

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Olahraga Beladiri

Olahraga beladiri adalah salah satu jenis olahraga yang saat ini mulai banyak diminati oleh banyak orang, tidak terlepas dari usia maupun jenis kelamin. Menurut observasi awal peneliti kelompok-kelompok beladiri ini mulai banyak bermunculan di banyak kota-kota di Indonesia baik itu kota besar maupun kota kecil. Kelompok beladiri tersebut tidak hanya beladiri yang berasal dari Indonesia saja, tetapi juga beladiri yang berasal dari luar Indonesia seperti, karate, taekwondo, kung fu, judo, muay thai, dan wushu (Atika and Agustina 2021 hlm 1).

Olahraga seni beladiri merupakan perpaduan aktifitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin yang di dalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat dimana seni beladiri itu lahir dan berkembang (Purwanto Agung Nugroho Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari 2022). Olahraga seni beladiri populer dengan berbagai macam ciri khas daerah tertentu tempat asal dan dikembangkan seni beladiri tersebut, sehingga menyebarkan seni beladiri tertentu ke daerah lainnya menjadi salah satu cara untuk melestarikan budaya daerah tertentu. Menurut (Utomo 2002) menjelaskan bahwa seni beladiri adalah seni yang menyelamatkan diri (Pengabdian et al. 2023 hlm. 142). Artinya olahraga seni beladiri pada intinya merupakan alat untuk mencari persaudaraan dan perdamaian. Menurut (haryo, 2005) Fakta bahwa olahraga seni beladiri merupakan alat untuk mencari persaudaraan kini telah berkembang dan terjadinya perluasan tujuan, sehingga tujuan orang mempelajari seni beladiri antara lain untuk berprestasi sebagai atlet melalui cabang olahraga beladiri (Purwanto Agung Nugroho Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari 2022, hlm. 2).

Olahraga seni bela diri biasanya didefinisikan sebagai pertarungan tangan kosong, suatu bentuk perkelahian atau membela diri yang menggunakan pukulan, serangan, tendangan, menahan dan lemparan (M Fadli Dongoran¹, Pulung Riyanto 2019).

Olahraga seni beladiri memiliki beberapa teknik dasar. Setiap cabang olahraga Seni beladiri meyakini bahwa masing-masing teknik dasar tersebut merupakan unsur gerakan yang mencerminkan asal usul dari olahraga beladiri tersebut. Secara umum teknik dasar dalam olahraga seni beladiri yaitu :

a) Kuda-kuda

Sikap kuda-kuda dalam olahraga beladiri merupakan sikap sedia seorang pelaku beladiri dengan memposisikan kaki depan, kesamping atau serong tergantung pada jenis kuda-kuda yang dilakukan. Setiap aliran dalam olahraga beladiri kuda-kuda merupakan hal yang sangat berpengaruh, karena teknik-teknik yang lain seperti serangan, belaun atau tangkisan ditopang oleh teknik kuda-kuda yang benar (“Notosoejitmo, Muhamad Rifqi” 2016 hlm.11)

b) Tendangan

Tendangan menurut (Notosoejitmo, Muhamad Rifqi 2016 hlm.11) adalah serangan yang dilakukan menggunakan kaki dan tungkai sebagai komponen penyerang. Tendangan merupakan salah satu teknik yang digunakan atlet beladiri untuk mendulang poin dalam kategori tanding.

c) Pukulan

Menurut (Notosoejitmo, Muhamad Rifqi 2016 hlm.12) pukula adalah serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan dan lengan sebagai komponen penyerang.

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa olahraga seni beladiri selain bertujuan untuk membela diri, didalam olahraga ini juga dilatihkan aktifitas untuk menjaga kesehatan jasmani yang nantinya bertujuan untuk mencapai sebuah prestasi.

2.1.2 Beladiri Muay Thai

Muay Thai merupakan seni bela diri yang berasal dari negeri gajah putih Thailand. Muay Thai terdiri dari dua suku kata yakni *muay* dan *thai*. Kata *muay* berasal dari bahasa Sanskerta “mavya” yang berarti “tinju bela diri”. Sedangkan Thai adalah suku thai dari negeri Thailand. Muay thai adalah pengembangan dari bela diri *Muay Boran*. Praktisi dari muay thai disebut dengan nak muay, sedangkan

praktisi muay thai yang berasal dari luar negara Asia Tenggara disebut dengan nak muay farang (petinju asing)(Atika and Agustina 2021, *MuayThai 2019* hlm 1).

Muay thai dikenal juga dengan seni delapan tungkai atau ilmu delapan tungkai. Hal ini karena muay thai memiliki teknik yang menggunakan pukulan, tendangan, siku dan serangan lutut, dimana semua gerakan tersebut menggunakan delapan tungkai atau “titik kontak”. *Muay thai* adalah ilmu bela diri yang muncul sekitar 2000 tahun yang lalu, yang tercipta pada masa konflik dan peperangan(Atika and Agustina 2021, *Muay Thai 2019* hlm 1).

Muay Thai adalah seni bela diri tangan kosong kuno yang berasal dari Thailand. Seorang petarung *Muay Thai* melakukan serangan ke kepala, badan, dan kaki lawannya dengan menggunakan kepalan, sikut, lutut dan tulang kering. Pada dasarnya *Muay Thai* mempunyai bentuk pukulan yang hampir sama dengan jenis pukulan tinju ala barat. *Muay Thai* pada masa sekarang juga populer dengan nama lain “ Thai Boxing “(*World Muaythai Council*, 2018)(Ina Musfira, Irfandi,Tuti Sarwita 2021 hlm 5).

Menurut peneliti beladiri menyebutkan bahwa *Muay Thai* merupakan bagian dari keterampilan beladiri yang berasal dari Thailand yang bernama *Krabi Krabong* (Beladiri militer yang menggunakan senjata). Ketika tidak dipersenjatai para praktisi *Krabi Krabong* beralih ke tehik bertarung yang menggunakan kaki dan tehnik bantingan. Berkembang seiring dengan waktu maka terciptalah *muay boran* (aliran muay thai kuno). *muay boran* dibagi menjadi *Muay ThaSao* (Utara), *Muay Thai Korat* (Timur atau timur laut), *Muay Thai Lobburee* (daerah tengah) and *Muay Thai Chaiya* (Selatan) (Rivaldi, 2013)(Ina Musfira, Irfandi,Tuti Sarwita 2021 hlm 5).

Muay Thai saat ini tersebar luas dan dipertandingkan di berbagai negara di dunia. Terdapat peraturan dan regulasi yang berbeda bergantung terhadap di negara mana pertandingan diadakan dan di bawah organisasi apa pertandingan *Muay Thai* tersebut diselenggarakan. Bagaimanapun juga peraturan yang ada harus mengacu pada peraturan yang dikeluarkan oleh *World Muay Thai Council*, Sebuah badan *Muay Thai* internasional (*World Muaythai Council*, 2018)(Ina Musfira, Irfandi,Tuti Sarwita 2021 hlm 5).

2.1.3 Pengertian Latihan

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet adalah latihan. Latihan sangat berperan dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya latihan yang teratur dan terarah prestasi optimal yang diharapkan akan sulit diraih. Sebaliknya seseorang yang kurang berbakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan yang teratur dan terarah tidak mustahil akan meraih prestasi yang optimal.

Istilah lain menurut (Mylsidayu and Abdullah 2015) “Latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *Practice, exercises, dan training*” (hlm.187) yang dimaksud penjabaran latihan disini tidak hanya sekedar penjabaran hanya secara tertulis dan lisan saja tetapi latihan disini adalah suatu tindakan yang berupa praktik langsung dilapangan yang sesuai dengan azas-azas atau prinsip-prinsip latihan yang telah dikuasai oleh seorang pelatih. Tidak mudah ketika kita ingin mendapatkan suatu prestasi yang tinggi khususnya dalam bidang olahraga, adapun banyak hal atau faktor yang perlu dilakukan untuk mencapai suatu tujuan seorang olahragawan diantaranya faktor yang menjadi pendukung seseorang atlet akan mendapatkan prestasi maksimal dengan cara melakukan latihan.

Latihan dapat dirumuskan sebagai daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Hal ini sama dengan menurut (Afrizal, Kridasuwarsa, and Marani 2017) “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm. 74).

Sedangkan, latihan menurut (Mylsidayu and Abdullah 2015) adalah “suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya” (hlm. 188).

Latihan yang sistematis adalah program latihan direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan dievaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling mudah kearah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah ke materi yang paling kompleks. Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat latihan dirasakan sukar dilakukan. Penambahan beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun menambah beban harus segera dilakukan ketika atlet merasakan bahwa latihan yang dirasakan terasa ringan.

Dari uraian diatas penulis menyimpulkan mengenai pengertian latihan yaitu suatu proses yang menggunakan metode-metode serta prinsip-prinsip latihan dan dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya agar tujuan dari latihan dapat bisa tercapai.

2.1.4 Kualitas Latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Menurut (Agum amung muharam, 2018) kualitas latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan” (hlm.10).

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan passing atas harus sesuai dengan teknik yang benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah segera dikoreksi dan diperbaiki. Koreksi dan perbaikan ini diberikan secara individual. Setelah atlet melakukan gerakan yang benar latihan dilanjutkan lagi.

2.1.5 Variasi Latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama disetiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan

teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Menurut (Agum amung muharam, 2018) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 10). Variasi latihan yang dilakukan yaitu latiah beban dumbell untuk meningkatkan kecepatan pukulan straight pada atlet muay thai Kota Tasikmalaya.

2.1.6 Latihan Beban Dumbbell

Proses pembinaan keolahragaan hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Menurut (Sukadiyanto, 2011) Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Ina Musfira, Irfandi, Tuti Sarwita 2021 hlm. 5-6).

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Ina Musfira, Irfandi, Tuti Sarwita 2021 hlm 6).

Menurut (Ina musfira, irfandi 2021) prinsip latihan terdiri dari: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (warm up dan cool-down), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis.

Menurut (Chan 2015, hlm. 1) Untuk cabang olahraga yang dominan kecepatan sangat membutuhkan latihan kekuatan. Akan tetapi tidak serta merta kekuatan itu dilatihkan begitu saja tanpa menempuh parameter dan alur periodisasi yang sesuai.

Adapun dalam periodisasi latihan strength terdiri:

1. Fase Adaptasi *Anatomi*
2. Fase *maximum strength*
3. fase *conversion*
4. Fase *maintenance*
5. Fase *transition*

Dumbbell adalah alat *fitness* dasar. Bentuknya ialah 2 buah beban yang tersambung oleh batang besi pendek. Biasanya akan menemukan banyak alat ini di gym dengan ukuran yang berbeda-beda. Alat ini sangat praktis karena dapat dibawa kemana pun dan tidak perlu menggunakan ruangan yang luas ketika menggunakannya untuk berlatih. Berbeda dengan alat lainya, alat ini dapat digunakan untuk variasi gerakan *fitness* yang tidak terbatas. Latihan dengan *dumbbell* tidak mengisolasi otot tertentu sehingga akan mencegah pertumbuhan otot yang tidak sinkron dengan otot pendukungnya (Prakoso, 2017)(Ina Musfira, Irfandi,Tuti Sarwita 2021 hlm 6).

Latihan Beban *Dumbbell* menurut (Merelend evert latuheru 2018 hlm. 7) yang dimaksud adalah merupakan suatu bentuk latihan fisik beban dengan menggunakan beban dari luar berupa *dumbbell* yang dijadikan sebagai beban dalam latihan. Bentuk latihan ini juga bertujuan untuk melatih kekuatan dan kecepatan otot lengan yang merupakan otot yang berperan penting dalam melakukan pukulan yang cepat pada olahraga tinju. Teknik pelaksanaan bentuk latihan *dumbbell* tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Responden mengambil posisi berdiri dengan kedua kaki sedikit agak renggang untuk menjaga keseimbangan, yakni jarak antara kaki kiri dengan kaki kanan kurang lebih 20 cm.
- b. Kedua tangan dari Atlet tersebut masing-masing di samping badan sambil memegang sebuah *dumbbell* dengan posisi siku ditekuk sehingga tangan yang memegang *dumbbell* masing-masing berada di samping depan dada, atau posisi kedua tangan dalam keadaan siap untuk melakukan gerakan pukulan ke depan.
- c. Selanjutnya siku diluruskan dengan jalan mendorong *dumbbell* tersebut ke depan sampai lengan betul-betul lurus ke depan, kemudian tangan ditarik

kembali ke posisi semula. Atau dengan kata lain tangan si pelaku melakukan pergerakan seperti melakukan gerakan pukulan dalam tinju. Gerakan latihan *dumbbell* tersebut, seperti yang telah dikemukakan di atas, dalam pelaksanaannya dilakukan berulang-ulang dan terus menerus secara bergantian antara tangan kanan dengan tangan kiri sampai batas repetisi atau sesuai dengan program latihan yang disusun sebelumnya. Teknik pelaksanaan latihan dumbbell ini sangat menekankan pada tenaga maksimal dan dilakukan secara berulang-ulang dengan cepat.



Gambar 2 1 Teknik Pukulan *Straight* Menggunakan *Dumbbell*

Sumber : Arsip Pribadi

Menurut Mylsidayu dan Kurniawan 2015 (Ina musfira, irfandi 2021 hlm.7) bahwa latihan dumbbell sasarannya dada, bahu, dan lengan, dengan prosedur: berdiri dengan kaki selebar bahu, pegang dumbbell dengan kedua tangan, menutup kaki sedikit ditebuk kemudian ayunkan dumbbell kedepan sesuai dengan bentuk pukulan. Jenis *dumbbell* yang biasa digunakan seperti pada gambar berikut:



Gambar 2.2 *Dumbbell*

Sumber : https://bit.ly/Kebugaran_jasmani2017

2.1.7 Pukulan Straight

Menurut (Narendra, 2021) Pukulan *Straight* adalah dasar dari keahlian bertinju, dan pukulan ini dalam sejarah pertinjuan perkembangannya paling akhir. Pukulan ini merupakan hasil pemikiran yang baik karena dapat dilaksanakan dengan lebih baik dan efektif bila dibandingkan dengan pukulan - pukulan lainnya. Pukulan ini dapat digunakan dengan jarak sepanjang lengan segala arah, baik oleh tangan kanan maupun tangan kiri. Bila ingin melontarkan (Ina Musfira, Irfandi, Tuti Sarwita 2021 hlm 7-8).

Menurut (Rashid 2012) Pukulan *Straight* kanan untuk petarung tangan kiri dan *straight* kiri untuk petarung tangan kanan, pindahkan berat badan ke kaki/tungkai kiri, pinggang dan putarlah bahu ke depan dengan berporoskan garis tengah badan dan luruskan lengan kanan ke arah sasaran sejauh jangkauan lengan, kaki kanan menunjang gerakan pinggul tetapi jangan sampai melampaui posisi kaki kiri akan tetapi masih berada pada posisi semula dengan hanya mengangkat tumit (Ina Musfira, Irfandi, Tuti Sarwita 2021 hlm.8).

Akan terjadi sedikit pergeseran tetapi akan kembali pada posisi semula setelah melakukan pukulan straight tersebut. Pada saat genggamannya membentur sasaran, buku-buku jari menghadap ke atas dan sisi ibu jari genggamannya diputar ke arah dalam. Jangan rubah bidang genggamannya.

Pukulan digerakkan melalui garis lurus dan kembali pada garis itu. Seluruh kekuatan dilontarkan secara dikejutkan dan jauh dari badan dan kembali pada posisi semula dengan lemas/rileks. Lengan kiri tetap terlipat pada siku dan merapat pada badan dalam posisi menjaga kemungkinan.



Gambar 2.3 Pukulan *Straight*
Sumber : http://bit.ly/MuayThai_Indonesia

2.1.8 Prinsip-prinsip Latihan

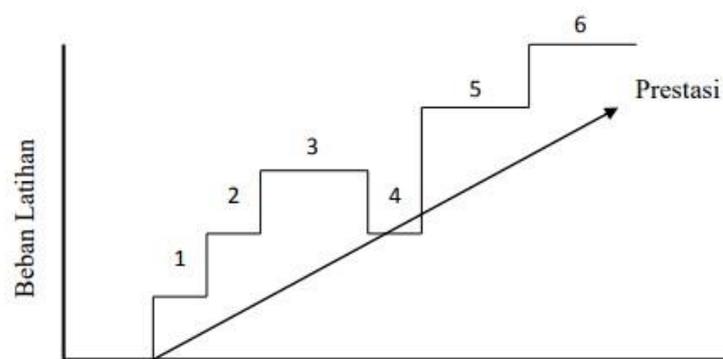
Latihan Merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan hal tersebut. Prinsip latihan menurut (Gigin ginanjar, 2016) dalam penelitiannya bahwa “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm. 10). Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut:

2.1.8.1 Perinsip Beban Latihan

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah perinsip beban lebih. Penerapan ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik maupun mental. Menurut (Gigin ginanjar, 2016) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm. 11). Pendapat diatas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

Mengenai perinsip beban lebih (*over load*) (Gigin ginanjar, 2016) prinsip overload adalah “Prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan perinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm. 11). Perubahan-perubahan *psychological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada perinsip overload, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetition serta kadar dari pada repetition.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ujian dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip overload sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh pompa (1983) yang dijelaskan dalam penelitiannya (Gigin ginanjar, 2016. Hlm. 11). Dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2.4 Sistem Tangga (*The Step Type Approach*)
Sumber : Harsono (2015, hlm.54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga atau (cycle), pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada cycle ke 4 beban diturunkan, ini disebut unloading phase yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan pada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip overload, dimana kita secara progresif menambah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada repetition.

2.1.8.2 Prinsip Individualisasi

Menurut (Gigin ginanjar, 2016) “Prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang

berbeda” (hlm. 12). Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampun (*abilities*), kebutuhann (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disusun sesuai ke khasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga.

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet. (Gigin ginanjar, 2016. Hlm.13).

Sejalan dengan itu kenyataan dilapangan menunjukkan tidak ada dua yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual.

Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, disamping itu juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Dengan memperhatikan individu atlet, pelatih akan mampu meberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam meberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga individu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat, jumlah set, repetisi, model pendekatan pisikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

2.1.9 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin.

Tujuan latihan menurut (Hawindri 2016) bahwa “membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm. 7). Oleh karena itu, prestasi maksimal didapat dari suatu latihan yang disusun, diprogram dan dilaksanakan dengan baik dan benar pada saat melakukan latihan.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam latihan, menurut (Subarjah 2017) “ada empat aspek yang perlu dilatih untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin yaitu : (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik dan (d) latihan mental”. Sehingga dapat dipastikan bahwa untuk mencapai prestasi yang maksimal harus diberikan keempat aspek latihan tersebut, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat macam aspek latihan tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi maksimal atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik, teknik, taktik maupun mental.

2.1.10 Latihan Fisik

Latihan ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. oleh karena itu tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan untuk mengembangkan adalah, daya tahan, kecepatan, stamina, kelincahan, power, komponen-komponen itulah yang utama harus dilatih dikembangkan.

2.1.11 Latihan Teknik

Latihan teknik menurut (Atiq and Budiyanto 2020) “Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik -teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang di lakukan atlet”. Latihan teknik memiliki klasifikasi yang berbeda antara teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi berikut ini penjelasannya:



Gambar 2.5 Macam-macam klasifikasi dan teknik

Sumber : (Atiq and Budiyanto 2020)

Berdasarkan klasifikasi latihan teknik di atas maka, dapat dipahami bahwa dalam melakukan setiap latihan teknik haruslah melalui beberapa tahap mulai dari yang mudah sampai ke tingkat tinggi.

2.1.12 Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan farmasi-farmasi permainan, strategi-strategi dan taktik taktik penyerangan dan pertahanan.

2.1.13 Latihan Mental

Latihan untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama bila siswa berada dalam posisi dan situasi stress yang kompleks. Tanpa memiliki mental yang bagus dapat dipastikan akan sulit mengatasi kondisi tersebut. Menurut (Deni kurnia

sandi, 2018) adalah “Latihan yang menekankan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan imflusif misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya” (hlm. 13). Menurut (Sin 2016) latihan keterampilan mental adalah “Suatu program latihan yang disusun dan dirancang secara sistematis agar atlet dapat menguasai dan mempraktikkan keterampilan-keterampilan mental yang berguna dapat meningkatkan performa dalam olahraga” (hlm. 63).

2.2 Hasil Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan dan dapat dijadikan acuan dan dijadikan sumber bagi penulis dalam penelitian ini, baik berupa sumber dalam bentuk, buku, artikel, jurnal, skripsi dan yang lainnya yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti.

Adapun penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Ina Musfira, Irfandi dan Tuti Sarwita Mahasiswa Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh Jurusan Pendidikan Jasmani. Permasalahan yang diteliti oleh mereka yaitu “Pengaruh Latihan Beban *Dumbell* Terhadap Kecepatan Pukulan *Straight* Pada Atlit UKM *Muay Thai* Unsyiah”. Dari hasil penelitian tersebut tingkat kecepatan pukulan *straight* diukm *Muay Thai* Unsyiah dengan menggunakan latihan beban *dumbbell* terdapat pengaruh baik.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Bempa (1994 hlm.4) Berdasarkan permasalahan tersebut, maka salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlet tinju/*Muaythai* adalah dengan melatih kondisi fisik atau latihan fisik (Variasi et al. 2023). Dan menurut Sugiyono (2017) adalah “kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi obyek permasalahan”.

Berkesinambungan melalui program latihan yang tepat serta berpedoman pada prinsip-prinsip latihan, maka akan dapat meningkatkan unsur fisik kekuatan dan kecepatan lengan, dimana unsur fisik ini sangat berperan dan mendukung terciptanya pukulan yang cepat. Dengan demikian di duga bahwa penerapan latihan

beban dumbell ditinjau dari konsentrasi, penelitian ini mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pukulan *straight* dalam olahraga tinju, *Muay Thai*, *Kick Boxing* dll. Atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya akan diteliti dalam latihan kecepatan pukulan *straight* dengan menggunakan *dumbell* dan ditinjau dari kecepatan pukulan *straight*.

Latihan beban *dumbell* merupakan salah satu bentuk latihan fisik beban, dimana *dumbell* dijadikan sebagai alat beban dalam pelaksanaan latihan bila dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan melalui program latihan yang tepat serta berpedoman pada prinsip- prinsip latihan, maka akan dapat meningkatkan unsur fisik kekuatan dan kecepatan lengan, dimana unsur fisik ini sangat berperan dan mendukung terciptanya pukulan yang cepat.

Latihan kecepatan adalah latihan untuk meningkatkan kemampuan menggerakkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu yang sangat singkat dan cepat, maka dari itu disini saya akan melatih atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya dengan program latihan cara meningkatkan kecepatan lengan atlet beladiri dalam melakukan pukulan *straight*.

Pada hakekatnya kemampuan otot lengan seorang atlet sangat menentukan kemampuan pukulan apalagi dilakukan dengan gerakan secara cepat, tepat dan terarah sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dan dapat di lakukan dengan waktu yang berbeda-beda dan arah yang berubah-ubah, dimana kemampuan pukulan tersebut di peroleh selama mengikuti latihan. Sehingga dengan Latihan akan memberikan efek yang positif terhadap kemampuan pukulan, semakin bagus kecepatan pukulan semakin tinggi pula pukulan yang dimiliki.

Untuk seorang atlet kemampuan dalam pukulan merupakan faktor yang mendukung sekali, terutama dalam sebuah pertandingan khususnya laga, dimana seorang atlet harus mampu mengimbangi kekuatan dan kecepatan pukulan dari lawan, ini sangat menentukan dalam mencapai prestasi. Pada saat bertanding atlet harus mampu melakukan gerakan dengan cepat apakah itu hindaran, elakan, tangkapan, pukulan dan tendangan.

Berdasarkan pemaparan di atas, sangatlah penting untuk dilakukan penelitian mengenai seberapa pengaruh beban *dumbell* terhadap kecepatan pukulan

straight pada atlet *muay thai* Kota Tasikmalaya, peneliti melakukan analisis mendalam mengenai indikator-indikator latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang tersedia, sehingga dengan begitu dapat kita ketahui “Pengaruh beban *dumbell* terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlet *muay thai* Kota Tasikmalaya”.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara peneliti. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sugiyono 2017) bahwa “hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di bagian awal maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut. “Pengaruh latihan beban *dumbell* terhadap kecepatan pukulan *straight* terdapat pengaruh yang berarti”.