

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara umum olahraga adalah aktivitas fisik yang merujuk pada gerakan yang melibatkan kontraksi otot dan aktifitas fisik secara terencana dan bertujuan untuk menyehatkan badan. Contoh kegiatan olahraga seperti silat, gulat, senam, renang, bersepeda dan lain sebagainya. Menurut Bangun, (2016) bahwa “Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga)”. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kegiatan bagi masyarakat untuk meningkatkan dan menjaga agar kondisi tubuh tetap terjaga dan bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari serta dapat dijadikan prestasi untuk mengharumkan nama bangsa melalui olahraga. Hal ini dijelaskan dalam Undang Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional. Bab 1 pasal 1 di jelaskan sebagai berikut “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal maka perlu pembinaan dan pelatihan khusus mulai dari sarana maupun prasarana. Hal ini dijelaskan dalam National & Pillars, (2015) bahwa :

Peningkatan prestasi dalam bidang olahraga selain membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai juga diperlukan pembinaan prestasi terutama sejak usia dini. Meningkatnya perhatian para pembina olahraga, kalangan prestasi dan mereka yang berkecimpung dalam dunia akademik terhadap masalah pembinaan olahraga.

Dalam hal ini demi tercapainya prestasi yang baik dan maksimal perlu dilaksanakan pembinaan olahraga prestasi secara berjenjang dan berkelanjutan. Kemudian di adakan kompetisi untuk dijadikan tolak ukur sukses atau tidaknya pembinaan olahraga yang dilakukan.

Pembinaan olahraga adalah sebuah tahapan penting dalam prestasi olahraga karena merupakan dasar yang wajib dalam membangun prestasi olahraga. Menurut National & Pillars, (2015) bahwa “Proses pembinaan olahraga tersebut harus dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan guna memperbaiki kondisi pencapaian prestasi olahraga Indonesia yang secara umum menunjukkan inkonsistensi”. Oleh karena itu pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan secara berkelanjutan untuk mencapai prestasi yang optimal. Menurut National & Pillars, (2015) bahwa:

Prestasi olahraga nasional tidak mungkin dapat maju tanpa adanya fondasi yang kokoh, karena prestasi olahraga tidak dapat terbentuk secara tiba-tiba dan instan. Prestasi harus dibangun melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Klub Iron Sheep di Kabupaten Garut merupakan salah satu tempat pembinaan olahraga MMA. Hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa atlet yang mengikuti pertandingan One Pride MMA. One Pride MMA merupakan sebuah gelar kompetisi seni bela diri campuran di Indonesia. Acara ini dibuat lewat kerja sama dengan Komite Olahraga Beladiri Indonesia (KOBBI). Dalam Klub Iron Sheep terdapat atlet yang mengikuti program latihan untuk mengikuti pertandingan MMA dalam berbagai event. Melalui survey yang dilakukan peneliti pada bulan September 2021 klub Iron Sheep ini memiliki seorang pelatih yang handal dan berpengalaman dibidangnya, dengan fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari sekum KONI Garut. Sarana dan prasarana telah lengkap dan ditambah dengan adanya peralatan Gym.

Ada banyak cabang olahraga prestasi di Indonesia salah satunya adalah cabang olahraga beladiri campuran yaitu MMA (*Mixed Martial Arts*). MMA adalah salah satu olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan prestasi. Hal ini dapat dicapai melalui pembinaan dan pembibitan atlet, baik melalui latihan di sekolah-sekolah, maupun organisasi Pengcab dan Pengda. Oleh karena itu perlu ada upaya atau usaha untuk mengembangkan melalui berbagai kegiatan

pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet. MMA adalah olahraga prestasi yang mempunyai ciri khas saling berhadapan dengan menggunakan anggota tubuh untuk melumpuhkan lawan dan mendapatkan point dengan cara memukul, menendang, membanting dan mengunci. Menurut Sururudin, (2019) bahwa “*Mixed Martial Arts* (MMA) adalah kumpulan dari beberapa disiplin ilmu beladiri yang menggunakan berbagai teknik pertarungan, seperti tendangan, pukulan, bantingan, dan kunciian”. Secara umum Seni bela diri campuran atau lebih dikenal dengan sebutan Mixed Martial Arts (MMA) adalah cabang olahraga dengan kontak fisik yang memperbolehkan melakukan berbagai teknik pertarungan, seperti pergumulan, tendangan, dan pukulan. Di dalam MMA, setiap atlet mengkombinasikan teknik dari berbagai cabang seni bela diri untuk melumpuhkan lawan. Menurut Latif & Hakim, (2015) bahwa:

Teknik menyerang dalam MMA yang harus di kuasai oleh *Fighter Mixed Martial Arts* adalah memukul/menendang (*striking*), melempar tubuh lawan dengan teknik bantingan (*throwing*), menekan musuh dengan teknik Jujitsu (*Pinning*), mempertahankan diri dengan cara menghindar serta memblok serangan (*evading, blocking, escaping*) merupakan teknik dasar yang harus dikuasai *Fighter Mixed Martial Arts (MMA)*.

Dalam hal ini olahraga beladiri MMA tentunya mencakup unsur-unsur penting seperti pukulan, tendangan, bantingan dan berbagai teknik pertarungan beladiri lainnya. Fighter pada Mixed Martial Arts (MMA) memiliki ciri khas yang berbeda dibandingkan Fighter pada beladiri lainnya khususnya dalam hal mental dan fisik, karena dalam Mixed Martial Arts (MMA) pada saat bertanding hanya menggunakan sarung tangan tipis dan Groin Protector. Kondisi seperti ini yang menyebabkan Fighter Mixed Martial Arts (MMA) dituntut memiliki kesiapan mental dan fisik yang sangat tinggi. Menurut Dikdik et al., (2019, hlm. 81) menjelaskan bahwa “kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya”

Atlet MMA harus menguasai kemampuan dalam menyerang dan bertahan yang baik untuk menguasai jalannya pertandingan, untuk mencapai prestasi yang maksimal

maka diperlukan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting dalam olahraga khususnya di MMA. Ada 4 (empat) komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet MMA, yaitu (a) fleksibilitas/kelenturan, (b) kecepatan, (c) kekuatan dan (d) daya tahan. Menurut Dikdik et al., (2019, hlm. 82) menjelaskan bahwa “komponen kondisi fisik dasar terdiri dari (a) fleksibilitas/kelenturan, (b) kecepatan gerak atau dikenal dalam bentuk: Speed-Agility-Quickness (SAQ), (c) kekuatan (Strength) dan (d) daya tahan (Endurance)”. Dalam pendapat di atas maka ke empat aspek tersebut dapat didefinisikan sebagai berikut, yaitu:

1. Kelenturan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan seluas-luasnya dalam ruang gerak persendian.
2. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
3. Kekuatan adalah modal dasar dari keterampilan gerak dan memberikan pengaruh yang besar dalam kecepatan gerak.
4. Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk dalam melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa rasa lelah dan pemulihan tubuh cepat setelah melakukan kerja.

Unsur kondisi fisik yang dominan dalam olahraga MMA adalah kekuatan dan daya tahan. Menurut Dikdik et al., (2019, hlm. 149) bahwa “daya tahan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas/kerja dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, disertai dengan pemulihan yang cepat”. Kekuatan merupakan bagian dari komponen fisik yang dibutuhkan tubuh untuk membantu meningkatkan kemampuan kecepatan dengan meningkatkan kemampuan daya tahan melalui latihan kekuatan yang cepat. Menurut Dikdik et al., (2019, hlm. 117) bahwa “bila kekuatan seseorang besar maka kemampuan Bergeraknya akan lebih cepat. Sebaliknya bila kekuatan kecil maka kemampuan Bergeraknya lambat”.

Dari pendapat diatas untuk dapat melakukan teknik yang baik membutuhkan aspek-aspek kondisi fisik yang baik. Dalam hal ini peneliti memilih aspek daya tahan aerobic, maximal strength, power dan daya tahan kekuatan untuk menunjang teknik-teknik MMA untuk memperoleh prestasi yang maksimal.

Daya tahan aerobic adalah suatu sistem latihan yang mendorong kerja jantung, darah, dan paru-paru dalam periode waktu yang cukup untuk menghasilkan perbaikan-perbaikan. Adapun perbaikan-perbaikan tersebut antara lain:

1. Bertambah kuatnya otot-otot pernapasan untuk memungkinkan aliran udara yang cepat ke dalam dan keluar paru-paru
2. Bertambah kuatnya jantung untuk untuk memompa lebih banyak darah dan oksigen pada tiap denyutan.
3. Membuaut kuat otot-otot diseluruh tubuh.

Daya tahan aerob bekerja melalui bantuan oksigen dan asupan makanan dalam tubuh. Hasil kerja dari aerobik menghasilkan limbah berupa karbon dioksida dan air yang dikeluarkan dalam proses pernafasan dan berkeringat. Menurut Lahaba, (2019) “daya tahan aerobik adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menggunakan oksigen dan memanfaatkannya untuk menjadi sebuah tenaga yang dapat digunakan untuk aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama”. Maka dari itu daya tahan aerobic sangatlah berpengaruh dalam kinerja jantung dan paru-paru.

Daya tahan sangatlah penting untuk menunjang kemampuan kerja otot dan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu selama pertandingan berlangsung. Menurut Lahaba, (2019) menjelaskan bahwa:

Dalam meningkatkan daya tahan harus mengetahui bahwa yang perlu ditingkatkan adalah kemampuan daya tahan sistem kardiovaskuler. Dengan sistem kardiovaskuler yang baik, pada waktu aktivitas akan lancar. Kelancaran tersebut dimungkinkan apabila alat-alat peredaran darah yang mengalirkan darah sebagai media penghantar untuk memberikan zat-zat makanan dan oksigen yang diperlukan jaringan tubuh, dapat menjalankan fungsinya dengan sempurna.

Dalam pertandingan MMA, daya tahan sangatlah berpengaruh penting untuk sebuah pertandingan beladiri khususnya di MMA. Karena dilihat dari pertandingannya dilakukan dalam 3 ronde selama 5 menit tiap ronde dan untuk perebutan sabuk dilakukan selama 5 ronde tiap 5 menit dan istirahat 1 menit setiap ronde. Pada pertandingan atlet sering kali merasakan kelelahan yang dikarenakan kondisi fisiknya menurun. Oleh karena itu daya tahan harus diperhatikan untuk menunjang fisik yang lebih baik pada setiap pertandingan.

Dalam cabang olahraga MMA, maximal strength memainkan peranan yang sangat penting untuk melakukan teknik-teknik terutama teknik bantingan, kunci, pukulan dan tendangan. Maximal Strength mengacu kepada kekuatan tertinggi sistem neuromuscular yang dapat dilakukan selama kontraksi maksimal. Hal ini dapat dilakukan oleh atlet MMA dengan mengangkat beban tertinggi dalam satu upaya atau satu repetisi. Menurut Dikdik et al., (2019, hlm. 122) bahwa “kekuatan maksimal adalah kekuatan terbesar yang dapat ditampilkan seseorang”.

Power adalah salah satu komponen dari kekuatan kondisi fisik yang diharuskan untuk dilatih secara intensif hal ini dapat menunjang teknik yang sudah dikuasai oleh petarung MMA. Menurut Bompa, (1999) yang dikutip oleh Gordon, (2009, hlm. 168) mendefinisikan power adalah “*the ability to produce the maximum amount of force within the engaged muscle group in the shortest period time*”. Dengan kata lain adalah power atau speed strength merupakan kemampuan untuk mengatasi tahanan atau mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Tidak hanya *power*, daya tahan kekuatan juga adalah salah satu komponen dari kekuatan kondisi fisik yang diharuskan dilatih untuk daya tahan atlet MMA tetap dalam kondisi yang prima saat sampai pertandingan berakhir. Menurut Dikdik et al., (2019, hlm. 126) bahwa “daya tahan kekuatan (*strength endurance*) adalah kemampuan otot untuk melawan kelelahan yang terjadi karena kerja menahan suatu beban dalam waktu yang lama atau mengulangi beban dalam jumlah yang banyak”.

Dari latar belakang diatas, kedua komponen fisik tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas kemampuan teknik dan kondisi fisiknya, sehingga para atlet MMA dapat mencapai prestasi yang maksimal dan kemenangan yang telak di setiap pertandingan.

Penulis mempunyai ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai sejauh mana kontribusi dari kemampuan aerobic endurance, maximal strength, power, dan strength endurance atlet MMA klub Ironsheep di kabupaten Garut terhadap keberhasilan teknik dan prestasi pada cabang olahraga MMA yang dikarenakan keempat unsur tersebut mempunyai peran penting dalam keberhasilan sebuah pertandingan sehingga dapat dijadikan suatu bahan rujukan dalam suatu pelatihan demi meningkatkan prestasi yang diharapkan. Maka peneliti mengambil judul : **“Profil Kemampuan Aerobic Endurance, Maximum Strength, Power dan Strength Endurance Atlet Mma Klub Iron Sheep Kabupaten Garut”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Bagaimana Profil kemampuan aerobic endurance, maximum strength, power dan strength endurance atlet MMA klub Iron Sheep Kabupaten Garut?”

1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas dan maka tujuan rumusan masalah adalah untuk mengetahui gambaran Profil kemampuan aerobic endurance, maximum strength, power dan strength endurance atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan tujuan yang ingin dicapai, penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis, praktis, maupun akademis.

- 1.4.1 Secara teoritis: untuk menambah pemahaman mengenai teori-teori yang terkait dengan kondisi fisik, pengembangan kondisi fisik terutama pada atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut.
- 1.4.2 Manfaat bagi pelatih: hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan sebagai referensi untuk memperkaya kajian dan evaluasi dalam pengembangan kondisi fisik para atlet MMA klub Iron Sheep kabupaten Garut.
- 1.4.3 Bagi peneliti: hasil penelitian ini akan memperkaya pemahaman peneliti mengenai kondisi fisik para atlet MMA serta memberikan pengalaman meneliti yang akan berguna kelak dalam memberikan arah bagi penelitian
- 1.4.4 Bagi para atlet: hasil penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu bahan evaluasi dalam rangka meningkatkan kondisi fisik atau mempertahankannya dalam rangka pencapaian prestasi.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Agar penelitian terancang dengan baik, maka perlu adanya penyusunan secara terstruktur. Oleh karena itu penulis memaparkannya sebagai berikut:

- 1.5.1. BAB I PENDAHULUAN meliputi, Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Struktur Organisasi. Selanjutnya
- 1.5.2. BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS meliputi hakikat pertandingan MMA, hakikat kondisi fisik, daya tahan aerobik dan kekuatan otot lengan.
- 1.5.3. BAB III METODE PENELITIAN meliputi metode penelitian, tempat dan waktu penelitian, teknik pengambilan sampel, instrument penelitian, teknik pengolahan dan analisis data.
- 1.5.4. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN meliputi Hasil Pengolahan dan Analisis Data, Diskusi Temuan.

1.5.5. BAB V KESIMPULAN DAN SARAN menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian, meliputi Kesimpulan dan Saran.