

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktifitas untuk menjaga kebugaran tubuh yang tentunya pernah dilakukan oleh hampir setiap orang. Ada banyak cabang olahraga yang dapat dinikmati dan tentunya olahraga favorit dapat berbeda bagi tiap orang. Pada masa kini, selain untuk kebugaran tubuh, olahraga sudah menjadi bagian dari gaya hidup sehat yang dijalani oleh banyak orang. Seni bela diri sebagai cabang olahraga pun bukanlah sesuatu yang asing lagi. Banyaknya kelas yang dibuka untuk berbagai cabang bela diri yang ada menunjukkan minat dari masyarakat Indonesia.

Olahraga *Muay Thai* merupakan salah satu cabang olahraga sekaligus seni bela diri yang memiliki cukup banyak penggemar di Indonesia. Cabang olahraga seni bela diri sudah membawa nama beberapa atlet Indonesia ke ajang Internasional. Sebagai cabang olahraga yang cukup terkenal dan memiliki banyak peminat, keberadaannya sebagai sarana olahraga cukup digemari di masyarakat. Olahraga ini tersebar dengan baik di masyarakat, diantaranya olahraga sejenis yang sama-sama digemari seperti Karate, Tae Kwon Do, dan lain-lain. Namun tentunya minat dari pecinta *muay thai* untuk berlatih layaknya seorang atlet tentu tidak sedikit, ataupun hanya untuk sekedar menjaga kebugaran tubuh (Ina Musfira, Irfandi, Tuti Sarwita 2021. hlm 1).

Dalam suatu pertandingan tinju, teknik yang sering dan selalu digunakan para petinju dalam melakukan serangan dengan tujuan untuk meraih point (nilai) adalah teknik pukulan. Teknik pukulan ini terdiri dari beberapa macam, diantaranya: pukulan jab, straight, hook, dan pukulan uppercut. Dari keempat jenis pukulan tersebut, hanya satu jenis pukulan yang menjadi bahan penelitian ini yaitu pukulan *straight*.

Pukulan *straight* merupakan salah satu teknik pukulan yang sasarannya tertuju pada daerah wajah sampai batas perut dengan bidang perkenaan ujung kepalan tangan dari si atlet. Gerak pelaksanaannya tergolong lebih mudah dipraktekkan atau diperagakan dibandingkan dengan teknik pukulan lainnya, sehingga banyak petinju yang menggunakan teknik pukulan tersebut pada setiap

pertandingan. Di samping itu, atlet muay thai yang memiliki kecepatan pukulan *straight* yang cepat dapat melakukannya secara berulang-ulang dan memerlukan konsentrasi untuk mengenai sasaran yang tepat. Menurut soedjatmiko (dalam Ina Musfira, Irfandi, Tuti Sarwita 2021) Petinju mampu mengumpulkan point yang banyak saat pertandingan, serta mampu memberikan peluang yang besar untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan. Apabila petinju tidak mengalami KO, sehingga penentuan pemenangnya adalah yang mempunyai point terbanyak (hlm 3).

Keberadaan *Chaychana Muay Thai Camp* merupakan tempat pengelolaan atlet *muay thai* Kota Tasikmalaya yang terletak di Jl.Cilembang No.109, Cilembang, Kec.Cihideung, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat. Di *Chaychana muay thai camp* sudah lama mengadakan latihan beladiri *muay thai* yang dilakukan setiap hari senin, rabu, jum'at dan minggu. Dalam kegiatan ini dari pernyataan pelatih melalui wawancara pelatih dengan peneliti mendapatkan pernyataan bahwa atlet muay thai Kota Tasikmalaya kurang dalam melakukan pukulan *straight* pada saat pertandingan.

Berdasarkan hasil pengamatan pelatih dan peneliti di *Chaychana Muay Thai Camp* menunjukkan bahwa semua atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya kurang dalam melakukan kecepatan pukulan *straight* dengan baik. Masih banyak yang melakukan pukulan tidak cepat, dan lemah serta tidak tepat mengenai sasaran. Keadaan ini disebabkan karena faktor kurangnya kemampuan fisik dari atlet serta kurang menguasai dengan baik teknik kecepatan pukulan *straight* tersebut.

Latihan beban bila dilaksanakan dengan baik, selain dapat meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan, juga dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, tenaga, dan daya tahan. Menurut Sukadiyanto (dalam Ina Musfira, Irfandi, Tuti Sarwita 2021) prinsip latihan *dumbell* merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (hlm. 5-6).

Latihan beban *dumbell* dalam penelitian ini merupakan suatu bentuk latihan fisik beban dengan menggunakan beban dari luar berupa *dumbell* yang dijadikan sebagai beban dalam latihan. Bentuk latihan ini juga bertujuan untuk melatih

kecepatan otot lengan yang merupakan otot yang berperan penting dalam melakukan pukulan *straight* yang cepat pada olahraga *muaythai*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlet *muay thai* Kota Tasikmalaya adalah dengan melatih kondisi fisik atau latihan fisik, teknik pukulan, taktik pukulan dan mental. Oleh karena itu untuk meningkatkan kecepatan pukulan maka dapat dilakukan dengan memberikan latihan-latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur dan sistematis melalui penerapan metode atau bentuk-bentuk latihan yang berfokus pada kecepatan pukulan serta harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Begitu pula halnya dengan latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan fisik, teknik, taktik dan mental dimana bentuk latihan dijadikan sebagai dalam pelaksanaan latihan kecepatan pukulan *straight*. Bentuk latihan ini bila dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan.

Melihat fenomena yang terjadi pada atlet *muay thai* khususnya pada pukulan *straight*, baik itu ditinjau atau *muay thai* dari segi latihan dan kualitas latihan untuk meningkatkan pukulan *straight*. Untuk itu diperlukan perhatian khusus dari pelatih yang berkualitas dan memiliki peralatan yang memadai serta memenuhi standar dalam olahraga *muay thai*. Selain metode latihan dan peralatan yang harus dipenuhi, struktur tubuh merupakan aspek fisik yang menentukan dalam pembinaan kemampuan olahraga. Begitu pula dengan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan suatu kegiatan, atlet *muay thai* khususnya kondisi fisik akan mempengaruhi kemampuan gerak yang akan menentukan pencapaian prestasi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang latihan beban *dumbell* pada atlet *Muay Thai* dengan judul: “Pengaruh Latihan Beban *Dumbell* Terhadap Kecepatan Pukulan *Straight* Pada Atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalahnya “Apakah latihan beban *dumbell* berpengaruh terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya?”

### 1.3 Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesalah pahaman atau salah tafsir maka dalam penelitian ini, perlu dijelaskan beberapa pengertian konsep-konsep yang terlibat dalam penelitian ini:

- 1) Pengaruh menurut (Lucky 2020) adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang” (hlm. 45). Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah peningkatan kecepatan pukulan *straight* pada atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya Tahun 2023, yang timbul sebagai akibat latihan beban *dumbell*.
- 2) Latihan merupakan suatu metode usaha untuk meningkatkan prestasi, pedoman untuk meningkatkan prestasi dan performa dalam olahraga beberapa diantaranya: pemanasan tubuh, metode latihan, berpikir positif, prinsip beban berlebih, intensitas latihan, kulaitas latihan, prinsip individualis, variasi latihan, metode bagian dan metode keseluruhan, memperbaiki kesalahan, perkembangan menyeluruh, menetapkan sasaran (Ghanni 2019 hlm. 291-295).
- 3) Beban *Dumbbell* merupakan seperangkat peralatan latihan beban yang terdiri dari sepotong bar pendek dengan lempengan beban pada setiap sisinya dan digunakan dalam latihan-latihan menggunakan tangan (Sugustian 2020). Permasalahannya di lapangan masih belum banyak orang yang mengetahui keunggulan dan manfaat latihan menggunakan beban *dumbell* dalam latihan pukulan *straight*.
- 4) Pukulan *Straight* merupakan salah satu teknik pukulan yang sasarannya tertuju pada daerah wajah sampai batas perut dengan bidang perkenaan ujung kepalan tangan dari si atlet (Ina musfira, irfandi 2021).
- 5) *Muay Thai*, tinju Thai secara harfiah, dikembangkan di Thailand dan dikenal sebagai seni 8 anggota badan. Atlet dapat menendang, meninju, lutut, siku, dan bergulat dengan lawan mereka (Atika and Agustina 2021).
- 6) Kecepatan menurut (Djohan 2017) “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat” (hlm. 381). Yang dimaksud kecepatan dalam penelitian ini diartikan untuk mencapai suatu gerakan yang singkat dan cepat.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan beban *dumbell* terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang dikemukakan penulis di atas, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

##### **1.5.1 Secara Teoritis**

Memberikan masukan untuk menjadi acuan dalam melakukan beban *dumbell* terhadap kecepatan pukulan *straight*, dan upaya peningkatan keahlian dalam melakukan latihan beban *dumbell* terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya.

##### **1.5.2 Secara Praktis**

Bagi *Chaychana Muay Thai Camp*, sebagai sumbangan pemikiran tentang bagaimana meningkatkan keahlian dalam melakukan latihan beban *dumbell* terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya, dan bagi peneliti, sebagai salah satu pengalaman yang diperoleh ketika penelitian sehingga dapat digunakan sebagai bekal terjun ke dunia seni bela diri nantinya.