

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan manusia untuk mencapai kesehatan dan kondisi fisik yang bugar, dan berbagai cara dapat dilakukan oleh manusia untuk mencapai tujuan tersebut. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), “Olahraga adalah suatu gerak badan yang dilakukan oleh seseorang yang bertujuan untuk menyehatkan dan menguatkan tubuh“. Di Indonesia olahraga telah menjadi sarana rekreasi, pendidikan, prestasi dan kesehatan.

Pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, disiplin dan sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Selaras dengan kenyataan yang ada, maka kebutuhan masyarakat untuk berolahraga terus meningkat sesuai dengan tujuan dan manfaat olahraga yang tak perlu diragukan lagi. Tujuan olahraga dijelaskan oleh Engkos Kosasih (1985:18), yaitu “ Tujuan olahraga bukan sebagai pembangun fisik saja, tetapi juga pembangunan mental dan spiritual “.

Perkembangan olahraga Muaythai di Indonesia ini terasa semakin pesat kemajuannya. Hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting serta fungsi olahraga itu sendiri. Disamping itu juga perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. Pada hakekatnya, olahraga terdiri dari banyak cabang, salah

satu cabang olahraga yang belakangan ini berkembang dengan sangat cepat di masyarakat adalah *Muaythai*.

Muaythai (Jurnal *Muaythai*, Ori Immanuel Utama, 2014) adalah seni bela diri yang menggunakan tendangan, pukulan serta bantingan, serta lebih dominan ke bentuk beladiri tarung bebas yang pertama kali berasal dari Thailand. Kata *Muay* berasal dari bahasa Sanskerta yaitu "*mavya*" (tinju bela diri) dan *Thai* berasal dari kata "*Tai*" (suku *Thai*). *Muaythai* disebut juga sebagai "Seni Delapan Tungkai" atau "Ilmu Delapan Tungkai" karena tekniknya sangat sarat menggunakan pukulan, tendangan, siku dan serangan lutut, sehingga penggunaan delapan "titik kontak". Seorang praktisi *Muaythai* dikenal sebagai *Nak Muay*, sedangkan praktisi Barat, kulit putih atau non-Asia Tenggara kadang-kadang disebut *Nak Muay Farang*, yang berarti "petinju asing".

Di Indonesia sendiri, olahraga *Muaythai* sudah dikenal dan minati oleh banyak kalangan dengan berbagai tujuan, baik itu untuk kesehatan maupun untuk prestasi. Untuk prestasi sendiri, *Muaythai* di Indonesia sudah diakui dan terdaftar di KONI pusat. Adapun induk organisasi *Muaythai* di Indonesia adalah PB MI (*Muaythai* Indonesia).

olahraga *Muaythai* sudah banyak dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan, baik itu tingkat kabupaten/kota, provinsi, bahkan tingkat nasional. Bahkan olahraga *Muaythai* juga sudah dipertandingkan dalam berbagai event pesta olahraga seperti, PRA-PON, PON dan SEA GAMES.. Hal ini tentunya adalah berdasarkan penataan gaya dan teknik tradisional di Thailand, tapi *Muaythai* sendiri juga merupakan suatu bentuk bela diri yang kurang populer

dalam kalangan dunia bela diri kontemporer, dimana gaya bertukar pukulan dengan pukulan ala *Muaythai* dianggap tidak lagi menguntungkan dan dapat berakibat fatal. Hampir semua teknik dalam *Muaythai* menggunakan gerakan seluruh tubuh, memutar pinggul dengan setiap tendangan, pukulan, siku dan tangkisan. Teknik pukulan dalam *Muaythai* awalnya cukup sederhana, yaitu serangan dengan pukulan menggunakan tangan, siku, kaki, lutut dan bentuk variasi bantingan yang melingkar yang dilakukan dengan lengan lurus (tapi tidak terkunci) dan mendarat dengan tumit telapak tangan. Pengawinan silang dengan tinju ala Barat dan seni bela diri Thailand menjadikan adanya jarak pukulan tinju penuh gaya barat yang sekarang digunakan: *jab*, kanan lurus, silang, *hook*, pukulan ke atas, pukulan sodok dan pukulan tangan atas, serta kepalan tangan dan pukulan ke belakang.

Dalam pencapaian prestasi olahraga ada beberapa faktor yang harus diketahui dan perlu mendapat perhatian khusus, yaitu 1. Faktor fisik 2. Faktor teknik, 3. Faktor taktik dan 4. Faktor mental. Faktor fisik yang menjadi hal dasar yang harus dimiliki atlet seorang atlet agar dapat menjadi juara. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam mengikuti program latihan dan pada saat bertanding. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Peningkatan kondisi fisik akan berpengaruh terhadap peningkatan dalam

1. Kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2. Peningkatan dalam kekuatan,

kelentukan, stamina, kecepatan, daya tahan, koordinasi keseimbangan dan lain lain kondisi fisik, 3. Ekonomi darah yang lebih baik pada waktu latihan, 4. Pemulihan yang lebih cepat dari organ- organ tubuh setelah latihan serta, 5. Respon yang lebih cepat dari organisme tubuh bila sewaktu waktu diperlukan (harsono, 2001: 153)

Salah satu Komponen dalam menentukan kondisi fisik seorang atlet adalah daya tahan (endurance). Tolak ukur yang sering di pakai dalam menentukan daya tahan adalah kemampuan tubuh atlet dalam mengambil oksigen secara maksimal (VO_{2max})

Menurut pate dkk (1993:252) tenaga *aerobic* maksimal sering disebut penggunaan oksigen maksimal, yaitu tempo tercepat dalam tubuh seorang untuk menggunakan oksigen selama olahraga. Tenaga *aerobik* maksimal tersebut sering disebut sebagai VO_{2max} . Peningkatan daya tahan jantung dan paru (Cardiorespiratory endurance) terutama dapat dicapai melalui peningkatan tenaga Aerobic maksimal (VO_{2Max}) dan ambang aerobic.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti Kurangnya daya tahan *Aerobic Fighter Muaythai Fightculture* dilihat dari video pertandingan dan latihan mereka. Pada tanggal 30 April 2021 dilakukan observasi lapangan, ditemukan hasil sebuah masalah yaitu pada saat melakukan latihan *Padding Time 3 Round*, memasuki ronde ke 2 Fighter mengalami penurunan stamina yaitu dapat dilihat dari pukulan dan tendangan dan nafas yang semakin melemah, dan peneliti kembali melihat video pertandingan sebelumnya yang telah terlaksana, Pada saat pertandingan di temukan masalah sama pada semua fighter bahwasanya pada saat

memasuki ronde ke 2 para fighter tanpa sengaja sudah menunjukkan gestur kelelahan, sehingga taktik, teknik dan intruksi pada ronde selanjutnya tidak lagi terlaksana dengan baik,

Salah satu faktor yang menyebabkan rendah atau Kurangnya daya tahan *Aerobic* pada atlet adalah kurangnya latihan fisik yang dilakukan oleh pelatih serta minimnya bentuk latihan yang diberikan terhadap peningkatan daya tahan *Aerobic* pada atlet. Kemudian selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada pelatih dan juga atlet perihal bentuk latihan apa saja yang dilakukan selama ini untuk meningkatkan daya tahan *Aerobic*, dalam hal ini adalah Joging. Maka setelah dilakukannya wawancara tersebut didapatkan informasi bahwasanya bentuk latihan yang dilakukan selama ini hanya bentuk latihan fisik dasar untuk meningkatkan daya tahan/ stamina.

Dalam hal ini, peneliti kemudian melakukan diskusi dengan pelatih dan atlet perihal hal tersebut, setelah itu dapat disimpulkan bahwa memang kurangnya latihan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan *Aerobic* pada atlet. Kemudian untuk mengetahui Daya Tahan *Aerobic* pada atlet, peneliti kemudian melakukan tes Daya Tahan *Aerobic* , yaitu dengan menggunakan tes *bleep*. Adapun setelah dilakukannya tes *bleep*,

Tabel (1.1) Data Observasi

Pre Test

Nama	Level	Balikan	Prediksi V02max
Evelkin Sinaga	7	1	36.75
Suparno Sitorus	10	2	47.4
Mitro Manihuruk	10	5	48.35
Johannes Damanik	11	5	51.65
Calvin Martin	11	12	53.9

Maka setelah dihasilkan data tes awal untuk data observasi Diketahui hasil dari kelima atlit tersebut didapat data 3 atlit di kategori kurang dan 2 atlit di kategori cukup. Dalam hal ini membuktikan butuh tindakan yang lebih efektif lagi diberikan kepada atlit agar Daya tahan *Aerobic* atlit *Fight Culture Muaythai* Medan lebih maksimal .“.

Dalam hal ini, peneliti berencana akan memberikan bentuk latihan yang dimana tujuannya yaitu untuk dapat meningkatkan daya tahan *Aerobic*, dengan Variasi Latihan *Interval Ekstensif*, dalam hal ini peneliti juga ingin meneliti apakah latihan tersebut berpengaruh dalam meningkatkan *Daya tahan Aerobic* pada atlet *Muaythai Fight Culture* Medan.

Menurut Suharno (1996) latihan *interval ekstensif* adalah bentuk latihan yang di gunakan untuk meningkatkan daya tahan aerobik (endurance). Melatih teknik-teknik pada permulaan dan melatih taktik. Latihan interval Ektensif dimaksudkan beban latihan yang diberikan kepada atlet memiliki ciri-ciri antara lain sebagai berikut:”a) Volume latihan besar; b) Intensitas beban latihan rendah atau sedang; c) Waktu recovery lama dan; d) frekuensi dan irama gerak sedikit dan lambat (Harsono dalam Suharno,1993)

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul

“Pengaruh Variasi Latihan *Interval Ekstensif* Terhadap Daya Tahan *Aerobic* Pada *Fighter Muaythai FightCulture* Medan Tahun 2021“.

Camp Fight Culture Muaythai sendiri berada di Komplek Cemara Asri, Kota Medan, Sumatera Utara.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Pelatih hanya menekankan Latihan teknik dan taktik
2. Belum pernah dilakukan Variasi Latihan *Interval Ekstensif* pada *Fighter Muaythai FightCulture Medan*
3. Perlu penambahan bentuk latihan untuk meningkatkan Daya Tahan *Aerobic* pada *Fighter Muaythai FightCulture Medan*
4. Daya Tahan *Aerobic* yang tidak maksimal berdampak pada hasil daya tahan dan stamina saat latihan dan dalam pertandingan pada *Fighter Muaythai FightCulture Medan*

1.3 Batasan Masalah

Dari banyaknya masalah yang muncul, maka perlu diadakan pembatasan masalah, agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya, yaitu. Pengaruh Variasi Latihan *Interval Ekstensif* Terhadap Daya Tahan *Aerobic* Pada *Fighter Muaythai FightCulture Medan*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan, maka dirumuskan suatu masalah yaitu, Apakah Variasi Latihan *Interval Ekstensif* Berpengaruh Terhadap Daya Tahan *Aerobic Fighter Muaythai Fightculture Medan*?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah, yaitu. Untuk mengetahui Apakah Variasi Latihan Interval *Ekstensif* Berpengaruh Terhadap Daya Tahan *Aerobic Fighter Muaythai Fightculture* Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan agar atlet dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat menunjang dalam meningkatkan daya tahan *Aerobic*

2. Bagi Pelatih

Sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan untuk meningkatkan daya tahan *Aerobic* pada atlet.

3. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan sebagai acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapat hasil yang lebih baik lagi.

4. Bagi Program Studi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya cabang olahraga *Muaythai*. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan kepelatihan olahraga