

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini, olahraga merupakan bidang yang sedang ramai diperbincangkan dan menjadi perhatian dunia. Tingkat kesadaran masyarakat terhadap olahraga semakin meningkat, dari olahraga rekreasi hingga olahraga prestasi. Pemerintah dan para praktisi olahraga sedang gencar-gencarnya dalam membina bibit-bibit unggul atlet. Hal ini disebabkan oleh Indonesia yang memiliki target mencapai lima besar pada Olimpiade 2044. Target ini diungkapkan oleh KEMENPORA pada saat peninjauan Proyek Pembangunan Indoor Multifungsi Stadion dalam Rangka Kejuaraan Dunia Bola Basket atau FIBA World Cup 2023 di Senayan, Jakarta, Jumat, 8 Juli 2022 (Widiyana, 2022)

Target yang ingin dicapai ini tidak terlepas dari program latihan yang telah dirancang dan disesuaikan oleh para pelatih. Program yang telah dirancang sedemikian rupa tersebut mencakup komponen fisik, teknik, psikologis hingga taktik yang akan diberikan pelatih kepada para atletnya. Dalam berbagai macam aspek yang telah dirancang, komponen fisik memiliki peran yang tidak kalah penting untuk menunjang keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi.

Sidik (2019) menjelaskan bahwa dengan memiliki kondisi fisik yang baik, atlet akan mendapatkan banyak keuntungan seperti lebih mampu dan mudah dalam mempelajari keterampilan baru yang cukup sulit, tidak mudah mengalami kelelahan ketika latihan maupun pertandingan, memiliki waktu pemulihan yang lebih singkat, dapat menyelesaikan latihan-latihan yang memiliki beban relatif berat, juga menurunkan risiko cedera. Triansyah (2021) menambahkan bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam olahraga karena setiap cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang baik, dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka atlet akan mampu menerapkan taktik dan strategi yang diberikan pelatih, serta akan memperkuat mental sang atlet sebab telah memiliki kondisi fisik yang baik tentunya peluang untuk meraih prestasi yang tinggi akan terbuka.

Kondisi fisik penting bagi seluruh cabang olahraga tanpa terkecuali jenis cabang olahraga beladiri. Pada cabang olahraga beladiri yang didominasi dengan kontak fisik langsung, kemampuan fisik memegang kendali besar. Terdapat banyak

cabang olahraga beladiri, seperti taekwondo, karate, judo, dan lainnya. Ada pula cabang olahraga beladiri yang memperbolehkan atletnya meyerang ke segala bagian tubuh sehingga tingkat keselamatannya rendah. Seperti cabang olahraga tinju, *mixed martial art*, muay thai, dan lainnya.

Cabang olahraga muay thai terkenal dengan sebutan “*The Art of Eight Limb*” yang berarti cabang olahraga ini memanfaatkan delapan titik kontak pada tubuh untuk menyerang dan melumpuhkan lawan.

...muay thai is a martial art that utilizes punches, kicks, elbow strikes, and knee strikes, as well as clinch work (a form of standup wrestling). Whereas boxing focuses on punches (striking with two limbs) and kickboxing focuses punches and kicks (striking with four limbs), Muay thai makes use of a comparatively wider repertoire of strikes by utilizing punches, kicks, elbow strikes, and knee strikes (striking with eight limbs).

[...muay thai adalah seni beladiri yang memanfaatkan pukulan, tendangan, serangan siku, dan serangan lutut, serta clinch (suatu bentuk gulat *standup*). Sementara tinju berfokus pada pukulan (menyerang dengan dua anggota badan) dan *kickboxing* berfokus pada pukulan dan tendangan (menyerang dengan empat anggota badan), muay thai menggunakan repertoar serangan yang relatif lebih luas dengan menggunakan pukulan, tendangan, serangan siku, dan serangan lutut (menyerang dengan delapan tungkai) (Croom, 2022).

Gambaran umum tentang kondisi fisik pada cabang olahraga muay thai sangat dibutuhkan agar kebutuhan masing-masing atlet dapat dilihat, ditentukan, difasilitasi, dan juga dipenuhi demi tercapainya puncak prestasi (Syukriadi & Fatkhur Rozi, 2021). Oleh karena itu, sebelum seorang atlet mengikuti sebuah pertandingan, kondisi fisik atlet tersebut haruslah dalam kondisi yang optimal. Kondisi fisik yang optimal dapat diidentifikasi sebagai puncak kondisi fisik yang dapat diraih oleh atlet. Atlet juga harus memiliki tingkat kebugaran fisik yang tinggi, termasuk kekuatan, *power*, daya tahan, kecepatan, dan fleksibilitas agar dapat melakukan teknik-teknik secara efektif dan tahan terhadap tuntutan fisik kompetisi (Boychenko & Jagiello, 2023). Syukriadi (2021) menambahkan bahwa

ketika kondisi fisik atlet kurang optimal maka akan kurang maksimal pula performanya karena kondisi fisik akan memengaruhi teknik, taktik, hingga mental.

Demi tercapainya kondisi fisik yang optimal guna menunjang prestasi atlet, pelatih maupun atlet haruslah memiliki target agar latihan yang dijalani terstruktur dan efisien. Sebuah tolok ukur atau *benchmark* dapat memudahkan pelatih untuk menentukan target bagi atletnya. ...*benchmarking can lead to insights into the management of successful elite sport systems, some of which that can be transferred to other elite sport systems.* [...*benchmarking* dapat menghasilkan wawasan tentang pengelolaan sistem olahraga elit yang berhasil, beberapa di antaranya dapat dialihkan ke sistem olahraga elit lainnya] (Robinson & Bohlke, 2009).

Kenyataan yang sering dijumpai di lapangan khususnya pada cabang olahraga muay thai, pelatih kurang mengetahui sebesar apa kemampuan fisik atletnya yang menyebabkan atlet mengalami kelelahan yang berlebihan ketika bertanding bahkan tak jarang atlet yang memiliki kesenjangan jauh dengan kemampuan fisik lawannya sehingga menyebabkan atlet tersebut kalah telak. Hal ini karena pelatih kurang mengetahui sejauh mana tolok ukur kondisi fisik yang seharusnya diraih oleh atlet, sehingga tak jarang perkembangan kondisi fisik atletnya tidak termonitoring dengan baik. Hal ini selaras dengan pernyataan bahwa salah satu faktor yang harus mendapat pembenahan dalam olahraga prestasi adalah pengetahuan dasar pelatihan olahraga prestasi bagi pelatih dan atlet cabang olahraga (Matjan, 2009).

Stoter dkk., (2019) menyatakan bahwa *benchmark* performa olahraga yang berguna untuk memilih dan memandu para elit atlet di masa depan masih terbatas dalam literatur. Pada cabang olahraga muay thai khususnya di Indonesia penelitian atau tolok ukur mengenai kondisi fisik atlet belum banyak diterapkan. Sehingga para pelatih hanya menentukan target berdasarkan norma pada tes kebugaran fisik secara umum yang menyebabkan hasil latihan para atlet menjadi kurang optimal. Salah satu faktor yang menyebabkan kondisi ini ialah cabang olahraga muay thai yang baru bergabung pada *multievent* daerah seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) dan Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) sehingga masih belum adanya target kondisi fisik yang dapat menjadi acuan bagi pelatih juga atlet. Penelitian ini

akan mengisi kesenjangan yang ada dengan memberikan target capaian kondisi fisik yang harus diperoleh oleh seorang atlet muay thai.

Penelitian yang dilakukan oleh Stoter dkk. Pada tahun 2019 yang berjudul ”*Creating performance benchmarks for the future elites in speed skating*” menyatakan bahwa dengan memperbaiki performa uji coba waktu untuk *World Record* yang berlaku, *benchmark* performa atlet elit dapat dibuat berdasarkan beberapa generasi pada atlet elit skating, lalu *benchmark* tersebut dapat digunakan untuk memilih dan dijadikan panduan atlet elit skating dari usia 13-26 tahun. Kanadela (2021) pada penelitiannya yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Anggar Putra Puslatda Jawa Timur Setelah *Training From Home*” dengan hasil dari item tes *sit up*, *bar catch*, *superman back hold* dan *hover* dapat dilihat bahwa atlet mencapai target, sedangkan pada item tes *chin up*, *single leg squat*, *standing triple jump*, *juggling*, *sprint* dan *flexibility* beberapa atlet tidak mencapai target atau dalam kategori kurang. Peneliti menyatakan bahwa hasil tes dapat dijadikan acuan sebagai *benchmark* (tolok ukur) kondisi fisik masing-masing atlet untuk mendapatkan performa terbaiknya pada saat pertandingan.

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Faiq pada tahun 2022 dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Beladiri Putri Program Akselerasi Atlet Terpadu (Paket) 22 Koni Kota Depok” menyatakan bahwa sebanyak 50% atlet berada dalam kategori kurang, 30% kategori sedang dan 2% kategori kurang sekali. Disebutkan bahwa kondisi ini dipengaruhi oleh kurangnya kontrol dan evaluasi pelatih terhadap atletnya yang menyebabkan tidak adanya data kemampuan, pencapaian dan target fisik para atlet. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Syukriadi di tahun 2021 dengan judul “Profile Kondisi Fisik Umum Atlet Cabang Olahraga Muay thai Aceh” didapatkan hasil yaitu 10% atlet memiliki komponen fisik berada pada kategori baik sekali, 13% berada pada kategori baik, 29% berada pada kategori sedang, 14 persen berada pada kategori kurang, dan sisianya sebanyak 14% lainnya berada pada kategori kurang sekali. Penulis menambahkan bahwa keadaan tersebut dapat diatasi dengan pemberian program latihan dengan melihat kepada kebutuhan masing-masing atlet.

Berdasarkan beberapa pendapat dan pengalaman penulis dalam cabang olahraga muay thai serta belum ada penelitian yang membahas tentang profil fisik

sebagai dasar dijadikannya *benchmark* cabang olahraga muay thai khususnya penelitian yang melibatkan kontingen Jawa Barat. Maka, berangkat dari uraian yang telah penulis paparkan juga perlunya perolehan data, penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Atlet Muay thai Jawa Barat Sebagai Dasar Penyusunan *Benchmark* Regional”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang akan diteliti oleh penulis adalah :

1. Bagaimana profil kondisi fisik atlet Muay thai Indonesia Jawa Barat sebagai dasar *benchmark* regional ?
2. Bagaimana gambaran *benchmark* untuk atlet Muay thai Indonesia Jawa Barat ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan pada penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana profil kondisi fisik Muay thai Indonesia Jawa Barat sebagai dasar *benchmark* regional.
2. Untuk mengetahui bagaimana gambaran *benchmark* untuk atlet Muay thai Indonesia Jawa Barat.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi keilmuan di bidang olahraga khususnya dalam cabang olahraga beladiri muay thai.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berarti bagi:
 - a. Para pelatih dan pembina olahraga muay thai dalam upaya peningkatan prestasi yang diraih atlet.
 - b. Informasi dan referensi bagi peneliti yang akan menyelidiki dan memecahkan masalah yang ada pada cabang olahraga muay thai.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi berfungsi untuk menjelaskan rangkaian penelitian di setiap bab-nya.

1) BAB I PENDAHULUAN

Pada BAB I dalam penelitian ini terdiri dari latar belakang penelitian yang menjelaskan fenomena, urgensi, dan alasan penulis melaksanakan penelitian; rumusan masalah yang berisi permasalahan yang akan diteliti; tujuan penelitian; manfaat penelitian; dan sistematika penulisan.

2) BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Pada BAB II dalam penelitian ini terdiri dari landasan teori dan penelitian terdahulu.

3) BAB III METODE PENELITIAN

Pada BAB III dalam penelitian ini menjelaskan bagaimana alur penelitian yang akan digunakan. Yang terdiri dari metode penelitian, sampel penelitian, instrumen penelitian, dan analisis data.

4) BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Pada BAB IV dalam penelitian ini menyampaikan dua hal utama yaitu temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

5) BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Pada BAB V dalam penelitian ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian.

6) LAMPIRAN