

**PROFIL TES PARAMETER ATLET PADA CABANG
OLAHRAGA *MUAYTHAI* KABUPATEN KEDIRI DALAM
PERSIAPAN PORPROV JATIM IX 2025**

SKRIPSI

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



OLEH :

KATRIN ARUM PRAMESWARI DYAH TRIWARDANI

NPM: 22.1.50.30.339

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh:

KATRIN ARUM PRAMESWARI DYAH TRIWARDANI

NPM: 22.1.50.30.339

Judul:

**PROFIL TES PARAMETER ATLET PADA CABANG OLAHRAGA
MUAYTHAI KABUPATEN KEDIRI DALAM PERSIAPAN PORPROV
JATIM IX 2025**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 15 Juli 2026

Pembimbing I



Irwan Setiawan, M.Pd
NIDN. 0716028902

Pembimbing II



Dr. Puspodari, M.Pd
NIDN. 0709059001

Skripsi oleh:

KATRIN ARUM PRAMESWARI DYAH TRIWARDANI

NPM: 22.1.50.30.339

Judul:

**PROFIL TES PARAMETER ATLET PADA CABANG OLAHRAGA
MUAYTHAI KABUPATEN KEDIRI DALAM PERSIAPAN PORPROV
JATIM IX 2025**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada Tanggal: 15 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Irwan Setiawan, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Dhedhy Yuliawan, S.Pd, M.Or
3. Penguji II : Dr. Puspodari, S.Pd, M.Pd



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Katrin Arum Prameswari Dyah Triwardani
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 13 Februari 2002
NPM : 2215030339
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 Penjaskesrek

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 secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 15 Juli 2026

Yang Menyatakan



Katrin Arum P.D.T
NPM: 2215030339

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Yang tertakar tidak akan tertukar”

“Ku baringkan panah dan berteriak, **MENANG**”
(Nadin Amizah - *Di Akhir Perang*)

“I am trying to hold on, god knows that I tired”
(Katy Perry - *Wide Awake*)

“JALANI, KUAT, SABAR, IKHLAS LAN LEGOWO”
(Katrin)

Kupersembahkan Karya ini buat:

1. Untuk Bapak dan Ibu, Alasan Terbesarku Bertahan, Terima kasih atas doa, usaha, pengorbanan, dan kasih sayang. Terima kasih telah percaya penulis bisa menyelesaikan skripsi. Semoga pencapaian ini menjadi alasan Bapak dan Ibu tersenyum dan merasa bangga. Sehat dan panjang umur untuk Bapak dan Ibu.
2. Untuk Mbak Uswa, Mbak Uzi, Mbak Yuci, dan Risma, Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis. Terima kasih atas doa, kesabaran, dukungan, dan uluran tangan yang selalu menguatkan penulis di saat hampir menyerah. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian dengan keberkahan dan kebahagiaan di dunia maupun akhirat. AMIN.
3. Untuk orang-orang baik yang hadir dalam kehidupan penulis, terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang telah diberikan selama proses ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi, menguatkan di saat sulit, dan memberikan banyak pelajaran berharga. Kehadiran kalian menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Terakhir, untuk diriku sendiri, Katrin Arum Prameswari Dyah Triwardani. Terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga sampai di titik ini. Skripsi ini menjadi saksi bahwa setiap air mata, doa, dan usaha akhirnya menemukan jawabannya. **Selamat, Katrin. Perjalananmu baru saja dimulai.**

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul “PROFIL TES PARAMETER ATLET PADA CABANG OLAHRAGA *MUAYTHAI* KABUPATEN KEDIRI DALAM PERSIAPAN PORPROV JATIM IX 2025” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dsn penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan kesempatan dan fasilitas dalam proses akademik penulis.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. WEDA, M.Pd. selaku Kaprodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. Bapak Irwan Setiawan, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I, yang dengan sabar meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, saran dan arahan serta memberi kepercayaan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Puspodari, M.Pd Selaku Dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan serta memberi kepercayaan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dengan selama proses perkuliahan berlangsung.
7. Pelatih *Muaythai* Kabupaten Kediri dan para staf Sasana Prabu yang telah mengizinkan dan membantu proses pengambilan data penelitian, serta atlet *Muaythai* Kabupaten Kediri yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
8. Rekan-rekan seperjuangan Falkultas Ilmu Kesehatan dan Sains UNP Kediri Angkatan 2022, khususnya Prodi Penjaskesrek yang sudah berkerja keras sampai akhir, serta rekan lintas prodi yang turut andil membantu penulis Menyusun Skripsi ini. Terima kasih Banyak, sehat selalu dan panjang umur.

9. Semua pihak yang terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu atas saran, dukungan, dan bantuannya dalam menyelesaikan Skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 15 Juni 2025

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Katrin' with a stylized flourish at the end.

Katrin Arum P.D.T

NPM: 221503033

ABSTRAK

Katrin Arum Prameswari Dyah Triwardani Profil Tes Parameter Atlet Pada Cabang Olahraga *Muaythai* Kabupaten Kediri Dalam Persiapan Porprov Jatim IX 2025, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci: tes parameter, kondisi fisik, *Muaythai*, atlet, PORPROV Jawa Timur.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil tes parameter atlet cabang olahraga *Muaythai* Kabupaten Kediri dalam persiapan menghadapi PORPROV Jawa Timur IX Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 9 atlet *Muaythai* Kabupaten Kediri yang terdiri atas 5 atlet putra dan 4 atlet putri dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian berupa enam item tes parameter kondisi fisik, yaitu *Sit and Reach*, *Push Up* 60 detik, *Sit Up* 60 detik, *Sprint* 20 meter, *Triple Jump*, dan *Illinois Agility Test*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase berdasarkan norma kategori yang digunakan oleh Tim Parameter KONI Kabupaten Kediri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet *Muaythai* Kabupaten Kediri secara umum berada pada kategori baik. Komponen *Sit and Reach* dan *Triple Jump* menunjukkan capaian yang sangat baik pada atlet putra maupun putri. Komponen *Push Up* dan *Sprint* 20 meter didominasi kategori baik hingga sangat baik, yang menunjukkan kemampuan daya tahan otot lengan dan kecepatan yang mendukung performa bertanding. Sebaliknya, komponen *Illinois Agility Test* masih menunjukkan hasil yang relatif rendah sehingga menjadi aspek yang perlu mendapatkan perhatian dalam program latihan berikutnya. Nilai rata-rata hasil tes atlet putra dan putri berturut-turut adalah *Sit and Reach* 36,4 cm dan 36,5 cm; *Push Up* 58,6 dan 54,25 repetisi; *Sit Up* 57,6 dan 55,25 repetisi; *Sprint* 20 meter 3,18 dan 3,40 detik; *Triple Jump* 8,2 dan 7,0 meter; serta *Illinois Agility Test* 16,00 dan 17,25 detik.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa atlet *Muaythai* Kabupaten Kediri memiliki profil kondisi fisik yang baik sebagai modal menghadapi PORPROV Jawa Timur IX Tahun 2025. Namun demikian, komponen kelincahan yang diukur melalui *Illinois Agility Test* masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terarah agar seluruh komponen kondisi fisik atlet berkembang secara optimal.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Teori dan Penelitian Terdahulu.....	5
1. <i>Muaythai</i>	5
2. Teknik Dasar <i>Muaythai</i>	7
3. Sistem Pertandingan <i>Muaythai</i>	9
4. Hakikat Tes Parameter	13
5. Kondisi Fisik sebagai Objek Pengukuran Tes Parameter	13
6. Komponen Tes Parameter <i>Muaythai</i>	14
7. Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri.....	20
B. Penelitian Terdahulu	21
C. Kerangka Berpikir.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional	24

C. Instrumen Penelitian	25
D. Populasi Dan Sampel	34
E. Prosedur Penelitian	35
F. Tempat dan Jadwal Penelitian	35
G. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Simpulan	58
B. Implikasi Penelitian	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
D. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
Tabel 2. 1 Kelas Tanding Senior.....	10
Tabel 2. 2 Kelas Tanding U-23	10
Tabel 2. 3 Kelas Tanding Remaja 16-17	11
Tabel 2. 4 Kelas Tanding Remaja 12-13	11
Tabel 2. 5 Kelas Tanding Remaja 10-11	12
Tabel 2. 6 Batas usia Minimum & Maksimum.....	12
Tabel 2. 7 Ronde Dalam Kompetisi.....	12
Tabel 2. 8 Prestasi Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri	20
Tabel 3.1 Norma Tes <i>Sprint</i> 20 Meter	26
Tabel 3.2 Norma Tes <i>Triple Jump</i>	27
Tabel 3.3 Norma Tes Sit and Reach	28
Tabel 3.4 Norma Tes Push Up 1 Menit	30
Tabel 3.5 Norma Sit Up	32
Tabel 3.6 Norma Illinois Agility	33
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Tes Parameter Berdasarkan Penelitian Terdahulu	34
Tabel 3.8 Pelaksanaan Penelitian.....	36
Tabel 3.9 Kategori Skala.....	37
Tabel 4. 1 Data Hasil Tes Parameter Atlet Putra <i>Muaythai</i> Kabupaten Kedi.....	38
Tabel 4. 2 Data Hasil Tes Parameter Atlet Putri <i>Muaythai</i> Kabupaten Kedi	39
Tabel 4. 3 Deskripsi Statistik Hasil Tes Parameter Atlet <i>Muaythai</i>	39
Tabel 4. 4 Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> Atlet Putra.....	40
Tabel 4. 5 Hasil Tes <i>Sit and Reach</i> Atlet Putri	41
Tabel 4. 6 Hasil Tes <i>Push Up</i> Atlet Putra	43
Tabel 4. 7 Hasil Tes <i>Push Up</i> Atlet Putri.....	44
Tabel 4. 8 Hasil Tes <i>Sprint</i> 20m Atlet Putra	45
Tabel 4. 9 Hasil Tes <i>Sprint</i> 20m Atlet Putri.....	46
Tabel 4. 10 Hasil Tes <i>Triple Jump</i> Atlet Putra	47
Tabel 4. 11 Hasil Tes <i>Triple Jump</i> Atlet Putri	48
Tabel 4. 12 Hasil Tes <i>Illinois Agility</i> Atlet Putra	49

Tabel 4. 13 Hasil Tes <i>Illinois Agility</i> Atlet Putri.....	50
Tabel 4. 14 Hasil Tes Sit Up Atlet Putra.....	51
Tabel 4. 15 Hasil Tes <i>Sit Up</i> Atlet Putri	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	23
Gambar 3.1 <i>Sprint</i> 20 M	26
Gambar 3.2 Lompat Jangkit (Triple Jump).....	27
Gambar 3.3 Sit and Reach	28
Gambar 3.4 Push Up Laki-laki	30
Gambar 3.5 Push Up Perempuan	30
Gambar 3. 6 Sit Up	32
Gambar 3. 7 Illinois Agility Test.....	33
Gambar 4. 1 Diagram <i>Sit and Reach</i> Atlet Putra	41
Gambar 4. 2 Diagram <i>Sit and Reach</i> Atlet Putri.....	42
Gambar 4. 3 Diagram <i>Push Up</i> Atlet Putra	43
Gambar 4. 4 Diagram <i>Push Up</i> Atlet Putri	44
Gambar 4. 5 Diagram <i>Sprint</i> 20m Atlet Putra	45
Gambar 4. 6 Diagram <i>Sprint</i> 20m Atlet Putri	46
Gambar 4. 7 Diagram <i>Triple Jump</i> atlet putra	47
Gambar 4. 8 Diagram <i>Triple Jump</i> Atlet Putri.....	48
Gambar 4. 9 Diagram <i>Illinois Agility</i> Atlet Putra.....	49
Gambar 4. 10 Diagram <i>Illinois Agility</i> Atlet Putri	50
Gambar 4. 11 Diagram <i>Sit Up</i> Atlet Putra	51
Gambar 4. 12 Diagram <i>Sit Up</i> Atlet Putri.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Data Individu Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri	69
2 : Data Individu Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri	70
3 : Data Individu Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri	71
4 : Data Individu Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri	72
5 : Data Individu Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri	73
6 : Data Individu Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri	74
7 : Data Individu Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri	75
8 : Data Individu Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri	76
9 : Data Individu Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri	77
10 : Surat Penelitian	78
11 : Balasan Surat Penelitian	79
12 : Hasil Bebas Plagiasi.....	80
13. Data Hasil Tes Parameter Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri.....	81
14 : Hasil Analisis Data	87
15 : Output SPSS	89
16 : Foto Kegiatan Tes Parameter Atlet <i>Muaythai</i> Kabupaten Kediri.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga memiliki peran penting dalam pembangunan bangsa, karena selain memperbaiki kesehatan jasmani dan rohani, olahraga juga membentuk kepribadian masyarakat dan menjadi cara untuk mencapai prestasi yang baik. Pemerintah sedang berusaha membentuk sistem pengembangan olahraga yang terstruktur, terutama di tingkat daerah, sebagai dasar untuk meningkatkan prestasi. Dalam konteks ini, semua daerah di Indonesia berusaha meningkatkan kemampuan atlet mereka dengan mengadakan program latihan yang terstruktur dan didasarkan pada ilmu pengetahuan, termasuk Kabupaten Kediri yang secara aktif mempersiapkan para atletnya untuk berbagai jenis olahraga, termasuk *Muaythai*.

Menurut Himawanto *et al.* (2022), ditinjau dari bahasa Jawa, istilah olahraga berasal dari kata "olah" yang berarti melatih diri menjadi terampil, dan "rogo" yang berarti badan. Singkatnya, olahraga adalah bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang menekankan latihan fisik yang dilakukan secara sistematis dan sadar untuk meningkatkan kualitas hidup. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, pemerintah bersama seluruh daerah di Indonesia, termasuk Kabupaten Kediri, terus berupaya membentuk sistem pembinaan atlet yang terstruktur dan didasarkan pada ilmu pengetahuan (sport science).

Salah satu cabang olahraga bela diri yang sedang berkembang pesat di Indonesia, khususnya di Jawa Timur, adalah *Muaythai*. Olahraga bela diri yang berasal dari Thailand ini semakin diminati, baik sebagai seni bela diri maupun sebagai cabang olahraga yang berfokus pada prestasi. Dibandingkan dengan olahraga bela diri lainnya seperti taekwondo atau karate, *Muaythai* memiliki tuntutan fisik yang jauh lebih kompleks karena mengandalkan kombinasi taktik pukulan, serangan kaki, siku, dan lutut (Kusumadewi, Ghozali, Hastami, & Wiyono, 2021). Oleh sebab itu, untuk menjadi atlet

yang sukses dalam *Muaythai*, dibutuhkan kemampuan fisik yang komprehensif, seperti kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan (Pangestu & Rizky, 2022).

Pada masa persiapan menjelang ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur IX tahun 2025, Kabupaten Kediri secara aktif mempersiapkan para atlet *Muaythai* agar mampu tampil maksimal. Ajang ini bukan hanya tentang perebutan medali, tetapi juga menjadi tolak ukur efektivitas program pembinaan olahraga di daerah. Namun, kesiapan fisik yang sangat tinggi pada olahraga *Muaythai* seperti kekuatan serangan yang eksplosif, ketahanan tubuh selama tiga ronde, dan refleks yang cepat tidak dapat hanya dikira-kira. Untuk memastikan bahwa setiap atlet berada pada tingkat kebugaran yang ideal, pengurus dan pelatih membutuhkan standar pengukuran objektif dan baku, yang dalam ilmu keolahragaan diterapkan melalui tes parameter.

Pengukuran melalui tes parameter berfungsi sebagai alat diagnostik utama yang dapat menilai secara menyeluruh kinerja dan kelayakan atlet *Muaythai*. Beberapa instrumen tes parameter yang digunakan meliputi tes kelincahan, pengujian bleep untuk daya tahan, serta pengujian *Sit Up* dan *Push Up* untuk mengukur kekuatan otot. Data hasil tes parameter ini tidak hanya menunjukkan tingkat kebugaran, tetapi juga memberikan landasan ilmiah (evidence-based) bagi pelatih untuk merancang program latihan yang terarah, dapat diukur, dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik masing-masing atlet (Wiyono & Faruk, 2022). Tanpa adanya data tes parameter yang valid, program latihan hanya akan bersifat spekulatif dan berisiko memunculkan strategi yang tidak efektif, bahkan kontraproduktif (Leksono, 2024).

Meskipun pelaksanaan pengujian ini sangat esensial, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara tertulis menggambarkan profil tes parameter atlet *Muaythai* di Kabupaten Kediri. Padahal, profil tes parameter ini diperlukan untuk mengevaluasi kesiapan atlet, memetakan kekuatan dan kelemahan secara objektif, serta berfungsi sebagai dasar pijakan pembinaan jangka panjang (Zawawi, 2021). Keberhasilan pendekatan berbasis data tes kuantitatif ini telah dibuktikan di berbagai daerah, seperti pada pembinaan

atlet Kickboxing di Kabupaten Ngawi, di mana penyesuaian intensitas latihan yang didasarkan pada data tes parameter terbukti mampu meningkatkan performa sekaligus mengurangi risiko cedera (Leksono, 2024).

Urgensi pemetaan profil tes parameter ini semakin diperkuat oleh hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti di Pemusatan Latihan Kabupaten (Puslatkab) *Muaythai* Kediri. Saat itu, program latihan yang berjalan terlihat lebih banyak menekankan pada materi teknik bertanding, sedangkan evaluasi terukur melalui tes parameter belum menjadi bagian dari rutinitas harian. Padahal, tanpa data parameter yang baik, kemampuan teknik yang bagus pun tidak akan bisa digunakan secara optimal ketika bertanding di ring. Selain itu, fenomena pergantian susunan atlet yang diturunkan pada beberapa edisi PORPROV sebelumnya mengindikasikan bahwa Kabupaten Kediri belum memiliki sistem regenerasi dan rekam jejak tes parameter yang berkelanjutan.

Dengan mempertimbangkan pentingnya data objektif dari tes parameter pada masa persiapan PORPROV IX Jawa Timur 2025 tersebut, peneliti telah melakukan pengujian tes parameter secara menyeluruh dan sistematis terhadap atlet *Muaythai* Kabupaten Kediri, yang dibantu oleh pihak tim parameter dari KONI Kabupaten Kediri. Data profil yang diperoleh diharapkan dapat menjadi acuan ilmiah bagi pelatih dan pemangku kepentingan dalam menyempurnakan program latihan untuk kejuaraan-kejuaraan selanjutnya. Atas dasar pemikiran itulah, penelitian ini dilakukan dengan judul: "Profil Tes Parameter Atlet Pada Cabang Olahraga *Muaythai* Kabupaten Kediri Dalam Persiapan PORPROV JATIM IX 2025".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana profil tes parameter atlet pada cabang olahraga *Muaythai* Kabupaten Kediri dalam persiapan PORPROV Jatim IX 2025?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara objektif profil tes parameter atlet pada cabang olahraga *Muaythai* Kabupaten Kediri dalam persiapan menghadapi

PORPROV Jawa Timur IX Tahun 2025 yang mencakup komponen fleksibilitas, kekuatan otot, daya ledak, kecepatan dan kelincahan,

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti, baik secara teoretis maupun praktis, bagi berbagai pihak berikut:

1. Bagi Atlet Puslatkab *Muaythai* Kabupaten Kediri

Data hasil tes parameter ini memberikan gambaran yang konkret dan terukur mengenai capaian fisik masing-masing atlet terhadap standar yang ditetapkan, sehingga dapat menjadi motivasi dan bahan evaluasi diri untuk terus meningkatkan kedisiplinan dalam berlatih.

2. Bagi Pelatih dan Pengurus (KONI) Kabupaten Kediri

Temuan profil tes parameter ini menyediakan landasan ilmiah (*evidence-based*) yang valid untuk mengetahui letak kekuatan dan kelemahan spesifik atlet. Data tersebut dapat dijadikan acuan utama bagi pelatih dalam mengevaluasi serta memodifikasi program latihan yang lebih terarah dan individual, baik sebagai catatan evaluasi dari masa persiapan PORPROV Jawa Timur IX Tahun 2025 maupun untuk bekal menghadapi ajang kompetisi di masa mendatang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi referensial bagi pengembangan keilmuan olahraga (*sport science*), khususnya yang berkaitan dengan standarisasi tes parameter atlet cabang olahraga bela diri, serta membuka ruang rujukan bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi. (2019, June Sunday). Muay Thai : Pengertian, Sejarah, Teknik, Peraturan, Peralatan. -: <https://www.materiolahraga.com/2018/05/muay-thai-lengkap.html>.
- Alizadeh, S., Rayner, M., Mahmoud, M. M. I., & Behm, D. G. (2020). Push-ups vs. bench press differences in repetitions and muscle activation between sexes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(2), 289–297. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7196742>
- Ayala, F., de Baranda, P. S., Croix, M. D. S., & Santonja, F. (2018). Criterion-related validity of four clinical tests used to measure hamstring flexibility in professional futsal players. *Physical Therapy in Sport*, 29, 58–64. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2017.09.004>
- Ayala, F., Sainz de Baranda, P., De Ste Croix, M., & Santonja, F. (2012). Reproducibility and criterion-related validity of the sit and reach test and toe touch test for estimating hamstring flexibility in recreationally active young adults. *Physical Therapy in Sport*, 13(4), 219–226. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2011.11.001>
- Barley, O. R., Chapman, D. W., Guppy, S. N., & Abbiss, C. R. (2019). Considerations when assessing endurance in combat sport athletes. *Frontiers in Physiology*, 10, 205. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00205>
- Baumgartner, T. A., Oh, S., Chung, H., & Hales, D. (2002). Objectivity, reliability, and validity for a revised push-up test protocol. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 6(4), 225–242. https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0604_2
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- De Andrade Junior, A. B., De Andrade, E. M. P. R., De Souza, G. R., & Lopes, A. J. (2025). Adaptations Of The Autonomic Nervous System And Body Composition After 8 Weeks Of Specific Training And Nutritional Re-Education In Amateur Muay Thai Fighters: A Clinical Trial. *Sports*, 13(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/sports13030072>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Habul, F. H. K. (2021). Standart Kondisi Fisik Putslada Jatim 100 Cabang Olahraga Muaythai Putslada New Normal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 141–148. Retrieved From <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40931> <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40931/35382>

- Haff, G. G., Gregory, N. T., & Triplett, N. T. (2015). *Essentials Of Strength Training And Conditioning* (4th Ed.). Human Kinetics.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma / Depdikbud Dirjen PTPLPTK.
- Himawanto, W., Puspodari, Harmono, S., Sugito, Junaidi, S., Lusianti, S., ... Rizky, M. Y. (2022). Tes Parameter Kondisi Fisik Atletik Dan Pencak Silat Kabupaten Ponorogo 2022. *Jurnal Abdikmas Ukk*, 144–153. Retrieved From [Http://Www.Ejournal.Kahuripan.Ac.Id/Index.Php/Abdikmas/Article/View/971%0Ahttp://Www.Ejournal.Kahuripan.Ac.Id/Index.Php/Abdikmas/Article/Download/971/640](http://Www.Ejournal.Kahuripan.Ac.Id/Index.Php/Abdikmas/Article/View/971%0Ahttp://Www.Ejournal.Kahuripan.Ac.Id/Index.Php/Abdikmas/Article/Download/971/640)
- Hölbling, D., Baca, A., & Dabnichki, P. (2020). A kinematic model for assessment of hip joint range-of-motion in fast sport movements using spreading angles. *Sports Biomechanics*, 22(10), 1243–1255. <https://doi.org/10.1080/14763141.2020.1795237>
- Holmberg, P. M., Olivier, M. H., & Kelly, V. G. (2025). The reliability of 20 m *Sprint* time using a novel assessment technique. *Sensors*, 25(7), 2077. <https://doi.org/10.3390/s25072077>
- Hutama, E. O. (2014). Analisis Kualitas Pelayanan Pada Sabai Muay Thai Bandung Menggunakan Metode Importance Performance Analysis *Jurnal Tugas Akhir Universitas Telkom*, 1(3), 2.
- Ilham, et al. (2025). Validity and reliability of the Illinois Agility Test (IAT) for assessing agility in Pencak Silat athletes. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/111323>
- Irawan, F. A., & Sandiyudha, T. B. (2018). Pengembangan alat bantu push-up (push-up counting) sebagai alternatif perangkat kebugaran jasmani. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 26–30. <https://doi.org/10.15294/miki.v8i1.17183>
- James, L. P., Beckman, E. M., Kelly, V. G., & Haff, G. G. (2017). The Neuromuscular Qualities Of Higher- And Lower-Level Mixed-Martial-Arts Competitors. *International Journal Of Sports Physiology And Performance*, 12(5), 612–620. <https://doi.org/10.1123/Ijspp.2016-0373>
- Keolahragaan, A. D. P. S. D. M., Olahraga, D. P. P. D. I., Da, K. N. P. D. O., & Indonesia, R. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*.
- Kusumadewi, I. A., Ghozali, D. A., Hastami, Y., & Wiyono, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Efikasi Diri Pada Atlet Renang. *Jossae: Journal Of Sport Science And Education*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.26740/Jossae.v6n1.p107-114>

- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 4 –, (145-154). <https://doi.org/10.21831/Jk.v4i2.6423>
- Leksono, Y. (2024). Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Kickboxing Kabupaten Ngawi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Lubis, J. (2004). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Pt Raja Grafindo Persada.
- Mandrourkas, A., Michailidis, Y., & Kyranoudis, A. (2022). Surface electromyographic activity of the rectus abdominis and external oblique during isometric and dynamic exercises. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7(3), 67. <https://doi.org/10.3390/jfmk7030067>
- Markovic, G., Dizdar, D., Jukic, I., & Cardinale, M. (2004). Reliability and factorial validity of squat and countermovement jump tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 551–555. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2004\)18<551:RAVOS>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2004)18<551:RAVOS>2.0.CO;2) (tautan alternatif: https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2004/08000/reliability_and_factorial_validity_of_squat_and.2.8.aspx)
- Matijašević, P., Maleš, J., Cikojević, L., Žuvela, F., & Kuvačić, G. (2025). Development and Validation of a Running Drill Test Battery to Predict 5 m and 20 m Sprint Performance. *International Journal of Exercise Science*, 18(8), 1269–1285. DOI: <https://doi.org/10.70252/LYKE8231>
- Mayorga-Vega, D., Merino-Marban, R., & Viciano, J. (2014). Criterion-related validity of the sit-and-reach tests for estimating hamstring and lumbar extensibility: A meta-analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(1), 1–14 Link (PMC, open access): <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3918544/>
- Muaythai, F. i. (2022). *Aturan & Regulasi Untuk Kompetisi Internasional*. Bangkok: Ifma.
- Natasya, O. D., & Suyoko, A. (2023). Analisis Item Tes Kondisi Fisik Atlet Pusat Pelatihan Daerah (Puslatda) Muay Thai Jawa Timur 100-IV Tahun 2023. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 5(1), 1–11. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v5i1.8984>
- Nujta Krisnanthi (2019). *KONSTRUKSI BATERAI TES KONDISI FISIK DAN TEKNIK DASAR PADA CABANG OLAHRAGA KARATE* (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2019)
- Nurhasan. (2007). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Fpok Upi.
- Pangestu, A., & Rizky, F. (2022). Kondisi Fisik Atlet Muaythai. *Jurnal Keolahragaan*.

- Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports Medicine*, 46(3), 421–442. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0428-2>
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Setiawan, I. (2021). Profil Tes Parameter Atlet Cabang Olahraga Tarung Derajat, 4(2), 158–164.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Si, X., Liu, Y., Feng, X., & Feng, S. (2025). Experimental study on the impact of Speed-Agility-Quickness Training method on the agility performance of collegiate sanda specialty students. *PeerJ*, 13, e19406. <https://doi.org/10.7717/peerj.19406>
- Solar22 (18 September 2017) from <https://www.istockphoto.com/id/vektor/wanita-yang-gemuk-duduk-di-atas-tikar-gm848741194-139379233>
- Subekti, M. (2021). Efektivitas pelatihan push-up dengan beban tambahan di punggung terhadap daya tahan otot lengan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 221–229. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4459309>
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Tim Kemendikbud. Tes Daya Tahan Otot / Sit-Up Test — Prosedur Pelaksanaan Tes. Tes Kebugaran Sekolah Indonesia (TKSI), Kemdikbud. <https://tksi.kemdikbud.go.id/home/fase/4/prosedur/56>
- Wąsacz, W., Rydzik, Ł., Ouergui, I., Koteja, A., Ambroży, D., Ambroży, T., Ruzbarsky, P., & Rzepko, M. (2022). Comparison of the physical fitness profile of Muay Thai and Brazilian jiu-jitsu athletes with reference to training experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8451. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148451>
- Wiyono, S., & Faruk, M. (2022). Evidence-Based Coaching Dalam Olahraga Bela Diri. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.
- Zhang, S., Huang, W., Soh, K. G., Luo, S., Li, L., & Wang, X. (2025). Effects of core strength training on the technical skill performance of striking combat sport players: A systematic review. *PeerJ*, 13, e19615. <https://doi.org/10.7717/peerj.19615>

Zushi, A., Yoshida, T., Zushi, K., Kariyama, Y., & Ogata, M. (2022). Characteristics of three lower limb joint kinetics affecting rebound jump performance. PLOS ONE, 17(8), e0268339. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268339>