

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kickboxing adalah seni beladiri modern yang di padukan dari beladiri tradisional seperti *karate* (Jepang) *muaythai* (Thailand), yang berfokus pada beladiri *striking* atau berdiri terdiri dari pukulan dan tendangan. *Kickboxing* merupakan paduan seni beladiri yang terdiri dari teknik pukulan dan tendangan pada tahun 1974 agar penganut seni beladiri tradisional seperti *karate*, *teakwondo*, dan *kungfu* dapat berkompetisi dalam aturan dan regulasi yang sama. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan seorang atlet untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang atlet di dalam pertandingan. Melalui latihan fisik, kondisi atlet yang kurang baik akan meningkat. Karena itu kondisi fisik sangat mempengaruhi di dalam pertandingan *Kickboxing*, sebab 1 pertandingan 3 ronde, 1 ronde nya 2 menit dan istirahat antara ronde nya 1 menit untuk itu atlet harus memiliki kondisi fisik dan stamina yang bagus agar tetap bertahan dan stabil sampai ronde terakhir.

Menurut Paulus L. Pesurnay (2005:3), kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi, yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi, baik dari segi kemampuan maupun motivasi. Di samping itu, setiap cabang olahraga juga memerlukan pembinaan kondisi fisik yang spesifik untuk memenuhi kebutuhan yang bersifat umum (Rusli Lutan, 2000:34).

Setelah kondisi fisik terbentuk, maka akan mempermudah pelatih untuk membentuk program latihan selanjutnya yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan

mental. Pelatih yang akan mengembangkan kondisi fisik atlet disertai dengan perencanaan dan program latihan secara sistematis. Program latihan diantaranya bertujuan untuk meningkatkan kualitas atlet agar benar-benar siap untuk bertanding. Didalam olahraga beladiri ada beberapa faktor-faktor latihan yaitu fisik, keterampilan, teknik, taktik, psikologis dan teori. Dari faktor-faktor latihan itu ada fisik dan keterampilan. Fisik dan keterampilan merupakan aspek yang sangat dibutuhkan yang di miliki oleh seorang atlet khususnya atlet beladiri. Fisik dan keterampilan merupakan faktor penting yang harus di miliki oleh setiap atlet yang ingin mencapai puncak penampilannya. Untuk menciptakan atlet - atlet berkualitas agar mampu berprestasi nantinya pelatih harus menyiapkan program keterampilan atau fisiknya sehingga pemain tersebut dalam pertandingan mempunyai keterampilan dan fisik sama-sama baik.

Kondisi fisik dan komponen-komponen kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. kondisi fisik secara umum menurut (Syafudin, 1999:36), terdiri dari : daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strength*), daya ledak (*Explosive Power*), kecepatan (*Speed*), kelenturan (*Fleksibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*Balance*), dan koordinasi (*Coordination*).

Sebagai salah satu provinsi dengan potensi atlet yang besar, Sumatera Utara terus mengembangkan program pembinaan atlet *Kickboxing*. Persiapan menuju Kejuaraan Nasional (Kejurnas) 2025 menjadi momen penting untuk mengevaluasi kondisi fisik para atlet. Pembinaan yang terstruktur dan berbasis

data sangat diperlukan agar atlet Sumut dapat bersaing dengan provinsi lain. Program latihan yang terarah meliputi peningkatan kondisi fisik seperti kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, kecepatan gerak, serta kelincahan.

Namun, berdasarkan observasi awal terhadap atlet *Kickboxing* Sumatera Utara, terdapat beberapa permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Salah satu masalah utama adalah kurangnya evaluasi dan pemahaman komprehensif mengenai profil kondisi fisik atlet. Banyak pelatih dan pengurus cabang olahraga lebih fokus pada pengembangan teknik bertarung tanpa memberikan perhatian yang memadai pada aspek kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan kelincahan. Padahal, ketiga komponen tersebut merupakan elemen penting dalam menentukan performa seorang atlet di arena pertandingan.

Atlet Sumut *Kickboxing* pada saat ini sedang mempersiapkan diri dalam *Event* Kejurnas Tahun 2025 Sedangkan program latihan yang ada di *Kickboxing* Sumut sendiri hanya melakukan latihan teknik. Hal ini yang menyebabkan kondisi fisik pemain menjadi kurang prima. Kemudian dari pengamatan peneliti selama beberapa bulan terakhir beberapa atlet yang masih junior pada tahun lalu kini sudah mulai masuk dalam kategori senior. Mengingat hasil pada PON Aceh - Sumut tahun 2024 tentu bisa dilepaskan dari salah satu faktor terpenting yakni faktor fisik dimana pada saat test terakhir menjelang PON, Tim pelatih internal melakukan pantauan serta test kondisi fisik dengan hasil yang cukup memuaskan. Oleh karena itu tentu pada tahap awal tahun 2025 pelatih ingin mengetahui dalam sejauh mana kondisi fisik atlet yang akan mengikuti program latihan yang telah disusun oleh para pelatih serta dapat melihat kira - kira komponen fisik mana yang masih perlu ditingkatkan.

Disamping itu berdasarkan diskusi dengan para pelatih test kondisi fisik ini juga sebagai bahan untuk penentuan para atlet yang akan direkomendasikan untuk menjadi calon atlet pelatda jangka panjang nantinya yang akan direkomendasikan pada Koni Sumut. Dalam hasil observasi ini data yang didapat bahwa atlet *Kick Boxing* berlatih sebanyak 20 orang dengan formasi 14 atlet putra dan 6 atlet putri. Dibawah komando pelatih Sadarmawati Simbolon yang dibantu dengan 2 Asisten pelatih. Dimana jadwal latihan untuk sementara adalah 11 kali dalam seminggu dengan 5 kali dilakukan pada pagi hari dan 6 lagi dilakukan pada sore harinya.

Kekuatan menjadi salah satu komponen utama dalam *Kickboxing* karena berperan penting dalam menghasilkan pukulan dan tendangan yang kuat serta efektif. Atlet dengan kekuatan otot yang baik mampu memberikan serangan yang lebih bertenaga sekaligus bertahan dari serangan lawan dengan lebih optimal. Selain itu, kecepatan juga menjadi faktor krusial dalam *Kickboxing*. Atlet harus mampu bergerak cepat untuk menyerang lawan dan menghindari serangan balik dalam waktu singkat. Kecepatan reaksi dan gerakan dinamis di atas ring sangat menentukan keberhasilan strategi bertanding seorang atlet.

Kecepatan merupakan elemen vital dalam kondisi fisik atlet *Kickboxing* karena berpengaruh langsung pada efektivitas teknik, peluang mencetak poin, dan kemampuan bertahan dalam pertandingan. Tendangan yang cepat, seperti *push kick*, menjadi lebih sulit untuk dihindari atau diblokir oleh lawan, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan serangan. Selain itu, kecepatan juga mendukung kelincahan atlet dalam menghindari serangan lawan dan melakukan pergerakan strategis di arena. Latihan yang terencana, seperti *sprint* pendek atau

metode fartlek, dapat meningkatkan kemampuan biomotor ini secara signifikan. Kecepatan juga dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai serta fleksibilitas tubuh yang memungkinkan gerakan lebih efisien dan eksplosif, menjadikan tendangan lebih bertenaga. Dengan demikian, kecepatan tidak hanya menjadi atribut fisik tetapi juga strategi penting yang menentukan performa atlet dalam kompetisi *Kickboxing*.

Selain kekuatan dan kecepatan, kelincahan juga menjadi komponen fisik yang tidak kalah penting. Kelincahan memungkinkan atlet untuk bergerak lincah di atas ring, mengubah arah dengan cepat, serta menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan kombinasi serangan atau bertahan dari serangan lawan. Atlet dengan kelincahan yang baik dapat memanfaatkan *footwork* secara maksimal untuk menciptakan peluang serangan maupun menghindari tekanan dari lawan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kondisi fisik atlet *Kickboxing* Sumatera Utara menjelang Kejurnas 2025. Fokus penelitian ini adalah pada lima komponen utama kondisi fisik, yaitu kekuatan, kecepatan, dan kelincahan, kelentukan dan daya ledak otot tungkai. Dengan memahami profil kondisi fisik secara menyeluruh, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang lebih efektif dan terarah sehingga mampu meningkatkan performa atlet secara signifikan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan olahraga *Kickboxing* di Sumatera Utara serta mendukung pencapaian prestasi terbaik dalam Kejurnas 2025 mendatang.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian untuk mengetahui profil fisik atlet *Kickboxing* yang

berjudul : “**Profil Kondisi Fisik Atlet Sumut *Kickboxing* Menuju *Event Kejurnas 2025*”.**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan dalam masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Kondisi Fisik Atlet Sumut *Kickboxing* menuju *Event Kejurnas 2025*”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas, peneliti mempunyai tujuan “untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet Sumut *Kickboxing* menuju *Event Kejurnas 2025*”.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Sebagai perbandingan dalam penelitian selanjutnya khususnya dalam penelitian yang sejenis untuk mahasiswa.
2. Dapat dijadikan suatu gambaran bagi *Club Taekwondo* yang bersangkutan untuk lebih meningkatkan kondisi fisik atlet *Kickboxing*.
3. Bagi pelatih sebagai masukan dalam meningkatkan kondisi fisik atlet *Kickboxing* Sumut.
4. Bagi atlet *Kickboxing* Sumut supaya mengetahui kondisi fisik. Serta sebagai wawasan pengetahuan bahwa untuk memperoleh prestasi olahraga, keadaan kondisi fisik mempunyai peranan penting.
5. Bagi peneliti dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai kondisi fisik atlet *Kickboxing* Sumut.