

SURVEI KONDISI FISIK ATLET MUAYTHAI BRIGADE FIGHTER TULUNGAGUNG

by Skripsi Asa

Submission date: 06-Jan-2023 02:36AM (UTC-0500)

Submission ID: 1989122525

File name: skripsiasa_2.docx (1.42M)

Word count: 11034

Character count: 65029

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET MUAYTHAI BRIGADE FIGHTER
TULUNGAGUNG**

SKIRPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJAS



OLEH:

MUHAMAD ASARIA PANGESTU
NPM 17.1.01.09.0003

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2023

Skripsi oleh:

MUHAMAD ASARIA PANGESTU
NPM 17.1.01.09.0003

Judul :

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET MUAYTHAI BRIGADE FIGHTER
TULUNGAGUNG**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

Moh. Nurkholis, S.Pd, M.Or
NIDN.0725048802

Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd
NIDN.0718019003

Skripsi oleh:

MUHAMAD ASARIA PANGESTU
NPM 17.1.01.09.0003

Judul :

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET MUAYTHAI BRIGADE FIGHTER
TULUNGAGUNG**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri
Pada Tanggal :

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. **Ketua** : _____
2. **Penguji I** : _____
3. **Penguji II** : _____

Mengetahui

Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si

NIP.196807071993031004

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Muhamad Asaria Pangestu

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. lahir : Tulunagung/ 2 November 1998

NPM : 17.1.01.09.0003

Fak/Prodi. : FIKS/ S1 Penjas

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 2 Januari 2023

Yang Menyatakan

MUHAMAD ASARIA PANGESTU

NPM: 17.1.01.09.0004

MOTTO

“ Jangan mengambil hak orang lain”

Rasulullah SAW Bersabda. “Siapa Yang Mengambil Hak Orang Lain Walau Sejengkal Tanah Akan Dikalungna Hingga Tuju Petala Bumi”

(HR. BUKHARI-MUSLIM)

Persembahan :

“untuk kedua orang tua dan semua keluarga ku terima kasih karena selalu mendukungku dan memotivasi ku, kalian lah orang yang tak pernah kenal lelah mengajarku arti sebuah kesabaran dan kekuatan, berkat doa dan restu kalian aku bisa sampai dititik ini sekarang sekali lagi trima kasih. Dan juga untuk teman – teman, sahabat dan untuk orang terdekatku sekarang, terima kasih karena selalu membantu, mendukung dan menyemangatiku”.

Abstrak

Muhamad Asaria Pangestu: Survei Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung” Skripsi, PENJAS, FIKS UNP Kediri, 2023.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Atlet.

² Olahraga merupakan suatu komponen yang keberadaannya saat ini tidak dapat dipisahkan atau dijauhkan dari kehidupan manusia. Hal ini karena dapat kita lihat dengan semakin banyak serta beragamnya muncul dan berkembang dengan pesat sarana maupun prasarana orang untuk berolahraga.

Permasalahan dalam penelitian ini Seberapa besar survei kondisi fisik atlet muaythai Brigade Fighter Tulungagung?

Tujuan penelitian untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik masing-masing atlet muaythai Brigade Fighter Tulungagung

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif merupakan penelitian yang paling dimaksudkan untuk menginformasikan mengenai status gejala yang ada, yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan.

Hasil hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa Survei Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung masuk dalam kategori Sedang dengan 9 atlet atau (45%). Jadi siswa dalam penelitian dengan kategori baik sekali dengan 2 atlet atau 10%, kategori baik dengan 3 atlet atau 15%, kategori kurang dengan 6 atlet atau 30% dan kategori kurang sekali dengan 0 atlet atau 0%.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas Rahmat dan Ridho-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Survei Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Penjas FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini di ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS.
4. Moh. Nurkholis, S.Pd, M.Or selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. Muhammad Yanuar Rizky M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
6. Kepada teman yang senantiasa memberi semangat dan dengan sabar membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman dari kelas 5D Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2017 yang senantiasa memberi semangat dan dukungan serta motivasi dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

8. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 2 Januari 2023

MUHAMAD ASARIA PANGESTU
NPM 17.1.01.09.0003

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Sejarah Olahraga Muaythai.....	7
2. Kondisi Fisik	9
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	20
C. Kerangka Berfikir	21
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian	24
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian	26

C. Tempat dan Waktu Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel	28
E. Instrumen Penelitian	29
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	42
B. Analisis Data	47
1. Prosedur Analisis Data	66
2. Hasil Analisis Data	47
C. Pembahasan	56
BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	61
B. Implikasi	61
C. Saran-saran	62
Daftar Pustaka	63

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Jadwa Waktu Penelitian Tahun 2022	28
3.2 : Norma Tes Push-Up Laki-laki	31
3.3 : Norma Laki-laki	32
3.4 : Norma Kecepatan	34
3.5 : Norma Kekuatan Otot Tungkai	36
3.7 : Norma Keseimbangan	37
3.8 : Pengategorian	38
4.1 : Hasil Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung	42
4.2 : Hasil Tes Push – Up Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung	43
4.3 : Hasil Tes Sit – Up Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung	44
4.4 : Hasil Tes Lari 30 Meter Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung	44
4.5 : Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung	45
4.6 : Hasil Tes Keseimbangan Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung	46
4.7 : Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung	47
4.8 : Distribusi Frekuensi <i>Push-Up</i> Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung	48
4.9 : Distribusi Frekuensi <i>Sit-up</i> Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung	50
4.10 : Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung	51
4.11 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung	53

4.12 : Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet	
Muaythai Brigade Fighter Tulungagung	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
3.1 : Tes Kekuatan Otot Lengan	31
3.2 : Sit-Up	32
3.3 : Kecepatan Lari.....	34
3.4 : Kekuatan Otot Lengan.....	5
3.5 : <i>Strok-Stand</i>	32
4.1 : Diagram Kondisi Fisik Atlet Muaythai	48
4.2 : Diagram <i>Push-Up</i> Atlet Muaythai.....	49
4.3 : Diagram <i>Sit-Up</i> Atlet Muaythai	51
4.4 : Diagram Kecepatan Lari 30 Meter Atlet Muaythai.....	52
4.5 : Diagram Kekuatan Otot Tungkai Atlet Muaythai	53
4.6 : Diagram Keseimbangan Atlet Muaythai	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Data Penelitian.....	59
2 : Data Statistik	62
3 : Dokumentasi Penelitian	65
4 : Surat Ijin Penelitian	68
5 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	69
6 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan.....	71
7 : Sertifikat Bebas Plagiasi.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

² Olahraga merupakan suatu komponen yang keberadaannya saat ini tidak dapat dipisahkan atau dijauhkan dari kehidupan Manusia. Hal ini karena dapat kita lihat dengan semakin banyak serta beragamnya muncul dan berkembang dengan pesat sarana maupun prasarana orang untuk berolahraga. Bahkan tidak sedikit orang yang membangun fasilitas olahraga pribadi untuk mendukung terpenuhinya kebutuhan akan aktifitas berolahraga. Selain itu, olahraga pada dasarnya juga merupakan segala aktifitas fisik yang dilakukan dengan segala sikap kesengajaan dan juga sistematis dalam kaitannya adalah untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial seseorang.

Selain daripada itu, kita sama-sama memahami bahwa dengan berolahraga akan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang baik yang bersifat rohaniah maupun jasmaniah. Seperti yang sering kita dengar bahwa didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Oleh sebab itu, olahraga seharusnya dilakukan oleh umat manusia. Olahraga juga dijadikan sebagai suatu media oleh seseorang untuk membentuk dan menguatkan tubuhnya sehingga seseorang dapat melakukan segala aktifitasnya dengan baik. Seperti yang diungkapkan oleh Bagus, L, lukvi & Mecca, P. (2021:7) yang

menerangkan bahwa, “melalui aktifitas olahraga maupun aktifitas fisik seseorang dapat bergerak dengan baik dari satu tempat ketempat lainnya dengan mudah untuk mencari dan memenuhi kebutuhan keberlangsungan hidupnya.

Perkembangan olahraga dari waktu-kewaktu telah menjadikan olahraga sebagai salah satu ajang atau media kegiatan profesional yang cukup menjanjikan baik dari segi sosial maupun finansial melalui suatu kegiatan berupa olahraga prestasi. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang dimasyarakat adalah cabang olahraga muay thai seperti yang dijelaskan oleh Elya Wibwa (2017), “salah satu cabang yang saat ini berkembang di Indonesia adalah muay thai”.

Suatu pembinaan cabang olahraga¹ yang bertujuan untuk mencapai prestasi puncak atau prestasi maksimal, tentu harus melakukan pembinaan dengan terstruktur dan terpola dengan baik. Selain dari pada itu, dalam melakukan pembinaan haruslah mencakup beberapa komponen penting seperti pembinaan fisik, dan pembinaan-pembinaan lainnya. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono, (2015) bahwa, “suatu pembinaan agar memperoleh hasil/prestasi yang maksimal maka harus mencakup latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental”. Lebih lanjut Widiastuti, (2015 : 87) juga menjelaskan bahwa “Kebugaran yang baik akan menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti”.

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 pemeliharannya². Berdasarkan teori tersebut bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen kondisi fisik harus dikembangkan. 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.

² Atlet Muay Thai Brigade Fighter merupakan atlet-atlet yang berada dibawah pembinaan KONI Kabupaten Tulungagung yang dipersiapkan untuk menghadapi Event Event yang diselenggarakan di Jawa Timur. Oleh sebab itu, gambaran umum terkait dengan kondisi fisik pada cabang olahraga beladiri

Muay Thai sangat dibutuhkan untuk menentukan atau melihat, memfasilitasi, dan memenuhi kebutuhan latihan pada masing-masing atlet.

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 penampilannya 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. Atas dasar latar belakang diatas, peneliti berkeinginan mengadakan penelitian dengan judul “Survei Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung”

4

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Belum diketahui kemampuan kondisi fisik atlet muaythai brigade fighter tulungagung.
2. Belum diketahui bahwa pentingnya fisik yang baik bagi atlet untuk mendukung dalam penguasaan teknik.

4

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas Survei Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung dalam penelitian ini terdiri atas; 1. Kelentukan, 2. *Power*, 3. Kecepatan, 4. Daya Tahan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :Seberapa besar survei kondisi fisik atlet muaythai Brigade Fighter Tulungagung?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik masing-masing atlet muaythai Brigade Fighter Tulungagung.

F. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan di masa mendatang.
- b) Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
- c) Dapat dijadikan suatu gambaran bahwa dengan kondisi fisik yang baik maka akan mendukung puncak prestasi atlet.

2. Kegunaan Praktis

- a) Bagi Atlet

Untuk mengetahui kemampuan fisik yang dimiliki masing-masing atlet pada tes awal program latihan. Sehingga pada tes berikutnya masing-masing atlet tahu seberapa meningkatkan kemampuan fisik untuk mempersiapkan pada ajang pertandingan maupun turnamen.

⁴
b) Bagi Pelatih

Hasil tes dapat dijadikan rekomendasi dalam melanjutkan program latihan untuk persiapan dalam menghadapi pertandingan pada event-event yang akan datang.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Sejarah Olahraga Muaythai

⁵ Seni beladiri di Indonesia kian pesat, mulai yang berasal dari dalam negeri maupun luar negeri. Mulai yang sulit hingga mudah, dan ada serius hingga menyenangkan. Muay Thai adalah salah satu seni bela diri mencakup segala sisi. Karena tekniknya mudah, bisa digunakan untuk jaga diri saat menghadapi pelaku kejahatan. Muay thai adalah jenis seni bela diri berasal dari Thailand, berarti Tinju Bela Diri dari Suku Thai. Seni bela diri ini sudah ada sekitar dua ribu tahun dan biasa digunakan oleh bangsa Siam di Thailand untuk melawan musuh dengan tangan kosong. Hingga saat ini, muay thai mulai berevolusi sehingga bisa digunakan sehari-hari tanpa menghilangkan unsur muay thai itu sendiri. Muay thai memiliki teknik sederhana yang menjadi dasar dari setiap gerakan. Umumnya, seni bela diri memiliki jurus andalan tersendiri yang membedakan dengan jenis bela diri lain. Namun dalam Muay Thai setiap orang bebas mengembangkan gerakan bela diri dengan teknik dasar tersebut. Teknik dasar disebut dengan 'Seni Delapan Tungkai' atau 'Ilmu Delapan Tungkai', di mana para Nakmuay (sebutan orang yang mempelajari muay thai) menggunakan delapan titik tubuh sebagai pusat serangan. Yaitu tangan (kepalan), siku., lutut, dan kaki (tendangan).

Muay Thai merupakan olahraga yang dinamis. Melalui latihan ini, kita mampu meningkatkan kekuatan fisik, koordinasi, stabilitas, stamina dan kesiapan tubuh. Latihan Muay Thai teratur tak hanya menghasilkan

manfaat kebugaran tubuh namun juga membuat kita lebih sabar dan memiliki pengendalian diri lebih tinggi dan membantu menurunkan tingkat stres. Dengan berbagai macam manfaat yang didapat membuat Muay Thai dipilih oleh masyarakat. Saat ini semakin banyak masyarakat mulai sadar pentingnya hidup sehat dan ingin mencari tahu cara-cara yang menarik dan dapat bersenang-senang selama berolahraga yang menjadi pertimbangan konsumen untuk berlatih seni bela diri Muay Thai.

² Cabang olahraga Muay Thai merupakan suatu cabang seni bela diri yang mencakup segala sisi dan aspek-aspek tertentu. Hal ini dikarenakan aplikatif penggunaan tekniknya relatif lebih mudah, serta dapat digunakan untuk menjaga diri pada saat-saat menghadapi pelaku kejahatan ataupun kondisi-kondisi tertentu. Cabang olahraga Muaythai adalah jenis seni bela diri berasal dari Thailand, berarti Tinju Bela Diri dari Suku Thai. Cabang ini berevolusi sehingga bisa digunakan sehari-hari tanpa menghilangkan unsur muay thai itu sendiri. Muay thai memiliki teknik sederhana yang menjadi dasar dari setiap gerakan. Umumnya, seni bela diri memiliki jurus andalan tersendiri yang membedakan dengan jenis bela diri lain.

Namun dalam Muay Thai setiap orang bebas mengembangkan gerakan bela diri dengan teknik dasar tersebut. Teknik dasar disebut dengan 'Seni Delapan Tungkai' atau 'Ilmu Delapan Tungkai', di mana para Nakmuay (sebutan orang yang mempelajari muay thai) menggunakan delapan titik tubuh sebagai pusat serangan.

Menurut Ori, E, Hutama,(2014 : 2), Kualitas Pelayanan Pada Sabai Muay Thai Bandung Menggunakan Metode *Importance Performance Analysis*. Muay Thai bukan sekedar seni bela diri namun dengan melakukan latihan berbasis Muay Thai sejumlah manfaat dapat diraih. Mulai dari pengendalian diri, kebugaran, penurunan berat badan dan mengurangi stres. Muay Thai merupakan latihan bela diri yang juga memiliki fungsi kardio, juga bisa menjadi ajang kompetisi dan latihan untuk kebugaran serta penampilan tetap terjaga. Karena dengan pola latihan yang benar didampingi oleh personal trainer dengan kombinasi latihannya dapat membakar sebanyak 700-1200 kalori dalam waktu satu jam.

Muay Thai juga merupakan salah satu seni bela diri yang memiliki banyak peminat di seluruh dunia, termasuk juga di Indonesia. Muay Thai sudah seperti jalan hidup, bahkan filosofi dalam hidup. Muay Thai tidak hanya sekedar olahraga tetapi bagaimana menghormati sesama, menghargai sesama bagaimana kerasnya latihan dan baginya Muay Thai sudah menjadi bagian dari hidup.

1 2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik atlet merupakan peranan penting dalam menjalankan berbagai program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet. Program latihan kondisi fisik harus disusun dengan baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani atlet dan kemampuan fungsional dari sistem seluruh tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang optimal dan sesuai dengan harapan.

Menurut (Sajoto M. , 1995), “kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan”.¹ Sedangkan menurut (Pasurnay, 2001) mengemukakan “kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kemampuan pribadi.

Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

Menurut Harsono (1988:153), jika ada kondisi fisik baik maka: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik. (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan. (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. . (5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktuwaktu respon demikian diperlukan. Proses latihan kondisi fisik dalam olahraga, adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama kelamaan atlet akan berubah menjadi seseorang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih terampil dan

lebih berhasil guna Harsono (1988:154). Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan bagi atlet Futsal Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian dapat mencapai prestasi yang lebih baik.

a. Kondisi Fisik Secara Umum

Menurut Syafruddin. (2011 : 54). "kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan". Syafruddin. (2011 : 57) mengatakan bahwa : "latihan kondisi fisik umum berarti latihan-latihan yang beranekaragam untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh dan merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik khusus".

¹ Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik umum adalah suatu kemampuan dasar dari tubuh seseorang yang meliputi kekuatan, daya tahan untuk dikembangkan agar dapat meraih prestasi yang optimal.

b. Kondisi Fisik Khusus

Menurut Syafruddin. (2011 : 57) "kondisi fisik khusus adalah merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu". ¹ Kondisi khusus sebagai suatu latihan yang

optimal dari kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga.

Komponen dalam fisik menjadi kebutuhan dasar pada atlet terutama pemain futsal. Pelatih dituntut untuk berusaha mengetahui dengan baik tentang komponen fisik setiap pemainnya seperti kelentukan, kecepatan gerak (dalam bentuk *speed, agility*) kekuatan otot ataupun kekuatan yang cepat, daya tahan *aerobik* maupun *anaerobik*, dan juga daya tahan otot.

¹ Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik khusus ini lebih ditunjukkan kepada cabang olahraganya. Karena dalam setiap cabang olahraga kebutuhannya berbeda-beda. Dengan kata lain, setiap cabang olahraga memiliki latihan tertentu dan membutuhkan kemampuan kondisi fisik khusus sendiri dan lebih spesifik.

c. **Komponen-Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang terdiri dari beberapa komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Seluruh komponen harus bisa di kembangkan walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan atau status yang dibutuhkan. Maka dari setiap komponen-komponen kondisi fisik ini memiliki berbagai macam fungsi yang berbeda-beda, oleh sebab itu dalam meningkatkan kondisi fisik harus disesuaikan dengan kebutuhan atau cabang olahraga.

- 1) Daya Tahan (*cardiorespiratory endurance*)

Menurut (Sajoto M. , 1988) Kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung,pernapasan dan peredaran darahnya,secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus – menerus.

2) Daya tahan otot (*local endurance*)

Menurut (Sajoto M. , 1988) Kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya, untuk kontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama ,dengan beban tertentu.

3) Daya ledak otot (*muscular power*)

Menurut (Sajoto M. , 1995) Kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek – pendeknya.

4) Kecepatan (*Speed*)

Menurut pendapat (Sajoto M. , 1995) “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.
¹ Sedangkan menurut (Widiastuti, 2011) menjelaskan bahwa “ kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”

5) Kelentukan (*flexibility*)

Menurut pendapat dari (Sajoto M. , 1995) “daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah

ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh.

6) Kelincahan (*Agility*)

Menurut (Sajoto M. , 1995) “kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan yang baik dapat menunjang performa dari sang atlet. Sebab dalam hal ini dapat berpindah posisi dengan cepat dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik.

7) Keseimbangan (*Balance*)

Menurut pendapat dari (Sajoto M. , 1995) “keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot”. Sedangkan menurut (Moeloek, 1984) “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semisis kuralis pada telinga dan reseptor pada otot.

8) Koordinasi (*coordination*)

Menurut pendapat dari (Sajoto M. , 1995) “koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif”.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Menurut pendapat dari (Sajoto M. , 1995) “ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh”.

10) Reaksi (*Reaction*)

Manurut pendapat dari (Sajoto M. , 1995) Respon adalah kemampuan seseorang untuk merespon dengan segera terhadap rangsangan yang ditimbulkan oleh sensasi, saraf, atau emosi lainnya.

7 d. Faktor – faktor yang mempengaruhi kondisi fisik

Dalam Depdiknas (2000: 8-10), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen kebugaran jasmani. Jadi, faktor- faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani juga mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah:

1) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan sendiri Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan *cardiovascular* akan meningkat dan akan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan tersebut dapat berkurang apabila seseorang melakukan kegiatan olahraga secara teratur.

2) Jenis Kelamin

Kondisi fisik anak laki-laki dan perempuan berbeda karena perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah pubertas. Daya tahan kardiovaskular pada masa kanak-kanak tidak berbeda antara anak laki-laki dan perempuan, tetapi setelah pubertas hal itu terjadi, karena wanita memiliki lebih banyak jaringan lemak dan kadar hemoglobin yang lebih rendah daripada pria

3) Genetik

Daya tahan *cardiovascular* dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat - sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir.

4) Kegiatan Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler* dan dapat mengurangi lemak tubuh. Dengan melakukan kegiatan fisik yang baik dan benar berarti tubuh dipacu untuk menjalankan fungsinya.

5) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok terutama berpengaruh terhadap daya tahan *cardiovascular*. Pada asap tembakau terdapat 4% karbon monoksida (CO). Daya ikat CO pada hemoglobin sebesar 200-300 kali lebih kuat dari pada oksigen.

6) Faktor Lain

Faktor lain yang berpengaruh di antaranya suhu tubuh. Kontraksi otot akan lebih kuat dan cepat biar suhu otot sedikit lebih tinggi dari suhu normal tubuh. Suhu yang lebih rendah akan menurunkan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 9) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu

istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara:

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

1) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta social ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat seseorang.

1

2) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan kebutuhannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik antara lain; makanan dan gizi, faktor tidur dan istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan, faktor lingkungan dan olahraga, dan lain-lain. Jadi, agar mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik, seseorang harus memperhatikan beberapa faktor tersebut.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

1. Amanda Syukriadi,dkk (2021) dengan judul penelitian “Profile Kondisi Fisik Umum Atlet Cabang Olahraga Muay Thai Aceh” . Populasi dalam penelitian atlet-atlet Muay Thai binaan KONI Aceh tahun 2021 yang berjumlah sebanyak 10 orang terdiri dari lima orang putra dan lima orang putri. Sampel disini berjenis *Total Sampling*. Hasil penelitian Hasil pengolahan data

tergambarkan bahwa secara keseluruhan sebanyak 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. Kemudian penulis menyarankan kepada pihak-pihak terkait terutama pelatih maupun pembina agar memperhatikan perkembangan fisik atlet untuk dapat ditingkatkan menjadi lebih baik lagi. Persamaan dalam penelitian ini yaitu meneliti tentang atlet muaythai.

Perbedaan dalam penelitian ini yaitu meneliti atletnya pada KONI Aceh.

2. M. Adib Khakiki & Heri Wahyudi (2020) dengan judul penelitian “Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Muay Thai Tuban Di Era Pandemi Covid-19”. Populasi atlet muay thai Tuban yang berjumlah 10 atlet yang seluruhnya berjenis kelamin laki-laki dan berusia 16-21 tahun. 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.

Persamaan dalam penelitian ini yaitu meneliti tentang atlet muaythai.

Perbedaan dalam penelitian ini yaitu meneliti atletnya pada atlet Muaythai tuban.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan suatu konsep yang menggambarkan keterkaitan antara variabel-variabel penelitian berdasarkan teori-teori yang ada, maka dari itu, berdasarkan teori-teori dari ahli yang dikemukakan pada kajian pustaka, dapat disimpulkan kerangka berfikir, adapun kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat. Kondisi fisik dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif. Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik berarti mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kebugaran gerak (*motor fitness*).

Bentuk tes fisik bagi atlet muaythai yang dikemukakan beberapa pakar keolahragaan tersirat adanya fenomena bahwa atlet yang berpotensi harus diketahui domain fisiknya secara akurat. Dalam kaitannya dengan pencapaian prestasi olahraga dimasa yang akan datang, fenomena tersebut dapat dianalisis agar proses pengembangan prestasi lebih efektif dan efisien. Cabang olahraga karate lebih banyak menggunakan keterampilan tangan dan kaki sehingga olahraga muaythai memerlukan komponen kondisi fisik yang baik dalam gerakan kaki dan teknik pukulan. Untuk menghasilkan teknik yang baik perlu

memaksimalkan kondisi fisik seperti fleksibilitas, kecepatan reaksi, kelincahan, koordinasi mata tangan yang baik dan ditambah dengan daya tahan, agilitas serta power. Semakin tinggi kualitas teknik yang harus dikuasai oleh seorang atlet maka semakin besar pula kebutuhan fisik yang harus dipersiapkan. Begitu pula dengan kualitas kejuaraan atau turnamen yang akan diikuti maka semakin besar pula kondisi fisik yang dibutuhkan seorang atlet untuk meraih prestasi di kejuaraan tersebut. Berdasarkan kajian pustaka, analisis kebutuhan, landasan teori maka gambar kerangka berpikir penelitian sebagai berikut:



**ANALISIS DATA**

- a. Melakukan tes instrumen kondisi fisik.
- b. Melakukan pengolahan data.
- c. Mendeskripsikan hasil pengolahan data yang telah dilaksanakan.

1

Bagan. 2.1 Tabel Kerangka Berfikir

BAB III**METODE PENELITIAN****A. Variabel Penelitian****1. Identifikasi Variabel Penelitian****Tabel 3.1 Tabel Jenis dan Desain Penelitian**

Variabel Bebas (X)	Variabel Terikat (Y)
Instrumen Kondisi Fisik Atlet	Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung

Arti variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyoni, 2017 : 76). Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik suatu. (Suharsimi, Arikunto, 2015 : 76). Menurut (Hatch & Farhady, 1981) variabel didefinisikan sebagai suatu atribut seseorang atau obyek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain.

Dari pemaparan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa variabel merupakan suatu objek peneliti untuk dipelajari agar dalam hal tersebut diperoleh informasi dari objek tersebut kemudian dapat ditarik sebuah kesimpulan. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu:

a) Variabel Bebas

24

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen / terikat (Sugiyono, 2019 : 65). Dapat disimpulkan bahwa variabel bebas disini adalah tingkat komponen kondisi fisik atlet muaythai brigade fighter tulungagung.

b) Variabel Terikat

Variabel terikat atau dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019 : 66). Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel terikat merupakan pengamatan sebagai hasil atau akibat dari variabel bebas dan merupakan pokok permasalahan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah atlet muaythai brigade fighter tulungagung.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional dari variabel-variabel penelitian ini menggunakan tes-tes penelitian yang dilihat dari penelitian sebelumnya Amanda Syukriadi, dkk (2021 : 10) sebagai berikut:

a. Tes Push-Up

Push-up termasuk olahraga ketahanan isometrik, yaitu gerakan yang dilakukan dengan menggunakan benda yang tidak bergerak guna memicu kontraksi otot tubuh.

b. Tes Sit-Up 1 menit

Latihan *sit-up*. atau baring duduk adalah bentuk latihan untuk menguatkan otot perut, punggung, dan otot inti dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas.

c. Tes Kecepatan Lari 30 M

Kecepatan lari adalah kemampuan tubuh atlet untuk maju dengan kekuatan dan kecepatan maksimum untuk mencapai hasil terbaik.

d. Kekuatan Otot Tungkai

Kelentukan adalah kualitas spesifik yang menyatakan bahwa, seseorang bisa jadi fleksibel dalam salah satu persendiannya tetapi tidak dalam sendi yang lain. Aka (2009: 55-56) menyatakan bahwa, “fleksibilitas merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas, dan untuk memperoleh kelentukan tubuh yang baik, seorang anak didik harus melalui tahapan-tahapan latihan yang terarah.

e. *Standing Stork Test*

Standing Stork Test (SST) atau yang biasa disebut one leg stand (berdiri dengan satu kaki) adalah alat ukur untuk mengetes kemampuan keseimbangan statik atlet saat berdiri satu kaki dengan mata tertutup.

B. Pendekatan dan Teknik Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, Menurut Sugiyono (2013 : 23) data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh dalam bentuk angka-angka pernyataan (kuantitatif).Sedangkan data kuantitatif tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan.Jadi metode yang saya gunakan untuk pendekatan penelitian saya ini adalah kuantitatif.

2. Teknik Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Suharsimi, Arikunto (2015 : 234),

- a) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2016: 118).
- b) Teknik sampling menggunakan *total sampling* maka apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua dan sebaliknya jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil antara 20-25%. Maka peneliti mengambil atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagai sampel. Karena dalam penelitian ini hanya melakukan penelitian pada atlet muaythai brigade fighter tulungagung maka peneliti mengambil teknik *total sampling* untuk mengumpulkan sampelnya sebanyak 20 atlet muaythai brigade fighter tulungagung.

E. Instrumen Penelitian

1. Pengembangan Instrumen

Menurut Sugiyono (2016:224) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data dengan melakukan tes kekuatan (push-up dan sit-up), kecepatan (lari 30 meter) kelentukan otot punggung dan keseimbangan (standing stroke tes) instrumen teknik pengumpulan data yaitu:

a) Kekuatan

(1) Push Up

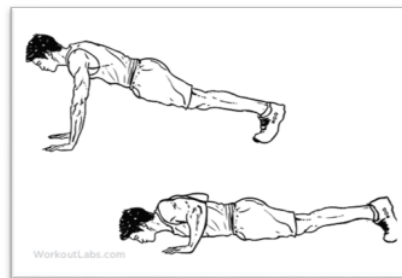
Tujuan : Mengukur kekuatan otot lengan.

Perlengkapan : Matras atau yang datar dan rata

Pelaksanaan : a) *Floor Push- Up*

- (1) Testi mengambil posisi tengkurap kaki lurus ke belakang, tangan lurus terbuka selebar bahu.
- (2) Turunkan badan sampai dada menyentuh matras atau lantai, kemudian dorong kembali ke atas sampai ke posisi semula(1 hitungan).
- (3) Lakukan sebanyak mungkin tanpa diselingi istirahat.

Penilaian :Hitung jumlah gerakan yang dapat dilakukan dengan benar tanpa diselingi istirahat selama 30 detik.



Gambar 3.1: Tes Kekuatan Otot Lengan
Sumber : Sucipto,dkk (2001 : 21)

Tabel 3.1 :Norma Tes Push-Up Laki-Laki

No	NORMA	PRESTASI (Skor)
1	Baik Sekali	40 - Ke atas
2	Baik	30 – 39
3	Sedang	29 – 20
4	Kurang	19 – 11
5	Kurang Sekali	10 – ke bawah

Sumber: Fenanlampir, Albertus (2015: 62)

(2) Sit-Up

Tujuan : Mengukur Kekuatan Otot Perut

Perlengkapan : Lantai dasar atau matras.

Pelaksanaan :

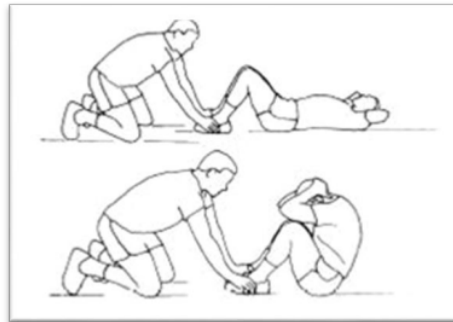
a) Testi berbaring terlentang di lantai, jari kedua tangan bersilang selip di belakang kepala sebagai alas.

b) Seorang teman memegang kedua pergelangan kakinya dan menekan agar telapak kaki tetap melekat di lantai selama melakukan *sit up*.

Penilaian :

a) Jumlah *sit up* yang benar adalah skornya.

b) Testi di batasi 30 detik.

Gambar 3.2 : *Sit Up*

Sumber : Fenanlampir, Albertus (2015 :58)

Tabel 3.2 : Normal Laki-Laki

Norma	Usia (Skor)			
	17	18	19	20
Baik Sekali	56	54	51	53
Baik	50	50	51	52
Cukup	43	43	45	46
Kurang	37	36	38	40
Kurang Sekali	31	31	32	35

Sumber : Fenanlampir, Albertus (2015 : 59)

b) Kecepatan Lari 30 Meter

(1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan kecepatan lari.

Setiap siswa (sampel) diambil berapa kecepatan lari yang dicapai dalam jarak 30 meter, dalam satuan meter/detik.

(2) Alat/fasilitas

(a) Lintasan lari 30 meter

(b) *Rool* meter

(c) *Stop wacth*

(d)Peluit

(e)Blangko dan alat tulis

(3)Petugas

(a)Pelaksanaan tes dua orang

(b)Pencatat hasil satu orang

(4)Pelaksanaan tes

(a)Dengan satu persatu siswa mengikuti tes sesuai urut absensi.

(b)Siswa melakukan tes pengukuran sebanyak 1 kali.

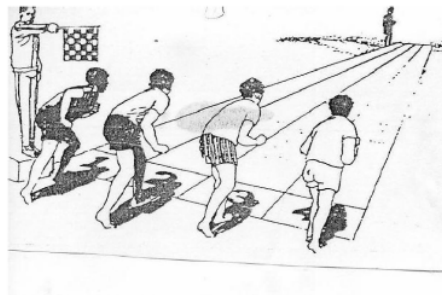
(c)Aba-aba “bersedia” *teste* persiapan *start* jongkok, aba-aba “siap”
teste lutut diangkat siap untuk lari dan aba-aba ‘yakk” atau peluit
bersamaan *stop wacth* dijalankan *teste* langsung ke arah *finish* dan
bersamaan *stopwacth* di hentikan.

(d)Kecepatan lari dicatat dalam satuan meter/detik.

(e)Data yang diambil adalah kecepatan lari 30 meter mulai garis *start*
sampai garis *finish*

(f) *Start* lari yang digunakan *start* jongkok.

(g)Setiap kali ada kesalahan dalam pelaksanaan harus diulang.



Gambar: 3.3 : Kecepatan Lari
Sumber : Nurhasan, (2001 : 23)

Tabel.3.3 Normal Kecepatan

LAKI-LAKI

NO	NORMA	PRESTASI (DETIK)
1	BAIK SEKALI	3.48-3.91
2	BAIK	3.92-4.34
3	SEDANG	4.35-4.72
4	KURANG	4.73-5.11
5	KURANG SEKALI	5.12-5.50

Sumber : Dr. Albertus Fenanlampir, M.pd., AIFO, (2015 : 131)

c) Kekuatan Otot Tungkai

1) Tujuan :

- a. Mengukur kekuatan statis otot tungkai.

2) Perlengkapan :

- a. *Back and Leg Dynamometer*.

3) Pelaksanaan :

- a) Testi berdiri di atas *back and leg dynamometer*, tangan memegang handel, badan tegak, kaki ditekuk membentuk sudut kurang lebih 45°.
- b) Panjang rantai disesuaikan dengan kebutuhan testi.
- c) Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak.



Gambar 3.3. Alat *Back and Leg Dynamometer*
Sumber : Fenanlampir, Albertus, (2015:125)

4) Penilaian

Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan.

Tabel 3.3 : Norma Kekuatan Ekstensor Otot Tungkai

No	Norma	Prestasi (Kg)
1	Baik Sekali	➤ 259

2	Baik	187.50 - < 159.50
3	Sedang	127.50 - < 187.50
4	Kurang	84.50 - < 127.50
5	Kurang Sekali	sd < 84.50

Sumber : Fenanlampir, Arlbertus (2015:125)

d) Keseimbangan

(Dr. Widiastuti, M.Pd, 2015: 161)

Tujuan : Mengukur keseimbangan *statis*.

Perlengkapan : Lokasi yang kering

Stopwatch

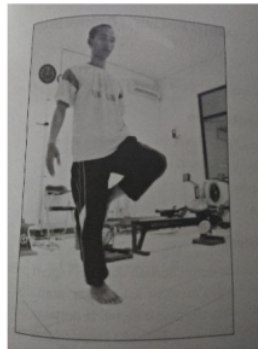
Seorang asisten

Pelaksanaan : - Berdiri dengan nyaman pada dua kaki

- Tangan diletakkan di pinggang
- Berdirilah pada salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkan ibu jari kaki pada lutut kaki yang masih menjejak tanah.

Komando dari Guru/Pelatih

- Tutup mata
- Guru/Pelatih mulai menghitung dengan *stopwatch*
- Jaga keseimbangan selama mungkin
- Waktu akan dihentikan apabila atlet membuka mata, menggerakkan tangan, meletakkan atau menggerakkan kakinya.
- Guru/Pelatih akan mencatat waktu yang diraih atlet dalam mempertahankan keseimbangan.



Gambar 3.5 *Stork Stand*

Sumber: (Dr. Widiastuti, M.Pd, 2015: 163)

Tabel 3.5 Norma Keseimbangan *statis*.

NO	LAKI-LAKI	KATEGORI
1	51 - ke atas	BAIK SEKALI
2	37 – 50	BAIK
3	15 – 36	SEDANG
4	5 – 13	KURANG

5	0 – 4	KURANG SEKALI
---	-------	---------------

Sumber: (Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd, 2015: 166)

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Sumber dan Langkah-Langkah Pengumpulan Data

a. Sumber Data

1) Data Primer

Data Primer yaitu data yang berasal dari sumber data yang dikumpulkan secara khusus melalui penelitian yang dilakukan secara langsung di lapangan yang berhubungan dengan permasalahan. Data primer adalah data yang didapatkan secara langsung di lapangan yaitu dengan cara wawancara kepada informan dan narasumber yang dalam penelitian ini berasal dari:

- (a) Atlet muaythai brigade fighter.
- (b) Pelatih muaythai brigade fighter.
- (c) Pengurus muaythai brigade fighter.

2) Data Sekunder

Data Sekunder ialah data oelengkap yang diperoleh secara langsung dari pihak lain yang pernah mengumpulkan dan mengolah sebelumnya berupa literatur-literatur, dokumen-dokumen, buku, peraturan perundang-undangan, artikel, jurnal ilmiah yang berkaitan dengan pembahasan masalah penelitian.

b. Langkah-langklah pengumpulan Data

1. Persiapan

Mencari Informasi tentang jumlah atlet yang mengikuti latihan muaythai.

- a. Mengajukan proposal penelitian.
- b. Mengurus surat izin penelitian.
- c. Menyampaikan surat izin penelitian kepada pengurus/pelatih muaythai brigade fighter tulungagung.

2. Pelaksanaan

- a. Mempersiapkan jumlah siswa yang akan menjadi subyek penelitian.
- b. Memberikan petunjuk kepada semua anggota subyek mengenai bentuk tes dan cara pelaksanaanya, agar dalam proses pengambilan data berjalan dengan lancar.
- c. Mengumpulkan dan menganalisis data yang selanjutnya di susun dalam bentuk skripsi.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul (Sugiyono, 2017:147). Kegiatan dalam analisis data ini adalah mengelompokkan data berdasarkan jenis responden dan jenis variabel, mentabulasi data diatas berdasarkan variabel dari seluruh responden menyajikan data tiap variabel yang akan diteliti, serta menjawab rumusan masalah dengan melakukan perhitungan.

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Terdapat dua macam statistik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial (Sugiyono, 2017:147). Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistic deskriptif. Statistik daskrptif yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis sebuah data berupa menggambarkan atau mendeskripsikan data yang sudah terkumpul sebagaimana mestinya dan tanpa ada maksud membuat kesimpulan untuk umum dengan rumus sebagai berikut :

Rata-rata Hitung (*Mean*) menurut (Dhedhy Yuliawan,2017:25)

$$\text{Rumus: Me} = \frac{\sum xi.fi}{N}$$

Keterangan :

Me : Rata-rata Hitung

xi : Nilai

fi : Frekuensi

N : Jumlah Subyek

2. Untuk Menghitung *Standart Deviasi* (Simpanan Baku)

$$\text{Rumus : SD} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (xi-x)^2}{n-1}}$$

Keterangan :

SD : Standart Deviasi

n : Jumlah Individu

Σ : Jumlah Nilai

3. Dari data hasil beberapa pelaksanaan tes diatas yang telah didapatkan adalah data mentah yang kemudian diolah dengan rumus *Z-Score* dan mengubah ke *T score*:

$$Z = \frac{X-M}{SD}$$

Keterangan :

- Z : Angka standar
 X : Angka kasar yang diketahui
 M : Mean distribusi
 Sd : Standar deviasi angka kasar

Data *Z-score* lalu di ubah menjadi *T-score* pada rumus sebagai berikut:

$$T = 10 \times \left(\frac{X-M}{SD}\right) + 50 \text{ untuk data biasa.}$$

$$T = 10 \times \left(\frac{M-X}{SD}\right) + 50 \text{ untuk data satuan waktu (kecepatan-kelincahan).}$$

Keterangan:

- T= *T score*.
 X= Nilai data mentah.
 M= Nilai rata-rata mentah.
 SD= Standar deviasi mentah.

Kemudian dimasukkan dalam table kategori dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi seperti berikut:

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$M + 1,5 \times SD < X$	Baik Sekali		
$M + 0,5 \times SD \leq X < M + 1,5 \times SD$	Baik		

$M - 0,5 \times SD \leq X < M + 0,5 \times SD$	Sedang		
$M - 1,5 \times SD \leq X < M - 0,5 \times SD$	Kurang		
$X \leq M - 1,5 \times SD$	Kurang Sekali		

Keterangan:

M = Nilai rata-rata data mentah.

SD = Standar deviasi data mentah.

X = skor data yang diperoleh.

Kemudian data di presentasikan menggunakan rumus sebagai berikut

$$P = F \div N \times 100 \%$$

Keterangan:

P= Presentase yang dicari.

F= Frekuensi.

N= Jumlah Responden.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Variabel

Deskripsi Data Survei Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung dengan tes sebagai berikut: Kekuatan (*push-up* dan *sit-up*) , Kecepatan lari 30 meter, Kekuatan otot tungkai dan Keseimbangan Dari hasil di tes diatas akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Survei Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung

Kondisi fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung secara keseluruhan dari 5 item tes yang telah dilakukan, maka hasil di analisis dengan menggunakan deskriptif diperoleh skor maksimal sebesar 202,62, skor minimal sebesar 162,81, std. Deviasi sebesar 11,77869, rata-rata 184,1405 dan total sebesar 3682,81.

Tabel 4.1 Hasil Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung

Statistics		
		Kondisi_Fisik
<i>N</i>	<i>Valid</i>	20
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		184,1405
<i>Std. Deviation</i>		11,77869

<i>Minimum</i>	162,81
<i>Maximum</i>	202,62
<i>Sum</i>	3682,81

a. Tes Kekuatan

1) *Push-Up*

Tes *push-up* yang 43 dengan tengkurap dengan di hitung satuan detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis data *push-up* yang telah diperoleh skor maksimal sebesar 34,00, skor minimal sebesar 18,00, *mean* (rata-rata) sebesar 24,95, dan *standar deviasi* sebesar 4,43046.

Tabel 4.2 Hasil Tes *Push-Up* Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung

Statistics		Push-Up
<i>N</i>	<i>Valid</i>	20
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		24,95
<i>Std. Deviation</i>		4,43046
<i>Minimum</i>		18,00
<i>Maximum</i>		34,00
<i>Sum</i>		499,00

2) Sit-Up

Tes *Sit-up* yang dilakukan dengan cara badan berbaring terlentang dengan di hitung satuan detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis data *push-up* yang telah diperoleh skor maksimal sebesar 41,00, skor minimal sebesar 24,00, *mean* (rata-rata) sebesar 31,15, *standar deviasi* sebesar 4,82619 dan *sum* 623,00

Tabel 4.3 Hasil Tes *Sit-Up* Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung

Statistics		
		<i>Sit_Up</i>
<i>N</i>	<i>Valid</i>	20
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		31,15
<i>Std. Deviation</i>		4,82619
<i>Minimum</i>		24,00
<i>Maximum</i>		41,00
<i>Sum</i>		623,00

b. Kecepatan Lari 30 Meter

Tes kecepatan lari yang dilakukan dengan kemampuan lari jarak 30 meter dengan di hitung satuan detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis data lari 30 meter yang telah diperoleh skor maksimal sebesar 5,86, skor minimal sebesar 4,32, *mean* (rata-rata) sebesar 5,245, *standar deviasi* sebesar ,49477 dan *sum* 104,81.

Tabel 4.4 Hasil Tes Lari 30 Meter Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung

Statistics		Lari_30_Meter
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		5,245
Std. Deviation		,49477
Minimum		4,32
Maximum		5,86
Sum		104,81

c. Kekuatan Otot Tungkai

Tes kekuatan tungkai yang dilakukan dengan menggunakan alat *back & leg dynamometer* dengan di hitung kilogram dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis kekuatan otot tungkai yang telah diperoleh skor maksimal sebesar 70,00, skor minimal sebesar 110,00, *mean* (rata-rata) sebesar 93,45, *standar deviasi* sebesar 9,04070 dan *sum* sebesar 1869,00

Tabel 4.5 Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung

Statistics		Kekuatan_otot_tun gkai
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		93,45
Std. Deviation		9,04070
Minimum		70,00

<i>Maximum</i>	110,00
<i>Sum</i>	1869,00

d. Keseimbangan

Tes keseimbangan yang dilakukan dengan cara berdiri dengan satu kaki yang di hitung satuan detik dan di catat hasil terbaik adalah yang di gunakan dalam analisis penelitian. Hasil analisis *data sit-up* yang telah diperoleh skor maksimal sebesar 38,00 skor minimal sebesar 21,00, *mean* (rata-rata) sebesar 29,35, *standar deviasi* sebesar 5,14296 dan *sum* sebesar 587,00

Tabel 4.6 Hasil Tes Keseimbangan Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung

Statistics		
		Keseimbangan
<i>N</i>	<i>Valid</i>	20
	<i>Missing</i>	0
<i>Mean</i>		29,35
<i>Std. Deviation</i>		5,14296
<i>Minimum</i>		21,00
<i>Maximum</i>		38,00
<i>Sum</i>		587,00

B. Analisis Data

1. Prosedur Analisis Data

a) Validitas

Menurut Sugiyono (2017) “Uji validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti”. Tujuan uji validitas ini adalah untuk menguji keabsahan instrumen penelitian yang hendak disebarkan.

b) Reliabilitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010) bahwa reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Reliabel artinya dapat dipercaya. Tujuan reliabilitas adalah untuk suatu pengertian bahwa instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.

2. Hasil Analisis Data

Survei Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung maka dapat di analisis data dapat di deskripsikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan diagram batang sebagai berikut:

a) Kondisi Fisik

Kondisi fisik pada atlet muaythai brigade fighter tulungagung di kategorikan lima (5) kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan,

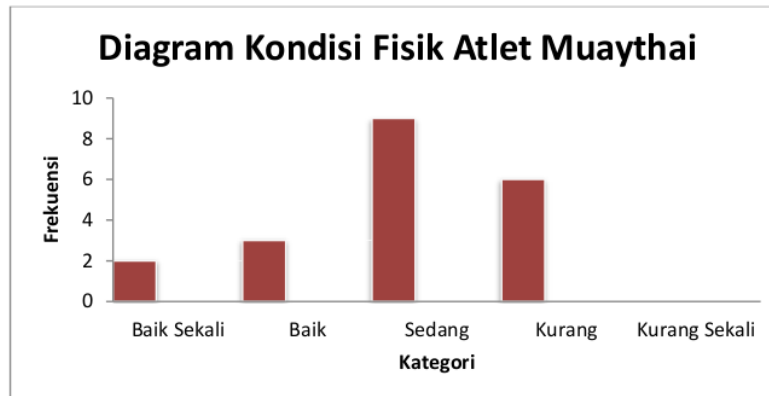
analisis data penelitian hasil kondisi atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagai berikut :

Tabel 4.7 : Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik atlet muaythai brigade fighter tulungagung

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$201,77 < X$	Baik Sekali	2	10%
$189,99 \leq X < 201,77$	Baik	3	15%
$178,21 \leq X < 189,99$	Sedang	9	45%
$166,43 \leq X < 178,21$	Kurang	6	30%
$X < 166,43$	Kurang Sekali	0.	0%
Jumlah Sampel		20	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik atlet muaythai brigade fighter tulungagung terdapat 2 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 3 (15%) dalam kategori baik, 9 atlet (45%) dalam kategori sedang, 6 atlet (30%) dalam kategori kurang, 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang , sehingga dapat diketahui bahwa kondisi fisik atlet muaythai brigade fighter tulungagung adalah Sedang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kondisi fisik atlet muaythai brigade fighter tulungagung tampak pada gambar 4.1 sebagai berikut:



Gambar 4.1 : Diagram Kondisi Fisik Atlet Muaythai

b) Kekuatan

1. *Push-Up*

Tes *push-up* pada atlet muaythai brigade fighter tulungagung di kategorikan lima (5) kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data penelitian hasil *push-up* atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagai berikut :

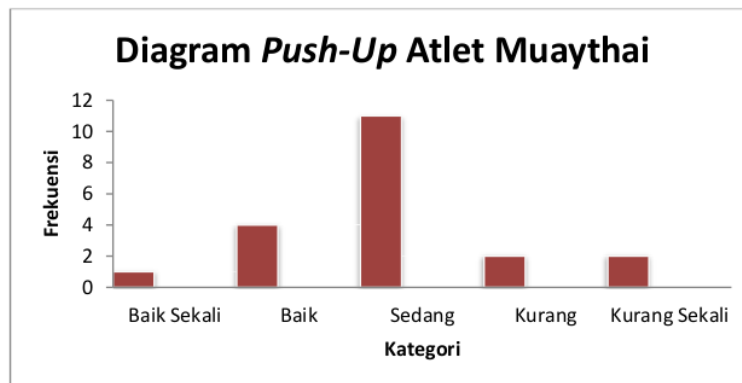
Tabel 4.8 :Distribusi Frekuensi *Push-Up* atlet muaythai brigade fighter tulungagung

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$31,64 \leq X$	Baik Sekali	1	5%
$27,21 \leq X < 31,64$	Baik	4	20%
$22,78 \leq X < 27,21$	Sedang	11	55%
$18,35 \leq X < 22,78$	Kurang	2	10%
$X < 18,35$	Kurang Sekali	2	10%
Jumlah Sampel		20	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa *push -up* atlet muaythai brigade fighter tulungagung terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 4 atlet (20%) dalam kategori baik, 11 atlet (55%)

dalam kategori sedang, 2 atlet (10%) dalam kategori kurang, 2 atlet (10%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa *push-up* atlet muaythai brigade fighter tulungagung adalah Sedang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data *push-up* atlet muaythai brigade fighter tulungagung tampak pada gambar 4.2 sebagai berikut:



Gambar 4.2 : Diagram *Push-Up* Atlet Muaythai

2. *Sit-Up*

Tes *sit-up* pada atlet muaythai brigade fighter tulungagung di kategorikan lima (5) kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data penelitian hasil *sit-up* atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagai berikut :

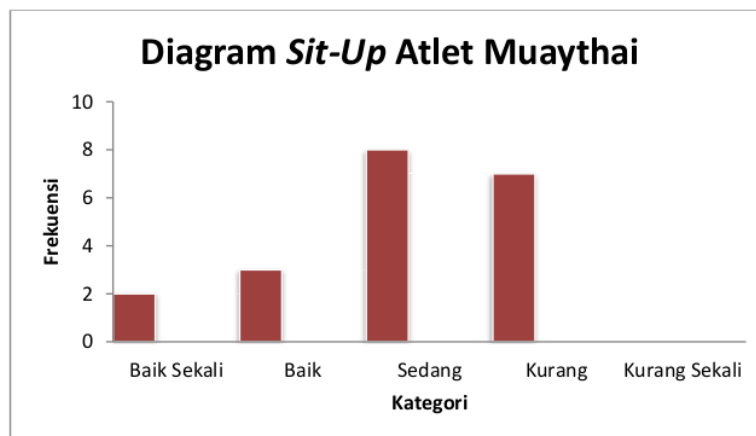
Tabel 4.9 :Distribusi Frekuensi *Sit-Up* atlet muaythai brigade fighter tulungagung

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$38,44 \leq X$	Baik Sekali	2	10%

$33,61 \leq X < 38,44$	Baik	3	15%
$28,78 \leq X < 33,61$	Sedang	8	40%
$23,95 \leq X < 28,78$	Kurang	7	35%
$X < 23,95$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah Sampel		20	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa *sit-up* atlet muaythai brigade fighter tulungagung terdapat 2 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (15%) dalam kategori baik, 8 atlet (40%) dalam kategori sedang, 7 atlet (35%) dalam kategori kurang, 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa *sit-up* atlet muaythai brigade fighter tulungagung adalah Sedang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data *sit-up* atlet muaythai brigade fighter tulungagung tampak pada gambar 4.3 sebagai berikut:



Gambar 4.3 : Diagram *Sit-Up* Atlet Muaythai

c) Kecepatan Lari 30 Meter

Tes kecepatan lari 30 meter pada atlet muaythai brigade fighter tulungagung di kategorikan lima (5) kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data penelitian hasil kecepatan lari 30 atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagai berikut :

Tabel 4.10 : Distribusi Frekuensi kecepatan lari 30 atlet muaythai brigade fighter tulungagung

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$5,97 \leq X$	Baik Sekali	0	0%
$5,48 \leq X < 5,97$	Baik	8	40%
$4,99 \leq X < 5,48$	Sedang	5	25%
$4,50 \leq X < 4,99$	Kurang	7	35%
$X < 4,05$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah Sampel		20	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kecepatan lari 30 meter atlet muaythai brigade fighter tulungagung terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 8 atlet (40%) dalam kategori baik, 5 atlet (25%) dalam kategori sedang, 7 atlet (35%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat diketahui bahwa kecepatan lari 30 meter atlet muaythai brigade fighter tulungagung adalah Baik.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kecepatan lari atlet muaythai brigade fighter tulungagung tampak pada gambar 4.4 sebagai berikut:



Gambar 4.4 : Diagram Kecepatan Lari Atlet Muaythai

d) Kekuatan Otot Tungkai

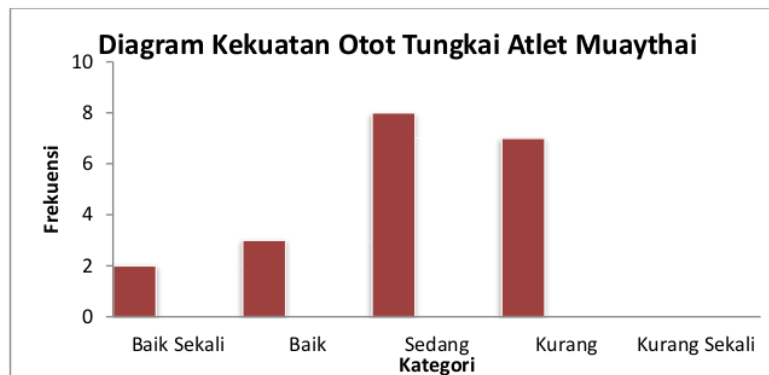
Tes kekuatan otot tungkai pada atlet muaythai brigade fighter tulungagung di kategorikan lima (5) kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data penelitian hasil kekuatan otot tungkai atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagai berikut :

Tabel 4.11 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai atlet muaythai brigade fighter tulungagung

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$107,06 \leq X$	Baik Sekali	2	10%
$98,02 \leq X < 107,06$	Baik	3	15%
$88,98 \leq X < 98,02$	Sedang	12	60%
$79,94 \leq X < 88,98$	Kurang	2	10%
$X < 79,94$	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah Sampel		20	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot tungkai atlet muaythai brigade fighter tulungagung terdapat 2 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 3 atlet (15%) dalam kategori baik, 12 atlet (60%) dalam kategori sedang, 2 atlet (10%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai atlet muaythai brigade fighter tulungagung adalah sedang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kekuatan otot tungkai atlet muaythai brigade fighter tulungagung tampak pada gambar 4.5 sebagai berikut:



Gambar 4.5 : Diagram Kekuatan Otot Tungkai Atlet Muaythai
e) Keseimbangan

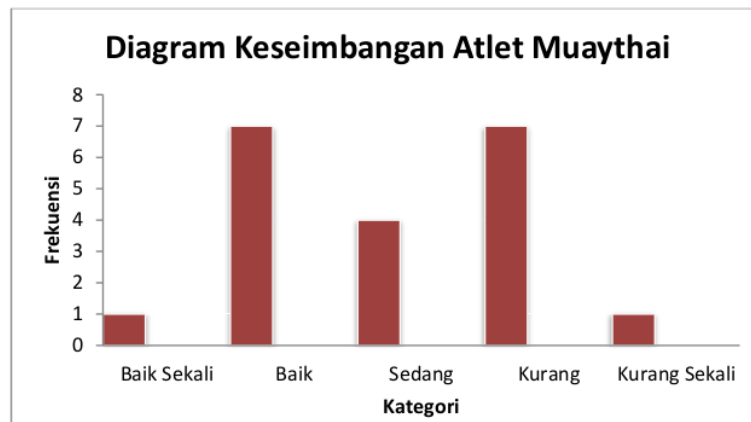
Tes keseimbangan pada atlet muaythai brigade fighter tulungagung di kategorikan lima (5) kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data penelitian hasil keseimbangan pada atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagai berikut :

Tabel 4.12 :Distribusi Frekuensi keseimbangan atlet muaythai brigade fighter tulungagung

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$37,11 \leq X$	Baik Sekali	1	5%
$31,97 \leq X < 37,11$	Baik	7	35%
$26,83 \leq X < 31,97$	Sedang	4	20%
$21,69 \leq X < 26,83$	Kurang	7	35%
$X < 21,69$	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah Sampel		20	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa keseimbangan pada atlet muaythai brigade fighter tulungagung terdapat 1 atlet (5%) dalam kategori baik sekali, 7 atlet (35%) dalam kategori baik, 4 atlet (20%) dalam kategori sedang, 7 atlet (35%) dalam kategori kurang, dan 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik dan sedang, sehingga dapat diketahui bahwa keseimbangan pada atlet muaythai brigade fighter tulungagung adalah baik dan sedang.

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data keseimbangan atlet muaythai brigade fighter tulungagung tampak pada gambar 4.6 sebagai berikut:



Gambar 4.6 : Diagram Keseimbangan Atlet Muaythai

C. Pembahasan

Komponen fisik satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan, baik peningkatan, maupun pemeliharanya (Sajoto, 1988: 57). Dengan mempunyai kondisi fisik yang mumpuni penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet dengan tes sebagai berikut: Kekuatan (*push-up* dan *sit-up*), Kecepatan lari 30 meter, Kekuatan otot tungkai dan Keseimbangan. Berdasarkan hasil penelitian Survei Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung menggunakan tes dan pengukuran, telah didapatkan hasil setiap komponen tes dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1 Kekuatan

a) *Push-Up*

Kemampuan dalam menggunakan tes push up. Berdasarkan hasil tes kekuatan otot lengan atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagian besar masuk dalam kategori “Sedang” yaitu sebanyak 11 atlet atau sebesar 58% dari total frekuensi. Hal ini sebaiknya menjadi

perhatian khusus bagi pelatih untuk lebih meningkatkan latihan kekuatan otot lengan dan bahu agar dapat meningkat dan minimal dapat masuk ke dalam kategori “baik” agar dapat mendukung performa atlet menuju puncak prestasi di masa depan. Kekuatan otot lengan dan bahu untuk atlet muaythai berfungsi pada saat mengayun untuk menambah kecepatan. Menurut Harsono (1988:176) kekuatan otot lengan atau strength adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Panjang lengan merupakan bagian tubuh sepanjang lengan atas, lengan bawah, telapak tangan dan berakhir pada ujung jari tengah..

b) *Sit-Up*

Kemampuan tes kekuatan otot perut menggunakan tes sit up. Berdasarkan hasil tes didapatkan hasil bahwa sebagian besar atlet muaythai brigade fighter tulungagung masuk dalam kategori “Sedang” yaitu sebanyak 8 atlet atau sebesar 40% dari total frekuensi. Kemampuan kekuatan otot perut atlet muaythai brigade tulungagung harus di tingkatkan lagi agar dapat masuk dalam kategori “baik sekali” sehingga dapat mendukung performa atlet menuju puncak prestasi di masa depan. Kekuatan otot perut di fungsikan pada saat start di semua nomer pertandingan. Menurut Sulianta (2017: 21) dalam gerakan static barhopper calisthenics membutuhkan kekuatan dan ketahanan otot perut untuk dapat mempertahankan posisi statis seperti *back lever*, *front lever*, *dragon flag*, *human flag*, dan *plance*. Begitupun dengan gerakan dasar

dalam *calisthenics* seperti *plank*, *push up*, jika kekuatan otot perut lemah membuat gerakan basic pun menjadi bad form. Dengan demikian kekuatan otot perut merupakan faktor penting dalam olahraga apapun dalam menguatkan kondisi perut.

2 Kecepatan Lari 30 Meter

Kemampuan tes untuk kecepatan menggunakan tes sprint 30 m, dari hasil tes kecepatan atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagian besar masuk dalam kategori kurang sekali sebanyak 8 atlet atau 40% dari total frekuensi. Profil fisik untuk kecepatan masih perlu ditingkatkan lagi dengan melatih komponen kecepatan agar dapat masuk dalam kategori “Baik”, tetapi harus didahului latihan ketahanan dan kekuatan seperti yang telah dijelaskan di kajian teori.

Dalam olahraga muaythai kecepatan memiliki peran penting pada saat terjadi saling adu kecepatan kemampuan untuk nomer jarak pendek. Jika pelatih dapat meningkatkan kualitas kecepatan gerak dan reaksinya, maka akan sangat berpengaruh pada performa saat latihan ataupun saat bertanding. Pelatih juga harus memperhatikan komponen kecepatan ini agar dapat mendukung perkembangan prestasi atlet sehingga para atlet diharapkan akan mencapai puncak prestasi, Kecepatan lari merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan di berbagai cabang olahraga. Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah dari satu posisi ke posisi lainnya dalam waktu yang singkat dan cepat (Widiastuti, 2017 : 54).

3 Kekuatan Otot Tungkai

Dalam kemampuan atlet melakukan tes kekuatan otot tungkai yang dilakukan dengan menggunakan alat *leg & dynamometer*. Berdasarkan hasil tes kekuatan otot tungkai atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagian besar masuk dalam kategori “sedang” sebanyak 12 atlet atau 60% dari total frekuensi. Kekuatan otot tungkai pada saat mengangkat beban. Beban atau tahanan disini dapat diartikan sebagai beban yang berasal dari tubuh sendiri sebagai beban yang di atasi seperti melakukan melompat tinggi. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat/meloncat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lain sebagainya (Ismaryati, 2016 : 54).

4 Keseimbangan

. Kemampuan tes keseimbangan menggunakan tes stork stand. Berdasarkan hasil tes keseimbangan atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagian besar masuk dalam kategori “baik” dan “kurang” sebanyak 7 atlet atau 35% dari total frekuensi. Pelatih diharapkan dapat mempertahankan kualitas keseimbangan para atlet dan jika perlu ditingkatkan lebih baik lagi agar dapat mendukung performa atlet menuju puncak prestasi di masa depan. Keseimbangan menjadi salah satu faktor basic di atas dalam menjaga tubuh.

Keseimbangan menurut Harsono (1988:23), adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Sementara itu, menurut Fenanlampir & Muhyi (2015 : 44) keseimbangan (balance) adalah kemampuan untuk

mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah ketika mengikuti latihan atau pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa adanya banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi tinggi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dan atlet dapat mengetahui status kondisi fisiknya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan kondisi fisiknya menjadi lebih baik

BAB V
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil analisis data, dekskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa Survei Kondisi Fisik Atlet Muaythai Brigade Fighter Tulungagung masuk dalam kategori Sedang dengan 9 atlet atau (45%). Jadi siswa dalam penelitian dengan kategori baik sekali dengan 2 atlet atau 10%, kategori baik dengan 3 atlet atau 15%, kategori kurang dengan 6 atlet atau 30% dan kategori kurang sekali dengan 0 atlet atau 0%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi:

- 1 Menjadi catatan dan referensi bagi pelatih dan atlet untuk mengetahui kondisi fisik biomotor atlet muaythai brigade fighter tulungagung.
- 2 Menjadi referensi bagi pelatih untuk mengembangkan metode tes dan pengukuran profil kondisi fisik atlet yang berguna untuk mengevaluasi kemampuan fisik atlet sehingga diharapkan atlet dapat mencapai prestasi maksimal.
- 3 Menjadi masukan bagi pengembangan ilmu keolahragaan sesuai dengan data yang diperoleh.

C. Saran-saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan variabel yang lebih bervariasi.
3. Bagi atlet hendaknya menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda Syukriadi, dkk (2021)" ANALISIS KONDISI FISIK ATLET PUTRA MUAY THAI TUBAN DI ERA PANDEMI COVID-19. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 10.No. 01
- Albertus, Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq. (2015). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: CV, Andi.
- Arikunto, Suharsimi. 2015. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bagus Lukvi Susetyo, Mecca Puspitaningsari. (2021). Pengaruh Modifikasi Bermain Terhadap Gerak Langkah Siswa Tunagrahita SLB Negeri Jombang. Jurnal Kepeleatihan Olahraga SMART SPORT Volume 18 Nomor 1 Februari 2021.
- Elya, Wibawa, S (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Frekuensi Tendangan Push Kick Pada Anggota Ukm Muay Thai Indonesia Ikip Mataram Tahun Akademik 2016/ 2017. JISIP Vol. 1 No. 2.
- Harsono, (1988), Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching,. Jakarta, CV.Kesuma
- Lutfi Nur, Arief, A, Malik. (2021). Basketball Skill Achievements: Comparison Between Technical Approach And Tactical Approach Based On Physical Fitness Level. JPJO: Vol 6, Halaman 1.
- Nurhasan (2001) Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta, penerbit Direktorat Jendral Olahraga.
- Sajoto. M (1995). Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.

Syafuruddin. (2011). Ilmu Kepeleatihan Olahraga(Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga). Padang: UNP Press.

Widiastuti. (2015). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.

Widiastuti. (2017) Tes Dan Pengukuran Olahraga. 1st ed. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada;

Pasurnay (2001). Latihan Fisik Olahraga. Bandung. FPOK UPI Bandung.

Lampiran 1 : Data Penelitian

1. Tes Sit UP

No	Nama	Skor
1	Adit	41
2	Burhan	38
3	Budi	31
4	Firhan	32
5	Joko	39
6	Ichwan	33
7	Hasan	35
8	Leo	37
9	Nano	30
10	Nando	26
11	Muden	28
12	Oscar	30
13	Putra	28
14	Siregar	32
15	Rafi	31
16	Rehan	25
17	Tio	24
18	Toni	26
19	Dion	30
20	Pedro	27

2. Tes Push up

No	Nama	<i>Skor</i>
1	Adit	30
2	Burhan	29
3	Budi	31
4	Firhan	21
5	Joko	23
6	Ichwan	18
7	Hasan	24
8	Leo	25
9	Nano	24
10	Nando	23
11	Muden	24
12	Oscar	23
13	Putra	31
14	Siregar	34
15	Rafi	30
16	Rehan	23
17	Tio	24
18	Toni	18
19	Dion	21
20	Pedro	23

3. Tes Kecepatan Lari 30 Meter

No	Nama	Detik
1	Adit	5,71
2	Burhan	5,21
3	Budi	5,81
4	Firhan	4,72
5	Joko	5,62
6	Ichwan	5,68
7	Hasan	4,32
8	Leo	5,32
9	Nano	5,42
10	Nando	4,66
11	Muden	5,57
12	Oscar	5,24
13	Putra	5,75
14	Siregar	4,47
15	Rafi	5,81
16	Rehan	4,72
17	Tio	5,24
18	Toni	4,92
19	Dion	4,76
20	Pedro	5,86

4. Tes Kekuatan Otot Tungkai

No	Nama	Kg
1	Adit	90
2	Burhan	80
3	Budi	70
4	Firhan	100
5	Joko	103
6	Ichwan	96
7	Hasan	92
8	Leo	101
9	Nano	87
10	Nando	92
11	Muden	91
12	Oscar	109
13	Putra	110
14	Siregar	90
15	Rafi	90
16	Rehan	93
17	Tio	95
18	Toni	96
19	Dion	94
20	Pedro	90

5. Tes Keseimbangan

No	Nama	Skor
1	Adit	34
2	Burhan	35
3	Budi	25
4	Firhan	21
5	Joko	32
6	Ichwan	35
7	Hasan	25
8	Leo	33
9	Nano	23
10	Nando	38
11	Muden	34
12	Oscar	35
13	Putra	25
14	Siregar	21
15	Rafi	28
16	Rehan	30
17	Tio	32
18	Toni	28
19	Dion	25
20	Pedro	28

6. Kondisi Fisik
Perhitungan Skor Instrumen

No	Nama	Data Instrumen Tes					Total
		Sit-Up	Push-Up	Kecepatan Lari 30 Meter	Kekuatan Otot Tungkai	Keseimbangan	
1	Adit	41	30	5,71	90	34	200,71
2	Burhan	38	29	5,21	80	35	187,21
3	Budi	31	31	5,81	70	25	162,81
4	Firhan	32	21	4,72	100	21	178,72
5	Joko	39	23	5,62	103	32	202,62
6	Ichwan	33	18	5,68	96	35	187,68
7	Hasan	35	24	4,32	92	25	180,32
8	Leo	37	25	5,32	101	33	201,32
9	Nano	30	24	5,42	87	23	169,42
10	Nando	26	23	4,66	92	38	183,66
11	Muden	28	24	5,57	91	34	182,57
12	Oscar	30	23	5,24	109	35	202,24
13	Putra	28	31	5,75	110	25	199,75
14	Siregar	32	34	4,47	90	21	181,47
15	Rafi	31	30	5,81	90	28	184,81
16	Rehan	25	23	4,72	93	30	175,72
17	Tio	24	24	5,24	95	32	180,24
18	Toni	26	18	4,92	96	28	172,92
19	Dion	30	21	4,76	94	25	174,76
20	Pedro	27	23	5,86	90	28	173,86

Lampiran 2 : Hasil SPSS

		Statistics					
		Push_Up	Sit_Up	Lari_30_Met er	Kekuatan_oto t_tungkai	Keseimbanga n	Kondisi_Fisi k
N	Valid	20	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		25,0	31,2	5,24	93,5	29,4	184,1
Std. Deviation		4,43	4,83	0,49	9,04	5,14	11,78
Minimum		18,00	24,00	4,32	70,00	21,00	162,81
Maximum		34,00	41,00	5,86	110,00	38,00	202,62
Sum		499,00	623,00	104,81	1869,00	587,00	3682,81

Lampiran 3 : Dokumentasi Penelitian



Gambar 1 : Tes Sit-Up



Gambar 2 : Tes Push Up



Gambar 3 : Kekuatan Otot Tungkai

SURVEI KONDISI FISIK ATLET MUAYTHAI BRIGADE FIGHTER TULUNGAGUNG

ORIGINALITY REPORT

27%
SIMILARITY INDEX

27%
INTERNET SOURCES

1%
PUBLICATIONS

9%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 repository.unpkediri.ac.id
Internet Source 8%

2 ejournal.bbg.ac.id
Internet Source 8%

3 pt.scribd.com
Internet Source 4%

4 core.ac.uk
Internet Source 2%

5 www.merdeka.com
Internet Source 2%

6 lib.unnes.ac.id
Internet Source 1%

7 eprints.uny.ac.id
Internet Source 1%

8 ejournal.unesa.ac.id
Internet Source 1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On