuai target
9. Tes multistage fitness tes (mft) hanya 1 atlet yang bisa mencapai target level 12 yang diberikan.

6. REKOMENDASI

Dari 9 item tes dan pengukuran yang dilakukan, atlet muay thai kabupaten Ngawi memiliki kecenderungan kekuatan pada otot kaki. Dapat dilihat dari hasil tes hamstring semua atlet dapat melakukan dan mencapai target. Kecepatan dari atlet juga sudah cukup bagus. Yang perlu diperhatikan ialah kekuatan otot perut dari para atlet yang cukup lemah. Perlu adanya peningkatan latihan untuk otot perut tersebut. Dari ketiga atlet tersebut baru 1 atlet saja yang bisa memenuhi beberapa target item tes. Kedua atlet yang lain perlu adanya peningkatan latihan.

Referensi

- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- HB, B., & Wahyuri, A. S. (2018). *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK. 1*.
- Kuswantoko, W. (2020). *HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN SENDI PANGGUL DENGAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA PESILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE RAYON PATRANREJO TAHUN 2020*.
- Maksum, A. (2007). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. UNESA Press.
- Mappaompo, A., & Silatulrahmi. (2015). *KOORDINASI MATA KAKI, KESEIMBANGAN, KELINCAHAN, DAN KETERAMPILAN MENGGIRING DALAM SEPAK BOLA*.
- Nurhasan. (2007). *Tes dan Pengukuran*. UNESA University Press.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2011). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (8th, illustrated ed.). McGraw-Hill.
- Saputra, Jaka., Syafrial, & sofino. (2018). *PENGARUH LATIHAN PUSH-UP TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN LURUS OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 KOTA BENGKULU*.
- Topan, A., & Subagio, I. (2018). *Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Kategori Gaya Bebas Putra dan Putri*.
- Wilson, & Gregory, J. (2010). *Strenght and Conditioning Association. ASCA (JASC)*.