

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, serta prestasi individu. 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. Saat ini, olahraga bela diri semakin berkembang pesat di Indonesia, salah satunya adalah *Muay thai*.

Olahraga *Muay Thai* merupakan salah satu cabang olahraga sekaligus seni beladiri yang memiliki cukup banyak penggemar di Indonesia. Cabang olahraga seni beladiri 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 *Muay Thai* ini tersebar baik di masyarakat, diantaranya olahraga sejenis yang sama-sama digemari seperti karate, *Taekwondo*, 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 (Andika, 2021).

Olahraga beladiri *Muay Thai* merupakan cabang olahraga yang menuntut kekuatan, kecepatan, kelincahan, serta daya tahan tubuh yang tinggi. Dalam setiap pertarungan, seorang atlet *Muay Thai* harus mampu melakukan berbagai teknik serangan seperti pukulan, tendangan, serangan lutut, dan elbow dengan kekuatan serta kecepatan yang optimal. Salah satu komponen fisik yang sangat menentukan dalam efektivitas serangan tersebut adalah power otot tungkai, terutama ketika melakukan tendangan seperti *low kick*, *middle kick*, maupun *high kick*. Power otot tungkai yang baik memungkinkan atlet untuk menghasilkan kekuatan tendangan yang besar dalam waktu singkat, sehingga serangan dapat menjadi lebih eksplosif dan efektif. Sebaliknya, power otot tungkai yang rendah akan menyebabkan tendangan menjadi lambat, kurang kuat, dan mudah dibaca oleh lawan. Oleh karena

itu, peningkatan power otot tungkai menjadi salah satu aspek penting dalam program latihan atlet Muaythai.

Olahraga *muay thai* kota tasikmalaya telah berkembang menjadi salah satu olahraga beladiri yang banyak diminati oleh kalangan orang, dan prestasi dari hari kehari terus meningkat dengan baik dengan dapat dilihat dari perolehan medali pada kejuaraan porprov muaythai jawa barat tahun 2022 *muay thai* menyumbangkan 1 emas 3 perak dan 2 perunggu. Namun demikian, hasil observasi dilapangan terdapat adanya kekurangan fisik, terutama dalam aspek power otot tungkai. Dalam konteks pembinaan olahraga di Kota Tasikmalaya, *Muay thai* menjadi salah satu cabang olahraga yang mulai berkembang pesat dan banyak diminati oleh kalangan muda. Namun berdasarkan observasi awal yang dilakukan di beberapa atlet Muaythai Kota Tasikmalaya, masih ditemukan atlet yang memiliki power tendangan yang relatif rendah. Hal ini terlihat dari hasil uji tendangan serta efektivitas serangan pada saat sparring dan juga dari beberapa pertandingan terakhir yang diikuti oleh atlet muay thai kota tasikmalaya, yang dimana tendangannya tidak kuat dan tidak cepat sehingga tendangan mudah di tangkis dan efek tendangannya kurang. Salah satu penyebabnya diduga adalah kurangnya variasi latihan fisik yang spesifik, terutama latihan yang berorientasi pada peningkatan power otot tungkai.

Melalui penerapan latihan *plyometric* yang terencana, diharapkan terjadi peningkatan kemampuan eksplosif pada otot tungkai atlet, sehingga performa tendangan mereka menjadi lebih kuat dan cepat. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil serupa. Misalnya, penelitian oleh Nurhidayat (2019) menunjukkan bahwa latihan pliometrik memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai pada atlet beladiri taekwondo. Hal ini memperkuat dugaan bahwa latihan *plyometric* juga efektif diterapkan pada atlet *Muay thai*. Hasil penelitian yang lainya juga menunjukkan bahwa latihan *plyometric* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan power otot tungkai pada berbagai cabang olahraga. Penelitian oleh Widiastuti (2019) menunjukkan bahwa latihan *plyometric* memberikan peningkatan signifikan terhadap power otot tungkai pada atlet sepak bola. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nurhidayat (2020) yang meneliti atlet *taekwondo*, di mana latihan *plyometric* terbukti meningkatkan kemampuan

tendangan dan daya ledak otot tungkai. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa latihan *plyometric* juga berpotensi memberikan efek positif terhadap peningkatan power otot tungkai atlet *Muay thai*.

Di Kota Tasikmalaya, olahraga *Muay thai* mulai berkembang pesat dan telah memiliki beberapa atlet potensial. Namun berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, masih ditemukan adanya keterbatasan dalam variasi latihan fisik, terutama latihan yang secara spesifik ditujukan untuk meningkatkan power otot tungkai. Banyak atlet masih berfokus pada latihan teknik dan sparring, sementara latihan kondisi fisik eksplosif seperti *plyometric* belum dimanfaatkan secara maksimal. Akibatnya, performa tendangan beberapa atlet masih tergolong lemah dan tidak maksimal dalam kompetisi.

Dengan memperhatikan fenomena tersebut, penerapan latihan *plyometric* secara terprogram dan terukur diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam meningkatkan power otot tungkai atlet *Muay thai* Kota Tasikmalaya. Peningkatan power otot tungkai tidak hanya akan memperkuat kemampuan serangan tendangan, tetapi juga membantu stabilitas dan keseimbangan tubuh saat bertahan dan melakukan kombinasi gerakan.

Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk mengkaji secara ilmiah sejauh mana pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet *Muay thai* Kota Tasikmalaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih, atlet, dan penggiat olahraga dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan berbasis ilmiah guna meningkatkan performa atlet secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap peningkatan Power Otot Tungkai Atlet *Muay thai* Kota Tasikmalaya.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet *muay thai* kota tasikmalaya?

1.3 Definisi operasional

Definisi operasional menurut (Sugiyono, 2017) adalah “Suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan, yang mempunyai variasi tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.” (hlm. 38). Dari definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi operasional digunakan untuk menentukan jenis variabel, dan indikator sehingga pengujian hipotesis dapat dilakukan secara benar benar sesuai dengan judul penelitian. Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang dia angkatnya, yaitu:

a. Pengaruh

Pengaruh menurut (Lucky, 2020) adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang” (p.45). Pengaruh dalam penelitian ini adalah perubahan atau peningkatan yang terjadi pada variabel terikat(power otot tungkai) setelah diberikan perlakuan berupa latihan *plyometric* sebagai variabel bebas. Pengaruh yang dimaksud akan diketahui melalui perbandingan hasil tes sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pelaksanaan latihan *plyometric*.

b. Latihan *plyometric*

latihan *plyometric* merupakan salah satu bentuk latihan yang populer dikalangan pelatih karena mempunyai kelebihan dibanding latihan lainnya yaitu menstimulasi melibatkan kontraksi eksentrik dan isotonik berbagai kelompok otot yang berdampak pada kekuatan, kecepatan, dan kelincahan otot sekaligus (Mustofa dkk, 2019). Hal serupa juga diungkapkan oleh Devi dkk (2018) yang menyebutkan bahwa latihan *plyometric* adalah bentuk latihan yang digunakan oleh atlet di semua jenis olahraga untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan. Latihan *Plyometric*

adalah suatu metode untuk mengembangkan power (explosive power) suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga (Hansen dan Kennely, 2017)(Umiyati, 2021). Dalam konteks penelitian ini, latihan plyometric yang dimaksud adalah rangkaian latihan eksplosif untuk otot tungkai yang meliputi beberapa bentuk latihan seperti *jump squat*, *Lateral jump*, *tuck jump*, dan *box jump*. yang dilakukan selama periode latihan tertentu sesuai dengan program yang telah disusun peneliti.

c. Power otot tungkai

Menurut (Muhammad Jawahiril Arzaq & Abdul Aziz Hakim, 2025) dalam penelitiannya disebutkan “Power atau daya ledak, adalah keterampilan personal guna memanfaatkan kekuatan puncak pada waktu singkat”.(Sajoto, 1995). Power merupakan kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat singkat. Otot tungkai meliputi otot-otot besar pada bagian bawah tubuh seperti quadriceps, hamstring, gluteus, dan gastrocnemius yang berperan penting dalam gerakan menendang. Dalam penelitian ini, power otot tungkai diukur menggunakan *tes standing long jump* dengan satuan centimeter (cm), yang mencerminkan daya ledak otot tungkai atlet Muaythai sebelum dan sesudah diberikan latihan *plyometric*.

d. Atlet *muay thai* kota Tasikmalaya

yang dimaksud dengan atlet *Muaythai* Kota Tasikmalaya adalah individu yang aktif berlatih dan tergabung dalam sasana atau klub *Muay thai* yang berada di bawah naungan Pengurus Cabang *Muaythai* Indonesia (MI) Kota Tasikmalaya. Subjek penelitian ini memiliki pengalaman latihan minimal enam bulan dan secara rutin mengikuti kegiatan latihan teknik, fisik, serta sparring.

1.4 Tujuan penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet *muaythai* kota tasikmalaya.

1.5 Manfaat penelitian

berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

- a. Manfaat teoritis
 - a) Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya khususnya mengenai pengaruh latihan *plyometric* terhadap peningkatan power otot tungkai atlet *muaythai* Kota Tasikmalaya.
 - b) Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan fisik untuk meningkatkan komponen kondisi fisik atlet, terkhusus bagi cabang olahraga *muaythai*.
- b. Manfaat praktis
 - a) Bagi mahasiswa pendidikan Jasmani
Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan terutama bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani.
 - b) Bagi atlet
Memberikan pemahaman tentang pentingnya pengembangan komponen power otot tungkai untuk mendukung kemampuan teknik tendangan.
 - c) Bagi pelatih
Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam menyusun program latihan yang efektif, khususnya latihan yang beroreintasi pada peningkatan power otot tungkai.