

PROFILE KONDISI FISIK UMUM ATLET CABANG OLAHRAGA MUAY THAI ACEH

Amanda Syukriadi^{*1}, Nuzuli², dan Fatkhur Rozi³

^{1,2}Universitas Syiah Kuala

³Institut Agama Islam Negeri Salatiga

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran umum terkait dengan kondisi fisik dasar kecabangan muay thai yang terdapat pada atlet Aceh tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah atlite-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*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan pendekatan tes dan pengukuran komponen fisik dasar atau umu yang terdapat dalam olahraga muay thai. Data yang terkumpul diolah menggunakan pendekatan statistik dasar persentase. Hasil pengolahan data tergambar 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.

Kata Kunci: Profile, Kondisi Fisik

Abstract

This study aims to see an overview related to the basic physical condition of muay thai athletes in Aceh 2021. The population in this research is muay thai athletes was trained by KONI Aceh in 2021 which amounts to 10 people consisting of five mens and five womens. Sample in this research was type of total sampling. The data collection using the test and measurement of physical components in muay thai. The collected data is processed using a basic statistical approach of percentage. The results of the data processing illustrated that overall as many as 10% of athletes have physical components are in the category very well, 13% are in the good category, 29% are in the moderate category, 14 percent are in the less category, and the other 14% are in the category less once. Then the author suggests to the relevant parties, especially coaches to pay attention to the physical development of athletes to be improved for the better.

Keywords: Profile, Physical Fitness

PENDAHULUAN

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

*correspondence Address
E-mail: amanda.syukardi@unsyiah.ac.id

olahraga pribadi untuk mendukung terpenuhinya kebutuhan akan aktifitas berolahraga. Selain itu, olahraga pada dasarnya juga merupakan segala aktifitas fisik yang dilakukan dengan segala sikap kesengajaan dan juga sistematis dalam kaitannya adalah untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial seseorang.

Selain daripada itu, kita sama-sama memahami bahwa dengan berolahraga akan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang baik yang bersifat rohaniah maupun jasmaniah. Seperti yang sering kita dengar bahwa didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Oleh sebab itu, olahraga seharusnya dilakukan oleh umat manusia. Olahraga juga dijadikan sebagai suatu media oleh seseorang untuk membentuk dan menguatkan tubuhnya sehingga seseorang dapat melakukan segala aktifitasnya dengan baik. Seperti yang diungkapkan oleh Bagus, L, lukvi & Mecca, P. (2021:7) yang menerangkan bahwa, “melalui aktifitas olahraga maupun aktifitas fisik seseorang dapat bergerak dengan baik dari satu tempat ketempat lainnya dengan mudah untuk mencari dan memenuhi kebutuhan keberlangsungan hidupnya”.

Olahraga prestasi menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor. 3 Tahun 2005 adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh karena itu, pemerintah harus bertanggung jawab untuk memajukan prestasi olahraga Nasional di ajang yang lebih tinggi yaitu ditingkat Internasional. Dalam Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional Pasal 11 Ayat 1 yang berbunyi pemerintah daerah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membantu, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Pembinaan olahraga di Indonesia semakin berkembang secara pesat. Hal ini ditandai dengan banyaknya masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. di samping itu, ada juga kelompok masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai peningkatan kesehatan. Masyarakat melakukan kegiatan olahraga tujuannya untuk kesehatan. Selain itu, ada juga sekelompok masyarakat yang melakukan olahraga untuk mencapai prestasi.

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”.

Olahraga prestasi merupakan suatu wadah pembinaan keolahrgaan yang bertujuan untuk memaksimalkan serta meningkatkan kualitas kerja seorang atlet dalam salah satu cabang yang ia tekuni hingga mampu memperoleh hasil berupa prestasi puncak. Engkos Kosasih (1993) menjelaskan bahwa, “Olahraga prestasi suatu kegiatan pembinaan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga yang ditekuni setinggi mungkin”.

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 haru mencakup latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan lathan mental”. Lebih lanjut Widiastuti, (2015) juga menjelaskan bahwa, “Kebugran 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 dlam 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 Aceh merupakan atlet-atlet yang berada dibawah pembinaan KONI Provinsi Aceh yang dipersiapkan untuk menghadapi PON Ke-XX. Oleh sebab itu, gambaran umum terkait dengan kondisi fisik pada cabang olahraga beladiri Muay Thai sangat dibutuhkan untuk menentukan atau melihat, memfasilitasi, dan memenuhi kebutuhan latihan pada masing-masing atlet.

Oleh sebab itu sebelum seseorang atlet terjun ke arena pertandingan, atlet harus berada dalam kondisi fisik yang baik. Tanpa persiapan dan kondisi fisik yang baik atlet yang diterjunkan ke pertandingan akan kurang maksimal penampilannya karena akan mempengaruhi teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik yang baik dapat menyebabkan stamina tidak cepat turun dengan drastis sewaktu permainan atau pertandingan berlangsung. Kenyataan yang sering dijumpai di lapangan, pelatih tidak mengetahui sejauh mana keberhasilan latihan atlet dalam program latihan serta tidak ada evaluasi kemampuan perkembangan fisik secara menyeluruh. Maka dari itu, yang diperlukan pelatih selanjutnya adalah mengetahui status atau keadaan kondisi atlet.

Gambaran Umum Komponen Kondisi Fisik

Status kondisi fisik seseorang hanya mungkin diketahui dengan cara pengukuran dan penilaian berbentuk tes kemampuan setiap komponen kondisi fisik. Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Yoikho Karazhaki, 2021).

Komponen kondisi fisik meliputi anatara lain sebagai berikut:

- 1) Kekuatan (*Strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja atau dapat juga dikatakan sebagai kondisi dimana kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
- 2) Daya tahan (*Endurance*) adalah dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yakni: (1). Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. (2). Daya tahan otot (*Local Endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Agam, A (2020:1) juga mengatakan bahwa, daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat

menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Jadi makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya.

- 3) Daya ledak (*Muscular Power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak = kekuatan x kecepatan. Daya ledak adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan *power*.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan bersinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- 5) Kelentukan (*Fleksibility*) adalah seseorang dalam menyesuaikan diri dalam aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Terdapat dua macam kelentukan, yaitu (1) kelentukan statis, dan kelentukan dinamis. Pada kelentukan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.
- 6) Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang merubah posisi di area tertentu. kelincahan juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan.
- 7) Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi merupakan kerjasama sistem persyarafan pusat sebagai sistem yang telah diselarakan oleh proses

rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah.

- 8) Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot. Keseimbangan juga merupakan fenomena yang kompleks yang melibatkan *vestibular system* pada bagian dalam telinga, penglihatan mata, otak menafsirkan secara kompleks, menghasilkan berbagai respon gerakan pada situasi fisik tertentu. Di bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan oleh atlet dalam masalah keseimbangan ini baik dalam menghilangkan atau mempertahankan keseimbangan.
- 9) Ketepatan (*Accuracy*) adalah seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap sesuatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Kemampuan seseorang ini adalah untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Cara mengembangkan ketepatan ialah dengan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi yang banyak, mempercepat gerakan, dan menjauhkan atau mempersempit gerakan.
- 10) Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, saraf atau perasaan lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya gerakan lawan. Sedangkan menurut (Eri Praktiknyo D.K 2010:3) kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dengan awal reaksi. Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetik setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi sangat berhubungan dengan waktu reflek, waktu gerakan dan waktu respon.

Komponen Kondisi Fisik Umum Cabang Muay Thai

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Kian tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat. Selain berguna untuk meningkatkan kesegaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kesegaran 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.

Berdasarkan penjelasan di atas kian jelas bahwa latihan kondisi fisik amat penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani agar seseorang mencapai hasil kerja yang lebih produktif. Kegunaan lainnya ialah untuk mencegah timbulnya cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan dengan sistematis. Tujuan utama ialah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh. Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya memungkinkan seseorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.

Para ahli olahraga berpendapat bahwa seorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6 sampai 8 minggu sebelum musim pertandingan akan memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang jauh lebih baik selama musim pertandingan. Perkembangan kondisi fisik yang terbaik juga membantu seorang atlet untuk mampu mengikuti latihan selanjutnya dalam usaha mencapai prestasi setinggi-tingginya.

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.

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.

Olahraga Muay Thai Di Indonesia

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 Muay

thai adalah jenis seni bela diri berasal dari Thailand, berarti Tinju Bela Diri dari Suku Thai. Cabang ini berevolusi sehingga bisa digunakan sehari-hari tanpa menghilangkan unsur muay thai itu sendiri. Muay thai memiliki teknik sederhana yang menjadi dasar dari setiap gerakan. Umumnya, seni bela diri memiliki jurus andalan tersendiri yang membedakan dengan jenis bela diri lain.

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

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

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

Kedudukan KONI Aceh Dalam Pembinaan Cabang Olahraga Muay Thai

KONI Aceh sebagai perpanjangan tangan pemerintah dalam menjalankan proses pembinaan prestasi olahraga daerah dan juga sebagai bentuk dari penerapan UU No. 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional dan Qanun Aceh No, 9 Tahun 2016, Tentang Pembangunan Keolahragaan Aceh. Hal ini tentunya dalam menyikapi perkembangan prestasi olahraga Aceh pada berbagai multi event baik Regional maupun Nasional yang berpotensi membawa nama harum Aceh di tingkat Nasional bahkan internasional.

Olahraga prestasi harus menjadi kegiatan yang dikemas secara sistematis, terprogram yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada olahragawan yang berbakat untuk mencapai prestasi optimal. Perkembangan pembinaan olahraga dewasa ini semakin

berkembang dan maju sesuai dengan perkembangan teknologi dibidang keolahragaan. Di dalam olahraga kompetitif (prestasi) Indonesia merupakan negara berkembang yang selalu diperhitungkan dalam percaturan dunia olahraga. Ada cabang-cabang olahraga yang dapat mengharumkan bangsa ini, dalam upaya meningkatkan dan mempertahankan prestasi olahraga di Negara ini, maka upaya tersebut tidak terlepas dari adanya pembinaan olahragawan melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas olahraga baik tingkat pusat maupun daerah.

Pembinaan olahraga daerah/provinsi harus tumbuh dengan sinergisitas antara induk organisasi cabang olahraga dengan komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi dalam merancang dan menentukan arah serta tujuan baik jangka panjang, menengah dan pendek. Program kerja induk organisasi ini memegang peranan yang penting dalam perancangan yang akan dieksekusi langsung oleh pelatih yang memiliki kompetensi bagus dan juga atlet yang berbakat sebagai subjek sasarannya. Sama halnya dengan bagaimana menindak lanjuti program hajatan event olahraga PON yang dilakukan empat tahun sekali di Indonesia. Perlu dilakukan suatu sistem dan manajemen yang bagus mulai dari perekrutan atlet, pemusatan latihan, pemanfaatan teknologi olahraga, try-in, try-out dan evaluasi untuk mencapai target yang diinginkan. Dalam hal ini, dalam pemusatan latihan sebelum mengikuti pertandingan atau perlombaan oleh suatu daerah atau provinsi sangatlah penting selain faktor yang lain, yaitu : (perekrutan atlet, try-in, try-out), apalagi sebuah tim (kedekatan hubungan untuk mendapatkan chemistry dan kekompakan).

Penerapan ini bisa dilakukan apabila dilakukan secara menyeluruh dan simultan, tidak bisa dilakukan secara terpisah dan partial. Untuk dapat dilakukan latihan secara menyeluruh dan simultan, perlu dilakukan dalam suatu pemusatan latihan untuk memudahkan melakukan pengontrolan dan evaluasi. Semakin kompetitif event olahraga, maka persiapan yang harus dilakukan juga semakin terencana dan jelas, seperti komponen yang menjadi perhatian khusus guna mencapai performa fisik yang optimal, yaitu: 1) tipe latihan, 2) intensitas latihan, 3) durasi latihan, 4) frekuensi latihan, 5) prinsip beban latihan, 6) prinsip tahanan progresif, 7) prinsip susunan latihan, 8) prinsip kekhususan, 9) prinsip latihan beraturan, 10) individualitas, dan 11) prinsip keberagaman. Dengan mencermati beberapa komponen dalam program pelatihan secara otomatis diharapkan berdampak ke pada perubahan fisiologis yaitu : 1) perubahan pada jantung, 2) perubahan pada paru, 3) perubahan pada pembuluh darah, 4) perubahan pada otot kekuatan, kelentukan, dan daya

tahan otot akan bertambah, 5) perubahan pada tulang, 6) perubahan pada ligamentum dan tendo, 7) perubahan pada persendian dan tulang rawan, 8) dan perubahan pada aklimatisasi terhadap panas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong kedalam penelitian dengan jenis deskriptif yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Penulis berkeinginan untuk mendeskripsikan gambaran umum kondisi fisik dasar cabang olahraga Muay Thai yang terdapat pada atlet Muay Thai aceh tahun 2021.

Sebaran populasi sebagai sumber data utama penelitian ini adalah atlite-atlet Muay Thai binaan KONI Aceh tahun 2021 yang berjumlah sebanyak 10 orang terdiri dari lima orang putra dan lima orang putri.

Penelitian ini menggunakan rancangan yang meliputi tes kekuatan otot perut, tes daya tahan otot perut, tes power tungkai, tes daya tahan kecepatan, tes power lengan, tes kecepatan, tes kekuatan otot lengan.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan:

- 1) Tes Sit Up 1 menit (X1),
- 2) Tes Sit Up 2 menit (X2),
- 3) Tes Squat Jump(X3),
- 4) Tes Kecepatan Lari 30 m (X4),
- 5) Dan tes medicine ball put (X5).

Selanjutnya data yang telah diperoleh menggunakan instrumen tes dan pengukuran diatas diolah dengan menggunakan pendekatan statistik sebagai berikut :

- 1) Menghitung *mean* (Nilai rata-rata)
- 2) Menghitung persentase,
- 3) Analisis klasifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data dengan menggunakan instrumen tes dan pengukuran kompoen fisik dasar cabang olahraga muay thai, dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 1. Data Hasil Tes Sit Up 1 Menit

Sampel	(X ₁)	KLS
1	33	K
2	45	B

3	10	SK
4	57	SB
5	38	K
6	32	K
7	47	B
8	-	-
9	41	K
10	33	K

Tabel 2. Data Hasil Tes Sit Up 2 Menit

Sampel	(X_2)	KLS
1	50	K
2	78	B
3	18	KS
4	100	BS
5	65	S
6	45	K
7	83	B
8	-	-
9	74	B
10	50	K

Tabel 3. Data Hasil Tes Squat Jump.

Sampel	(X_3)	KLS
1	56	C
2	44	K
3	42	K
4	70	C
5	55	K
6	8	KS
7	50	K
8	-	-
9	50	K
10	56	C

Tabel 4. Data Hasil Tes Lari 30 m.

Sampel	(X_4)	KLS
1	5.38	S
2	4.71	S
3	5.23	S
4	4.49	S
5	4.22	B
6	5.03	S
7	4.72	S
8	-	-
9	4.54	S
10	5.38	S

Tabel 5. Data Hasil Tes Medicine Ball Put.

Sampel	(X_4)	KLS
1	235	SB
2	410	SB
3	290	SB
4	400	SB
5	415	SB
6	310	SB
7	380	SB
8	-	
9	440	SB
10	235	SB

Selanjutnya berdasarkan analisis statistik terhadap data tersebut diatas, dapat digambarkan 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.

Dilihat dari hasil kemampuan fisik masih sangat perlu untuk ditingkatkan terutama kapasitas aerobik yang masih sangat kurang dan kemampuan daya tahan otot tungkai serta daya tahan kecepatannya juga masih dibawah rata-rata. Kondisi demikian diatas dapat terjadi dikarenakan slam ini program latihan yang dilakukan tidak dapat dilaksanakan secara maksimal yang dikarenakan oleh situasi yang masih berada dalam keadaan pandemi Covid-19. Secara keseluruhan kondisi fisik kecabangan masih perlu ditingkatkan kearah yang lebih baik, dan diharapkan kepada pelatih untuk fokus menangani masalah ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengumpulan data diatas dapat disimpulkan bahwa secara umum mayoritas atlet Muay Thai Aceh masih memiliki kemampuan kapasitas fisik dasar dengan kategori sedang, dan sebagian kecil lainnya berada pada kategori baik sekali, kurang, serta kurang sekali.

Penulis menyarankan kepada pihak-pihak terkait terutama pelatih maupun pembina agar memperhatikan perkembangan fisik atlet untuk dapat ditingkatkan menjadi lebih baik lagi. Selain dari pada itu, penulis menyarankan agar pelatih dapat memberikan program latihan dengan melihat kepada kebutuhan masing-masing atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainur Rasyid. (2014). *Efektivitas Pelatihan Plyometrics Dan Weight Training Dalam Peningkatan Strength dan Power otot Tungkai*. Jurnal Pelopor Pendidikan, 6(2), 136-142.
- Argasasmita, H. 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Bagus Lukvi Susetyo, Mecca Puspitaningsari. (2021). *Pengaruh Modifikasi Bermain Terhadap Gerak Langkah Siswa Tunagrahita SLB Negeri Jombang*. Jurnal Kepeleatihan Olahraga SMART SPORT Volume 18 Nomor 1 Februari 2021.
- Dwi Hatmisari, Paulus Pasurney, Dikdik Zafar, Djoko Pekik I, Rina Ambar, Sunyoto, Djoko Sulistianto, M Yunus . (2007). *Pelatihan Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Elya, Wibawa, S (2017). *Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Frekuensi Tendangan Push Kick Pada Anggota Ukm Muay Thai Indonesia Ikip Mataram Tahun Akademik 2016/2017*. JISIP Vol. 1 No. 2.
- Gilang Ramadhan (2019). *Pengaruh Kemampuan Motorik, Imagery dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Lay-up Shoot*. Jujrnal Olahraga (JUARA):Vol 4, Nomor 1.
- Harsono. (2015). *Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kosasih, Engkos, 1993, *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Akademi Pressindo, Jakarta.
- 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.
- Morouço, P. G., Neiva, H. P., & Marques, M. C. (2012). *Squat , lat pull down and bench press : Which is the most related to female swimmers performance ? Motricidade, 8(S1), 35-40*.
- Ori Immanuel Utama, 2014. *Analisis Kualitas Pelayanan Pada Sabai Muay Thai Bandung*. Jurnal Eproc.
- Syahrul. (2014). *Evaluasi Kemampuan Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Gerak Ilham Kabupaten Aceh Besar Tahun 2014*. Jurnal Penjaskesrek : Vol 1, Nomor 2.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yoiko Karazhaki, (2019). *Tingkat Kondisi Fisik Khusus Atlet Bolavoli*, Jurnal Patriot : Vol 1, Nomor 2.