

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pelatihan (*training*) sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101) dengan kata lain pelatihan adalah semua upaya mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga. Ukuran terjadinya peningkatan prestasi dalam bidang olahraga salah satunya melalui kompetisi atau perbandingan olahraga. Tanpa adanya kompetisi yang teratur dan berjenjang, maka pembinaan prestasi olahraga tidak akan terwujud sebagaimana mestinya.

Menurut Harre (2012: 1) latihan (*training*) olahraga adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah yang berdasarkan prinsip-prinsip latihan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Sedangkan menurut Bompas (1999:29) latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.

*Muay thai* adalah olahraga beladiri dari Thailand yang disiplin fisik dan mental ini yang mencakup pada tulang kering yang dikenal sebagai seni delapan anggota badan karena ditandai dengan penggunaan kombinasi tinju, siku, lutut, tulang kering, dikaitkan dengan persiapan fisik yang baik yang

membuat penuh kontak yang sangat efisien. *Muay thai* tersebar luas secara internasional pada abad kedua puluh, ketika praktisi mengalahkan praktisi terkemuka seni bela diri lainnya.

Kata *Muay* berarti untuk mengikat bersama-sama" misalnya; *Muay Phom* berarti rambut yang mengikat ke dalam bentuk bulat. Itulah bentuk yang sama seperti ketika pejuang *Muay thai* dibungkus tangan mereka dengan tali rami dan tahan tinju mereka ke dalam bentuk bulat *Muay Thai* disebut aksi meninju dengan kepalan bulat ini sebagai "*Toi Muay*" Perkembangan *muay thai* di Indonesia semakin pesat sekarang, Bisa dikatakan berkembang dengan pesat karena sudah banyak sekali *Club – club muay thai* yang dibangun di seluruh kota Indonesia. *Muay thai* pun sudah memiliki struktur organisasi yang bagus yang bisa mengakomodir kebutuhan para atlet yaitu Pengurus Besar *Muay thai* Indonesia (PBMI) dan PBMI ini pun berada dibawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).

Pada pertandingan *muay thai* dibutuhkan elemen fisik, teknik, taktik & psikologi yang baik. Dalam memainkan pertandingan *muay thai* dengan baik dan benar selain dibutuhkan penguasaan tehnik dasar yang baik juga sangat dibutuhkan kondisi fisik yang bagus, karena jika kondisi fisiknya jelek maka dia tidak akan bisa melakukan teknik yang benar selama pertandingan berlangsung.

Keberhasilan pembinaan prestasi olahraga memerlukan berbagai komponen pendukung. "Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan performance atau penampilan, sehingga runtuhnya kondisi fisik

akan menyebabkan hilangnya keterampilan” (Lutfi Nur, Arif, A, Malik. 2021).

Kondisi fisik pada konsepnya merupakan suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Berdasarkan teori tersebut bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen kondisi fisik harus di kembangkan. Maka yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat.

Kondisi fisik merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam melakukan pembinaan dalam cabang olahraga prestasi. Hal ini karena kondisi fisik akan sangat menentukan kualitas teknik, taktik, serta mental seseorang dalam bertanding atau berlomba dalam suatu cabang olahraga. Selain daripada itu, dengan mengetahui dan memahami gambaran fisik seseorang atau atlet akan membantu pelatih dalam memberikan program-program latihan berkualitas sesuai dengan kebutuhan atlet tersebut.

Oleh sebab itu sebelum seseorang atlet terjun ke arena pertandingan, atlet harus berada dalam kondisi fisik yang baik. Tanpa persiapan dan kondisi fisik yang baik atlet yang diterjunkan ke pertandingan akan kurang maksimal penampilanya karena akan mempengaruhi teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang baik dapat menyebabkan stamina tidak cepat turun dengan drastis sewaktu permainan atau pertandingan berlangsung. Kenyataan yang sering dijumpai di lapangan, pelatih tidak mengetahui sejauh mana keberhasilan latihan atlet dalam program latihan serta tidak ada evaluasi kemampuan

perkembangan fisik secara menyeluruh. Maka dari itu, yang diperlukan pelatih selanjutnya adalah mengetahui status atau keadaan kondisi atlet

Status kondisi fisik seseorang hanya mungkin diketahui dengan cara pengukuran dan penilaian berbentuk tes kemampuan setiap komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Yoikho Karazhaki, 2021). Komponen kondisi fisik meliputi anatara lain sebagai berikut: 1.Kekuatan (*strenght*) 2.Daya tahan (*Endurance*) 3.Daya ledak (*Muscular Power*) 4.Kecepatan(*speed*) 5.Kelentukan (*Fleksibillity*) 6.Kelincahan (*Aqility*) 7.Koordinasi (*Coordination*) 8.Keseimbangan (*Balance*) 9.Ketepatan (*Accuracy*) 10.Reaksi (*Reaction*).

Semua komponen fisik tentu saja sangat diperlukan bagi atlet *muay thai* yang akan bertanding tetapi disini peneliti mengambil komponen fisik yang sangat penting saja yaitu daya tahan otot perut dan kelincahan karena komponen fisik daya tahan otot perut dan kelincahan bagi atlet *muay thai* sangat berpengaruh untuk menentukan kemenangan disuatu pertandingan *muay thai*.

Untuk bermain *Muay thai* dengan baik dan menggambarkan bahwa itu pertandingan *Muay thai* maka atlet harus dibekali dengan teknik yang baik. Atlet yang memiliki teknik yang baik akan cenderung dapat bertanding *muay thai* dengan baik pula. Disini peneliti berpendapat bahwa teknik yang harus ditingkatkan di *Muay thai* kota bekasi adalah teknik siku dan lutut karena dengan teknik siku dan lutut yang baik atlet akan bisa mendapatkan hasil yang

baik juga saat pertandingan.

Mengingat pentingnya teknik tersebut dan untuk serangan atlet maka peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada. Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini ialah memberikan sesuatu perbaikan dengan alasannya bahwa teknik siku dan lutut adalah sebuah teknik serangan yang memiliki keunggulan pada karakteristiknya dan sulit diantisipasi. Teknik siku dan lutut yang dilakukan dengan benar akan sangat membantu mengoptimalkan kinerja teknik tersebut dan juga mengurangi resiko cedera. Dalam melakukan teknik siku dan lutut sesuai sasaran, merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih, ketika memberikan materi teknik siku dan lutut. Dengan menyerang sesuai sasaran, atlet akan memperoleh efisiensi gerak dan hasil maksimal saat melakukan teknik siku dan lutut tanpa mengakibatkan cedera yang memungkinkan saat melakukan gerakan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka penulis mengidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Disaat pertandingan atlet *muay thai* jarang menggunakan teknik siku.
2. Disaat pertandingan atlet *muay thai* jarang menggunakan teknik lutut.
3. Pada saat bertanding atlet *muay thai* kurang menguasai komponen fisik daya tahan otot perut.
4. Pada saat bertanding atlet *muay thai* kurang menguasai komponen fisik kelincahan.

5. Atlet *muay thai* tidak memiliki teknik yang bervariasi dalam bertanding.
6. Kurangnya mental sebagai seorang atlet saat dipertandingan.

### C. Pembatasan Masalah

Peneliti membatasi masalah yang akan diteliti sesuai dengan penelitian yang berhubungan dengan variabel terikat:

1. Hubungan daya tahan otot perut dengan teknik siku dan lutut *muay thai*.
2. Hubungan kelincahan dengan teknik siku dan lutut *muay thai*.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara daya tahan otot perut terhadap kemampuan teknik siku dan lutut pada atlet *muay thai*?
2. Apakah ada hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan teknik siku dan lutut pada atlet *muay thai*?
3. Apakah ada hubungan antara daya tahan otot perut dan kelincahan secara bersama-sama dengan kemampuan teknik siku dan lutut pada atlet *muay thai*?

### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Menjawab penelitian mengenai hubungan antara daya tahan otot perut dan kelincahan terhadap kemampuan teknik siku dan lutut pada atlet

*muay thai.*

2. Dapat dijadikan bahan introspeksi pada Atlet dan pelatih *muay thai*
3. Sebagai bahan masukan atau referensi bagi peneliti selanjutnya.
4. Sebagai sumber informasi yang bermanfaat bagi semua atlet dan pelatih *muay thai.*

