

**SURVEI KONDISI FISIK ATLET MUAY THAI BRIGADE FIGHTER
TULUNGAGUNG**

SKIRPSI

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



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

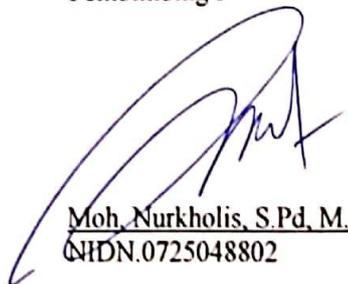
Judul :

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

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

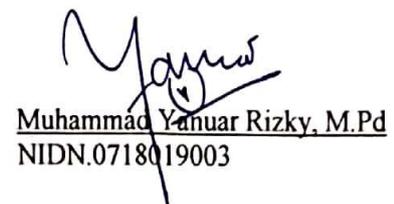
Tanggal : 11 November 2022

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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 Penjaskesrek
Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains UN PGRI Kediri
Pada Tanggal : 19 Januari 2023

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Moh. Nurkholis, S.Pd, M.Or
2. Penguji I : M. Akbar Husein Allsabab, M.Or
3. Penguji II : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd



Mengetahui

Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

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 Penjaskesrek

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana 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 mendukungu dan memotivasi ku, kalian lah orang yang tak pernah kenal lelah mengajariku 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 Muay Thai Brigade Fighter Tulungagung” Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UNP Kediri, 2023.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Atlet.

Penelitian ini dilatarbelakangi 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 muay thai Brigade Fighter Tulungagung? Tujuan penelitian untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik masing-masing atlet muaythai Brigade Fighter Tulungagung.

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

Hasil penelitian ini bahwa instrumen item-item tes yaitu kekuatan terdapat 2 tes kekuatan yaitu tes *push-up* sebanyak 11 atlet atau 58% dengan kategori “Sedang”. *Sit-Up* sebanyak 8 atlet atau 40% dengan kategori “Sedang”. Kecepatan Lari 30 meter sebanyak 8 atlet atau 40% dengan kategori “Sedang”. Kekuatan Otot Tungkai sebanyak 12 atlet atau 60% dengan kategori “Sedang” dan tes keseimbangan sebanyak 7 atlet atau 35% dengan kategori “Baik dan Kurang”.

Berdasarkan kesimpulan, bahwa keseluruhan hasil Survei Kondisi Fisik Atlet Muay thai 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 Muay Thai Brigade Fighter Tulungagung“ ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Penjaskesrek 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. Dr. Slamet Junaidi M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJASKESREK.
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 II 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 : Pengakategorian	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

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 fisil g 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 olahraga 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 pemeliharannya”. Berdasarkan teori tersebut bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen kondisi fisik harus di kembangkan. Maka yang perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada suatu saat.

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

Atlet Muay Thai Brigade Fighter merupakan atlet- atlet yang berada dibawah pembinaan KONI Kabupaten Tulunagung 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 penampilanya karena akan mempengaruhi teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang baik dapat menyebabkan stamina tidak cepat turun dengan drastis sewaktu permainan atau pertandingan berlangsung. Kenyataan yang sering dijumpai di lapangan, pelatih tidak mengetahui sejauh mana keberhasilan latihan atlet dalam program latihan serta tidak ada evaluasi kemampuan perkembangan fisik secara menyeluruh. Maka dari itu, yang diperlukan pelatih selanjutnya adalah mengetahui status atau keadaan kondisi atlet. Atas dasar latar belakang diatas, peneliti berkeinginan mengadakan penelitian dengan judul “Survei Kondisi Fisik Atlet Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diketahui kemampuan kondisi fisik atlet Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung.
2. Belum diketahui bahwa pentingnya fisik yang baik bagi atlet untuk mendukung dalam penguasaan teknik.

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 Muay Thai 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 kondisi fisik atlet muay thai Brigade *Fighter* Tulungagung?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet Muay Thai 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

masingmasing atlet tahu seberapa meningkatkah kemampuan fisik untuk memepersiapkan pada ajang pertandingan maupun turnamen.

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

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 Tungkal' atau 'Ilmu Delapan Tungkal', 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 kesigapan tubuh. Latihan Muay Thai secara 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.

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, Utama,(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.

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”. 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 Muay Thai

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari (Amanda Syukriadi, dkk, 2021). Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan merupakan

penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Hal ini disebabkan program latihan kondisi fisik yang dilakukan seseorang tidak sempurna sebelum dia terjun mengikuti pertandingan atau melaksanakan kegiatan fisik yang lebih berat (Amanda Syukriadi, dkk, 2021).

Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, ada beberapa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih. Unsur pokok itu ialah: 1) Daya tahan jantung, pernafasan dan peredaran darah, 2) Kelentukan persendian, 3) Kekuatan, 4) Daya tahan otot, 5) Kecepatan, 6) Agilitas, dan 7) Power. Beberapa unsur itulah yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis dan hati-hati. Dari beberapa unsur kondisi fisik yang diuraikan diatas, Kondisi fisik dominan dalam olahraga muay thai adalah: 1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) daya tahan, 4) kelincahan, 5) *Power*, 6) dan kelentukan (Nuzuli, dkk, 2021).

Komponen kondisi fisik tersebut merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk agar dapat menunjukkan, melakukan, maupun mempraktikkan kegiatan aktifitas kecabangan olahraga beladiri muay thai dengan baik dan sesuai dengan tuntutan kecabangan tersebut.

b. 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”.

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.

c. Kondisi Fisik Khusus

Menurut Syafruddin. (2011 : 57) “kondisi fisik khusus adalah merupakan kemampuan yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan suatu cabang olahraga tertentu”. 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.

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 Bafirman HB & Asep Sujana, (2019 : 78) 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 Bafirman HB & Asep Sujana, (2019 : 80) 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 Imanudin, imam (2013 : 75) Kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek – pendeknya.

4) Kecepatan (*Speed*)

Menurut pendapat “kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. 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 Imanudin, imam (2013 : 79) 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 Imanudin, imam (2013 : 85) 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 keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot”.

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semis kuralis pada telinga dan reseptor pada otot.

8) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif”.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Menurut Widiastuti (2015 : 92) “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 Widiastuti (2015 : 87) Respon adalah kemampuan seseorang untuk merespon dengan segera terhadap rangsangan yang ditimbulkan oleh sensasi, saraf, atau emosi lainnya.

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 cardiovasculer. 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 bahanbahan 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.

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 keperluannya 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 tergambarakan 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.

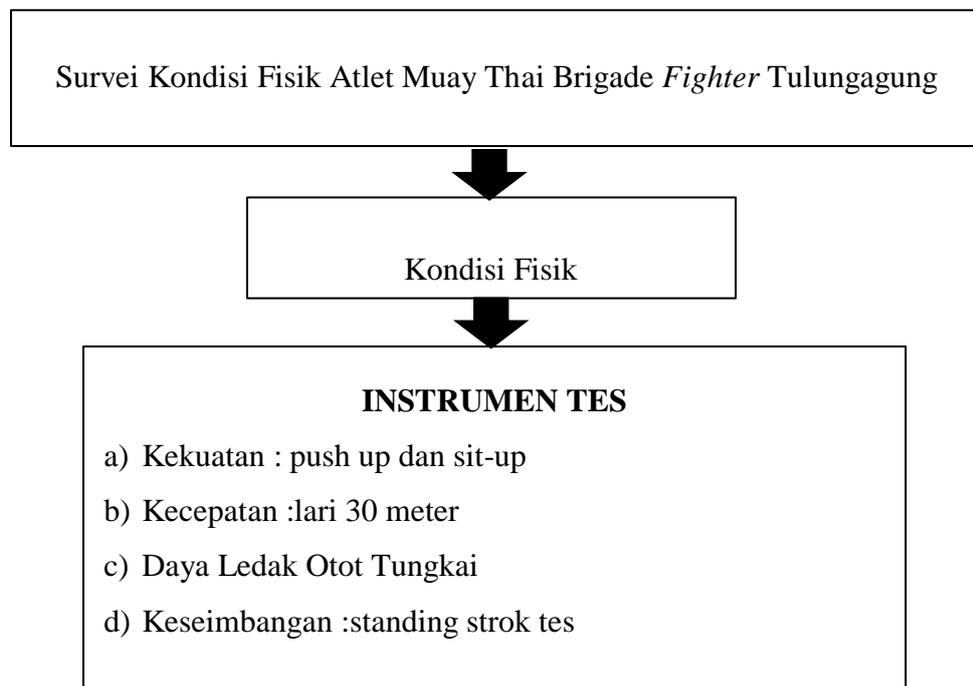
Perbedaan dalam penelitian ini yaitu meneliti atletnya pada atlet Muaythai tuban.

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:

. Menurut Amanda Syukriadi, dkk, (2021) Cabang olahraga muay thai lebih banyak menggunakan keterampilan tangan dan kaki sehingga olahraga muay thai 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:



Bagan 2.1 : Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian survei tes. Sebagaimana telah disampaikan oleh Sugiyono (2009 : 24) bahwa survei merupakan : (1) suatu studi yang ekstensif dan luas yang dipolakan untuk memperoleh informasi informasi khusus (2) satu inspeksi atau pengujian. Dalam penelitian ini, survei dalam komponen kondisi fisik tersebut menggunakan tes untuk mengetahui tes push-up, sit-up, lari 30 meter, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan kaitanya dengan kondisi fisik atlet muaythai oleh karena itu, survei dalam penelitian ini digunakan dalam istilah.

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

Kelenturan 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 kelenturan tubuh yang baik, seorang anak didik harus melalui tahapan-tahapan latihan yang terarah.

e. *Standing Strok 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), “penelitian metode survey merupakan penelitian yang paling dimaksudkan untuk menginformasi mengenai status gejala yang ada, yaitu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”. Sedangkan bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey. Menurut margono (2009 : 29) menyatakan, “arti dari perkataan “*survey*” itu ialah pengamatan atau penyelidikan yang kritis untuk mendapatkan keterangan yang terang dan baik terhadap suatu persoalan tertentu dan di dalam daerah tertentu”. Survei dalam menggunakan rancangan bentuk deskriptif *kuantitatif*.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat Penelitian akan di rencanakan di Lapangan Bago beralamat Jl. MT. Haryono 3 Bago Kabupaten Tulungagung.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian telah ditetapkan oleh lembaga sesuai SK Rektor/Dekan selama enam bulan; namun perlu dilengkapi dengan rencana

kegiatan penelitiannya (*time schedule*) dalam bentuk *Gantt Chart* terinci dalam bulan dan minggu.

Tabel 3.1
Jadwal Waktu Penelitian Tahun 2022

NO	Kegiatan	Bulan																							
		Agustus				September				Oktober				November				Desember				Januari			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Persiapan	✓	✓																						
	a. Pengajuan judul			✓	✓																				
	b. Proposal skripsi					✓	✓	✓	✓																
	c. Perijinan									✓	✓	✓													
2	Pelaksanaan												✓												
	a. Pengumpulan data													✓	✓	✓									
	b. Analisis data															✓	✓								
3	Pelaporan																✓	✓							
	a. Penyusunan pelaporan																		✓	✓	✓				
	b. Penyelesaian akhir																							✓	
	c. Ujian dan Pengesahan																								✓

D. Populasi dan Sampel (Subyek dan Obyek Penelitian)

1. Populasi

Sugiyono (2017:80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari: objek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang

ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi, populasi bukan hanya orang, tetapi juga benda dan benda alam lainnya. Jadi, populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Maka, populasi yang ada dalam penelitian ini adalah 20 atlet muay thai brigade *fighter* tulungagung.

2. Sampel

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).

Teknik pengambilan sampel 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 muay thai brigade *fighter* tulungagung sebagai sampel. Karena dalam penelitian ini hanya melakukan penelitian pada atlet muay thai brigade *fighter* tulungagung maka peneliti mengambil teknik *total sampling* untuk mengumpulkan sampelnya sebanyak 20 atlet muay thai 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

Menurut Albertus fenanlampir & M. Muhyi Faruq, (2015 : 82) bahwa tes kekuatan sebagai berikut :

(1) *Push Up*

Tujuan : Mengukur kekuatan otot lengan.

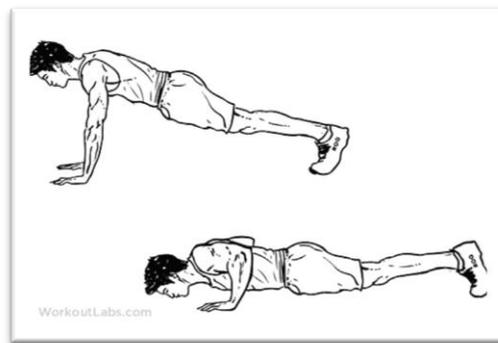
Perlengkapan : Matras atau yang datar dan rata

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 3.2 :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 3.3 : 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

Menurut Albertus Fenanlampir & M. Muhyi Faruq, (2015 : 153) bahwa tes kecepatan lari 30 meter sebagai berikut:

(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

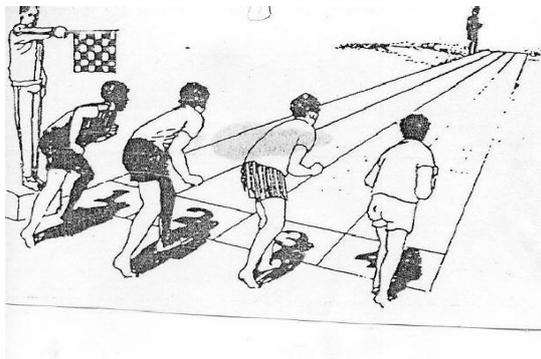
(4) Pelaksanaan tes

(a) Dengan satu persatu siswa mengikuti tes sesuai urutan 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.3.4 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

Menurut Albertus Fenanlampir & M. Muhyi Faruq, (2015 : 144) bahwa tes kecepatan lari 30 meter sebagai berikut:

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 3.5 : Norma Kekuatan Ekstensor Otot Tungkai

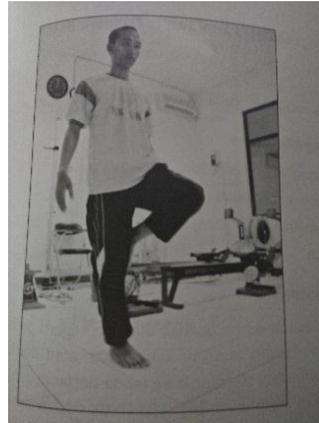
No	Norma	Prestasi (Kg)
1	Baik Sekali	➤ 259
2	Baik	187.50 - < 159.50
3	Sedang	127.50 - < 187.50
4	Kurang	84.50 - < 127.50
5	Kurang Sekali	sd < 84.50

Sumber : Fenanlampir, Arlbertus (2015:125)

d) Keseimbangan

Menurut Widiastuti, (2015: 161) bahwa dalam penelitian tes keseimbangan dengan melakukan standing board jump pada instrumen tes sebagai berikut:

- (1) Tujuan : Mengukur keseimbangan *statis*.
- (2) Perlengkapan : a. Lokasi yang kering
b. *Stopwatch*
c. Seorang asisten
- (3) Pelaksanaan : a. Berdiri dengan nyaman pada dua kaki
b. Tangan diletakkan di pinggang
c. Berdirilah pada salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkan ibu jari kaki pada lutut kaki yang masih menjejak tanah.
- (4) Komando dari Guru/Pelatih
- a. Tutup mata
 - b. Guru/Pelatih mulai menghitung dengan *stopwatch*
 - c. Jaga keseimbangan selama mungkin
 - d. Waktu akan dihentikan apabila atlet membuka mata, menggerakkan tangan, meletakkan atau menggerakkan kakinya.
 - e. Guru/Pelatih akan mencatat waktu yang diraih atlet dalam mempertahankan keseimbangan.



Gambar 3.5 *Stork Stand*

Sumber: Widiastuti, (2015: 163)

Tabel 3.6 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 pelaksanaannya, 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. 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 Muay Thai 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 Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung

Kondisi fisik Atlet Muay Thai 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 Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung

No	Nama	Total
1	A T	200,71
2	B U	187,21
3	B I	162,81
4	F I	178,72
5	J O	202,62
6	I C	187,68
7	H A	180,32
8	L E	201,32
9	N A	169,42
10	N A	183,66
11	M U	182,57
12	O S	202,24
13	P U	199,75

14	S I	181,47
15	R A	184,81
No	Nama	Total
16	R E	175,72
17	T I	180,24
18	T O	172,92
19	D I	174,76
20	P E	173,86
<i>Mean</i>		184,1405
<i>Std. Deviation</i>		182,0200
<i>Minimum</i>		162,81 ^a
<i>Maximum</i>		11,77869
<i>Sum</i>		162,81

Berdasarkan hasil kondisi fisik terdapat ada item tes dalam penelitian ini maka hasil tersebut dapat di jabarkan dibawah ini :

a. Tes Kekuatan

1) *Push-Up*

Tes *push-up* yang dilakukan 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 Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung

No	Nama	Skor	Norma
1	A T	30	Kurang
2	B U	29	Kurang
3	B I	31	Kurang
4	F I	21	Kurang
5	J O	23	Kurang
6	I C	18	Kurang

7	H A	24	Kurang
8	L E	25	Kurang
9	N A	24	Kurang
10	N A	23	Kurang
No	Nama	Skor	Norma
11	M U	24	Kurang
12	O S	23	Kurang
13	P U	31	Kurang
14	S I	34	Kurang
15	R A	30	Kurang
16	R E	23	Kurang
17	T I	24	Kurang
18	T O	18	Kurang
19	D I	21	Kurang
20	P E	23	Kurang
<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 Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung

No	Nama	Skor	Norma
1	A T	41	Kurang
2	B U	38	Kurang
3	B I	31	Kurang Sekali

4	FI	32	Kurang
5	JO	39	Kurang
6	IC	33	Kurang
7	HA	35	Kurang
8	LE	37	Kurang
9	NA	30	Kurang Sekali
10	NA	26	Kurang Sekali
No	Nama	Skor	Norma
11	MU	28	Kurang Sekali
12	OS	30	Kurang
13	PU	28	Kurang Sekali
14	SI	32	Kurang
15	RA	31	Kurang Sekali
16	RE	25	Kurang Sekali
17	TI	24	Kurang Sekali
18	TO	26	Kurang Sekali
19	DI	30	Kurang Sekali
20	PE	27	Kurang Sekali
<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 Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung

No	Nama	Detik	Prestasi
1	A T	5,71	Kurang Sekali
2	B U	5,21	Kurang Sekali
3	B I	5,81	Kurang Sekali
4	F I	4,72	Kurang
5	J O	5,62	Kurang Sekali
6	I C	5,68	Kurang Sekali
7	H A	4,32	Kurang
No	Nama	Detik	Prestasi
8	L E	5,32	Kurang Sekali
9	N A	5,42	Kurang Sekali
10	N A	4,66	Kurang
11	M U	5,57	Kurang Sekali
12	O S	5,24	Kurang Sekali
13	P U	5,75	Kurang Sekali
14	S I	4,47	Kurang
15	R A	5,81	Kurang Sekali
16	R E	4,72	Kurang
17	T I	5,24	Kurang Sekali
18	T O	4,92	Kurang
19	D I	4,76	Kurang
20	P E	5,86	Kurang Sekali
<i>Mean</i>		5,245	
<i>Std. Deviation</i>		,49477	
<i>Minimum</i>		4,32	
<i>Maximum</i>		5,86	
<i>Sum</i>		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 Muay Thai Brigade
Fighter Tulungagung

No	Nama	Kg	Prestasi (KG)
1	A T	90	Kurang
2	B U	80	Kurang Sekali
3	B I	70	Kurang Sekali
4	F I	100	Kurang
5	J O	103	Kurang
No	Nama	Kg	Prestase (KG)
6	I C	96	Kurang
7	H A	92	Kurang
8	L E	101	Kurang Sekali
9	N A	87	Kurang
10	N A	92	Kurang
11	M U	91	Kurang
12	O S	109	Kurang
13	P U	110	Kurang
14	S I	90	Kurang
15	R A	90	Kurang
16	R E	93	Kurang
17	T I	95	Kurang
18	T O	96	Kurang
19	D I	94	Kurang
20	P E	90	Kurang
<i>Mean</i>		93,45	
<i>Std. Deviation</i>		9,04070	
<i>Minimum</i>		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 Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung

No	Nama	Kg	Prestasi (KG)
1	A T	34	Sedang
2	B U	35	Sedang
3	B I	25	Sedang
4	F I	21	Sedang
No	Nama	Kg	Prestasi (KG)
5	J O	32	Sedang
6	I C	35	Sedang
7	H A	25	Sedang
8	L E	33	Sedang
9	N A	23	Sedang
10	N A	38	Sedang
11	M U	34	Sedang
12	O S	35	Sedang
13	P U	25	Sedang
14	S I	21	Sedang
15	R A	28	Sedang
16	R E	30	Sedang
17	T I	32	Sedang
18	T O	28	Sedang
19	D I	25	Sedang
20	P E	28	Sedang
<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

Statistik deskriptif 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. Dan menggunakan pengakategorian yang terdiri dari kategorikan lima (5) kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang pada item-item instrumen tes penelitian.

2. Hasil Analisis Data

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

a) Kondisi Fisik

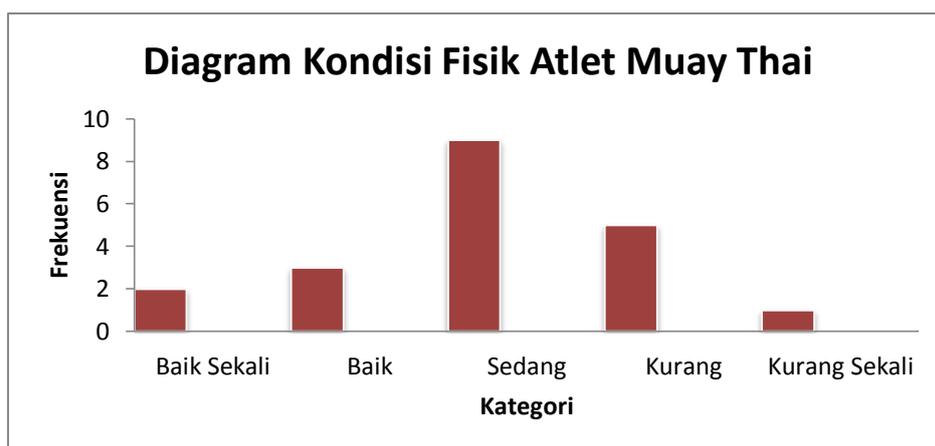
Kondisi fisik pada atlet muaythai brigade fighter tulungagung di kategorikan lima (5) kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data penelitian hasil kondisi atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagai berikut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

Tabel 4.7 : Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Atlet Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$201,80 < X$	Baik Sekali	2	10%
$190,02 \leq X < 201,80$	Baik	3	15%
$178,25 \leq X < 190,02$	Sedang	9	45%
$166,47 \leq X < 178,25$	Kurang	5	25%
$X < 166,47$	Kurang Sekali	1	5%
Jumlah Sampel		20	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kondisi fisik Atlet Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung terdapat 2 atlet (10%) dalam kategori baik sekali, 3 (15%) dalam kategori baik, 9 atlet (45%) dalam kategori sedang, 5 atlet (25%) dalam kategori kurang, 1 atlet (5%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa kondisi fisik atlet muay thai brigade *fighter* tulungagung adalah Sedang.

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



Gambar 4.1 : Diagram Kondisi Fisik Atlet Muay Thai

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

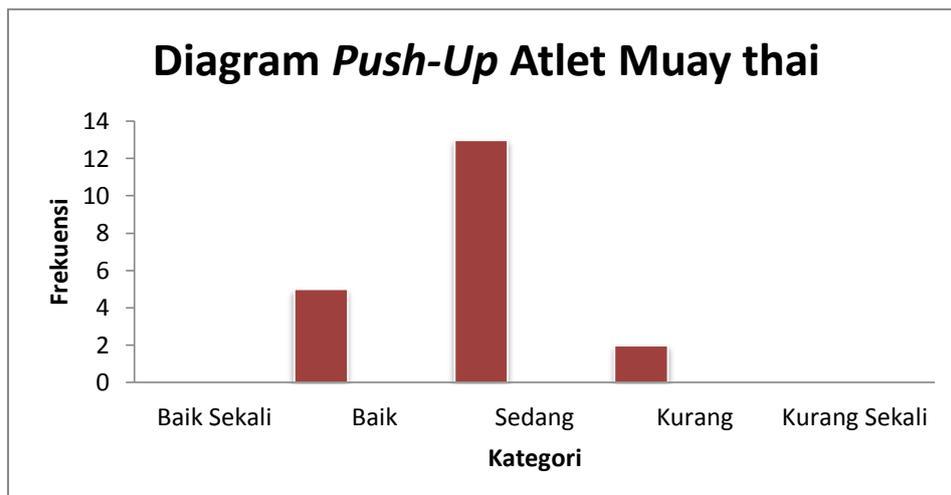
kategori yang telah ditentukan, analisis data penelitian hasil *push-up* atlet muaythai brigade fighter tulungagung sebagai berikut :

Tabel 4.8 :Distribusi Frekuensi *Push-Up* atlet Atlet Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung

Norma	Prestasi (Skor)	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	40 - Ke atas	0	0%
Baik	30 – 39	5	25%
Sedang	29 – 20	13	65%
Kurang	19 – 11	2	10%
Kurang Sekali	10 – ke bawah	0	0%
Jumlah Sampel		20	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa *push-up* atlet muaythai brigade *fighter* tulungagung terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 5 atlet (25%) dalam kategori baik, 13 atlet (65%) dalam kategori sedang, 2 atlet (10%) dalam kategori kurang, 0 atlet (0%) 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 Muay Thai

2. *Sit-Up*

Tes *sit-up* pada atlet muay thai 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 :

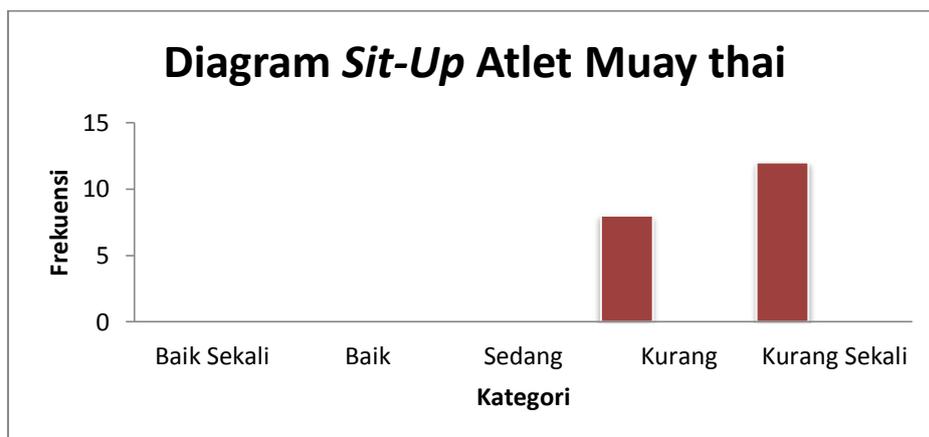
Tabel 4.9 :Distribusi Frekuensi *Sit-Up* Atlet Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung

Norma	Usia	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	54	0	0%
Baik	50	0	5%
Cukup	43	0	0%
Kurang	36	8	40%
Kurang Sekali	31	12	60%
Jumlah Sampel		20	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa *sit-up* atlet muay thai brigade *fighter* tulungagung terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 0 atlet (0%) dalam kategori baik, 0 atlet (0%) dalam kategori sedang, 8 atlet (40%) dalam kategori kurang, 12

atlet (60%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa *sit-up* atlet muay thai brigade *fighter* tulungagung adalah Kurang Sekali.

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



Gambar 4.3 : Diagram *Sit-Up* Atlet Muay Thai

c) Kecepatan Lari 30 Meter

Tes kecepatan lari 30 meter pada atlet muay thai 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 muay thai brigade *fighter* tulungagung sebagai berikut :

Tabel 4.10 : Distribusi Frekuensi kecepatan lari 30 Atlet Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung

Interval	Detik	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	3.48-3.91	0	0%
Baik	3.92-4.34	0	0%
Sedang	4.35-4.72	0	0%
Kurang	4.73-5.11	7	35%
Kurang Sekali	5.12-5.50	13	65%

Jumlah Sampel	20	100%
---------------	----	------

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kecepatan lari 30 meter atlet muay thai brigade *fighter* tulungagung terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 0 atlet (0%) dalam kategori baik, 0 atlet (0%) dalam kategori sedang, 7 atlet (35%) dalam kategori kurang dan 13 atlet (65%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat diketahui bahwa kecepatan lari 30 meter atlet muay thai brigade *fighter* tulungagung adalah Kurang Sekali.

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



Gambar 4.4 : Diagram Kecepatan Lari Atlet Muay Thai

d) Kekuatan Otot Tungkai

Tes kekuatan otot tungkai pada atlet muay thai brigade *fighter* tulungagung di kategorikan lima (5) kategori, yaitu : Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Berdasarkan rumus kategori yang telah

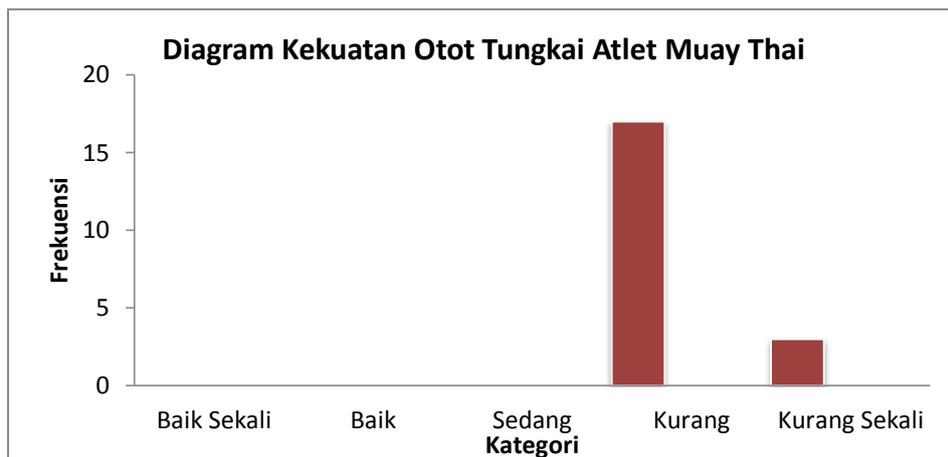
ditentukan, analisis data penelitian hasil kekuatan otot tungkai atlet muay thai brigade *fighter* tulungagung sebagai berikut :

Tabel 4.11 : Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Atlet Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung tulungagung

Norma	Prestasi (Kg)	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	➤ 259	0	0%
Baik	187.50 - < 159.50	0	0%
Sedang	127.50 - < 187.50	0	0%
Kurang	84.50 - < 127.50	17	85%
Kurang Sekali	sd < 84.50	3	15%
Jumlah Sampel		20	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa kekuatan otot tungkai atlet muay thai brigade *fighter* tulungagung terdapat 0 atlet (0%) dalam kategori baik sekali, 0 atlet (0%) dalam kategori baik, 0 atlet (0%) dalam kategori sedang, 17 atlet (85%) dalam kategori kurang, dan 3 atlet (15%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai atlet muay thai brigade *fighter* tulungagung adalah Kurang.

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



Gambar 4.5 : Diagram Kekuatan Otot Tungkai Atlet Muay Thai

e) Keseimbangan

Tes keseimbangan pada atlet muay thai 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 muay thai brigade *fighter* tulungagung sebagai berikut :

Tabel 4.12 :Distribusi Frekuensi Keseimbangan Atlet Muay Thai Brigade *Fighter* Tulungagung

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	51 - ke atas	0	0%
Baik	37 – 50	0	0%
Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
Sedang	15 – 36	20	100%
Kurang	5 – 13	0	0%
Kurang Sekali	0 – 4	0	0%
Jumlah Sampel		20	100%

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa keseimbangan pada atlet muay thai brigade *fighter* tulungagung terdapat 0 atlet (0%) dalam

kategori baik sekali, 0 atlet (0%) dalam kategori baik, 20 atlet (100%) dalam kategori sedang, 0 atlet (0%) dalam kategori kurang, dan 0 atlet (0%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori baik dan sedang, sehingga dapat diketahui bahwa keseimbangan pada atlet muaythai brigade *fighter* tulungagung 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 Muay Thai

C. Pembahasan

Komponen fisik satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan, baik peningkatan, maupun pemeliharannya (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 Muay

Thai Brigade *Fighter* Tulungagung menggunakan tes dan pengukuran, telah di dapat kan hasil setiap komponen tes dan dapat di jelaskan 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 13 atlet atau sebesar 65% 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. Berdasar kan hasil tes didapatkan hasil bahwa sebagian besar atlet muaythai brigade fighter tulungagung masuk dalam kategori “Kurang Sekali” yaitu sebanyak 12 atlet atau sebesar 60% dari total frekuensi.

Kemampuan kekuatan otot perut atlet muay thai 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 13 atlet atau 65% 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 “Kurang ” sebanyak 17 atlet atau 85% 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 “Sedang” sebanyak 20 atlet atau 100% 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 kta 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 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%. Hasil keseluruhan penelitian di atas dapat dijabarkan pada item-item tes sebagai berikut :

1. Kekuatan

a) *Push-Up*

Pada tes *push-up* sebanyak 13 atlet atau 65% dengan kategori “Sedang”.

b) *Sit-Up*

Pada tes *sit-up* sebanyak 12 atlet atau 60% dengan kategori “Kurang Sekali”.

2. Kecepatan Lari 30 meter

Pada tes kecepatan lari 30 meter sebanyak 13 atlet atau 65% dengan kategori “Kurang Sekali”.

3. Kekuatan Otot Tungkai

Pada tes kekuatan otot tungkai sebanyak 17 atlet atau 85% dengan kategori “Kurang”.

4. Keseimbangan

Pada tes keseimbangan sebanyak 20 atlet atau 100% dengan kategori “Sedang”.

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 yang masih kurang.
- 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 MUAYTHAI 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 Kevelatihan 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 Muaythai 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.

Syafruddin. (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.