

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2010, p.7-9) pengertian latihan mengandung beberapa makna seperti: practice, exercise, dan training. Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian exercises adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Pengertian training adalah penerapan dari perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Untuk mencapai prestasi yang optimal tidak datang begitu saja namun melalui proses, adapun proses yang dilalui antara lain digunakan program latihan, jenis latihan, frekuensi latihan yang dilakukan serta metode latihan yang dipakai (Susanto & Lismadiana, 2016).

Sistem latihan merupakan bagian konsep teori dan metodologi latihan yang diimplikasikan dan dijadikan pedoman bagi semua pelatih. Kreasi dari sistem latihan dapat dilakukan dengan memperhatikan pengetahuan secara umum tentang teori dan metodologi latihan, hasil-hasil penelitian, pengalaman pelatih-pelatih terbaik, pendekatan-pendekatan komparasi dengan negara lain. Semua faktor yang mendukung tersebut menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan dalam menghasilkan suatu proses latihan yang baik (Susanto & Lismadiana, 2016)

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 ke arah 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 pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses sistematis, berkesinambungan, dan terprogram yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan olahraga guna mencapai prestasi optimal.

2.1.2 Kualitas Latihan

Kualitas latihan merupakan bobot latihan yang diberikan pelatih dalam berlatih, dikatakan berkualitas apabila latihan tersebut sesuai dengan kebutuhan atlet. Kualitas latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan drill-drill 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”(Gunawan & Muharam, 2022).

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan latihan *Plyometric* harus sesuai dengan baik dan 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.

2.1.3 Variasi Latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. “Untuk mencegah

kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”(Gunawan & Muharam, 2022). Variasi latihan yang dilakukan yaitu latihan pliometrik untuk meningkatkan power otot tungkai atlet *muay thai* kota tasikmalaya.

2.1.4 Pengertian Latihan *plyometric*

Kata *plyometric* berasal dari kata Yunani *plythyn* yang berarti untuk meningkatkan atau membangkitkan, atau dapat pula diartikan dari kata “*plio*” dan “*metric*” yang artinya *more & measure, respectively* yang artinya pengulangan (Radcliffe and Farentinos, 1985: 1). Istilah *plyometric* yang diterapkan untuk latihan berasal dari Eropa yang dikenal pertama kali sebagai latihan loncat (Donald A Chu, 1992: 1)(Anggara, 2020).

Plyometric adalah salah satu metode untuk mengembangkan eksplosif power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet (Radcliffe and Farentinos, 1985: 1). Prinsip metode latihan pliometrik adalah otot selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (*eccentric*) maupun memendek (*concentric*). latihan pliometrik bermanfaat untuk meningkatkan reaksi syaraf otot, eksplosif, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) ke arah tertentu(Anggara, 2020).

Latihan *plyometric* menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat, beban dinamis (*dynamic loading*) atau pengulangan otot yang sangat rumit (Radcliffe and Farentinos, 1985: 111). Menurut Chu (2000: 6) *plyometric* mempunyai keuntungan, memanfaatkan gaya dan kecepatan yang dicapai dengan percepatan berat badan melawan gravitasi, hal ini menyebabkan gaya kecepatan dalam latihan *plyometric* merangsang berbagai aktivitas olahraga seperti meloncat, berlari dan melempar lebih sering dibandingkan dengan latihan beban atau dapat dikatakan lebih dinamis atau eksplosive(Anggara, 2020).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik adalah bentuk latihan *explosive power* dengan karakteristik

menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi.

Latihan *plyometric* akan mendapatkan hasil yang baik jika dilakukan dengan sempurna dan intensitas tinggi. Latihan yang intensif yaitu proses latihan harus semakin berat dengan cara menambah beban kerja, jumlah repetisi gerakan dan intensitas gerak. Proses latihan demikian disebut *outer load*. *Outer load* diatur dengan program latihan yang dikontrol oleh para pelatih dan atletnya sendiri. Dalam menyusun program latihan yang menggunakan *outer load* maka harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Jenis-jenis latihan yang bervariasi
2. Volume beban
3. Densitas beban
4. Durasi beban

Dalam melakukan latihan tidak hanya memperhatikan otot load saja tetapi juga harus memperhatikan masalah *inner load*. *Inner load* tampak pada bentuk perubahan-perubahan atau yang diekspresikan sebagai adaptasi dari suatu organisme terhadap *outer load*.

2.1.4.1 Bentuk-bentuk Latihan *plyometric*

Menurut (Pomatahu, 2018) latihan *plyometric* dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) dan latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*). Berikut merupakan bentuk-bentuk latihan *plyometric* yaitu:

- 1) Bentuk latihan *plyometric* dengan intensitas rendah (*low impact*)
 - a) *Skipping*
 - b) *Rope jump* (lompat tali)
 - c) *Hops* (loncat-loncat atau lompat-lompat)

- d) Melompat diatas bangku atau tali setinggi 25-35 cm
- e) Melempar *ball medicine* 2-4kg
- f) Melempar bola tenis yang ringan
- 2) Bentuk latihan *plyometric* dengan intensitas tinggi (*high impact*)
 - a) *Standing jump*
 - b) *Triple jump*
 - c) Lompat tinggi dan langkah panjang
 - d) *Drop jump*
 - e) *Reactive jump*
 - f) Melempar benda yang relatif berat(p.18)

Latihan *plyometric* akan lebih efektif apabila pelatih dapat menyusun periodisasi latihan yang tepat. Pelatih perlu memaduka antara frekuensi, voleme, intensitas beserta pengembangannya. Perpaduan yang tepat akan menghasilkan penampilan yang maksimal. Tidak ada riset yang menunjukkan secara rinci mengenai aturan volume yang berkaitan dengan set dan repetisi. Literatur lebih menganjurkan agar pelatih menyesuaikan dengan kondisi dan tingkat keberhasilan latihan. Intensitas latihan dalam *plyometric* selalu diukur dengan tingkat kesulilat gerakan.

Dapat diasumsikan bahwa latihan *plyometric* dapat ditampilkan secara maksimal jika, intensitas ditingkatkan pada saat latihan menggunakan satu tungkai lalu melompat pada sisi tungkai bergantian, antara intensitas rendah sampai intensitas tinggi, sendi lutut mempunyai reaksi tenaga yang meningkat juga, ketinggian melompat dapat dijadikan sebagai acuan intensitas latihan. Untuk frekuensi latihan *plyometric* ini dilakukan 3-4 kali dalam seminggu dengan jumlah 16 kali pertemuan dimana 2 pertemuan dipakai untuk melakukan pengetesan awal terhadap atlet sebelum diberi perlakuan dan juga pengetesan akhir sesudah atlet diberi perlakuan (*treathment*).

Dalam penelitian ini penulis mengambil beberapa jenis dari latihan *plyometric* dengan tujuan agar nantinya para atlet tidak jenuh atau bosan pada saat diberikan perlakuan atau pada saat latihan, jenis latihan *plyometric* ini terdiri dari *squat jump*, *Lateral jump*, *tuck jump (double leg hops)*, *box jump*. yang nantinya akan divariasikan sehingga atlet tidak jenuh dan tetap bersemangat pada saat diberikan *treatment*.

Berikut penjelasan secara lengkap mengenai jenis-jenis latihan *plyometric* yang akan digunakan antara lain :

1) Jump Squat

jump Squat adalah latihan *plyometric* berupa gerakan melompat yang diawali dari posisi setengah jongkok untuk melatih daya ledak otot tungkai. Latihan ini menitikberatkan pada kontraksi otot secara eksplosif (kontraksi cepat dan kuat), sehingga mampu meningkatkan power otot tungkai, terutama pada otot quadriceps, hamstring, gluteus, dan gastrocnemius.



gambar 2. 1 *Plyometric jump squat*
Sumber: Merdeka.com,(2017)

2) *Lateral Jump*

Lateral jump adalah salah satu bentuk latihan pliometrik yang dilakukan dengan cara melompat ke arah samping kanan dan kiri. Latihan menggunakan *cone* sebagai rintangan untuk melompat, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, keseimbangan, kelincahan (agility), dan koordinasi tubuh bagian bawah. Latihan ini dilakukan dengan irama cepat sampai repetisi yang ditentukan (Hidayatullah et al., 2020).



gambar 2. 2 *Plyometric Lateral Jump*
Sumber: Chu (2013,p126)

3) *Tuck Jump*

Menurut (Amalla & Masrun, 2019) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Tuck Jump dan Box Jump Terhadap Kemampuan Smash Sepaktakraw” menyebutkan Latihan *tuck jump* berguna untuk mengidentifikasi kelemahan teknis pada ekstremitas bawah selama aktivitas *plyometric*. *Tuck jump* membutuhkan tingkat usaha yang tinggi dari atlet.

Latihan *tuck jump* dapat digunakan untuk menilai peningkatan biomekanik ekstremitas bawah seiring kemajuan atlet melalui pelatihannya.

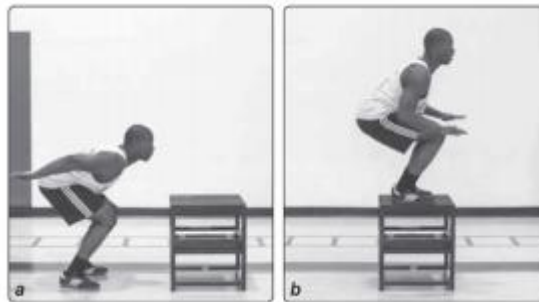


gambar 2. 3 *Plyometric Tuck Jump*
Sumber: Chu (2013,p.126)

4) *Box Jump*

Box jumps merupakan latihan khusus untuk meningkatkan power otot tungkai. Latihan ini merupakan bagian dari latihan *depth jumps*. Otot yang dikembangkan pada latihan *box jumps* antara lain flexi paha, ekstensi lutut, aduksi dan abduksi yang melibatkan otot-otot *gluteus medius dan minimus, adductor longus, brevis, magnus, minimus dan halucis*. Latihan *jump to box* adalah latihan melompat ke atas kotak balok kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama. Latihan *plyometric jump to box* adalah latihan melompat ke atas kotak balok kemudian melompat turun kembali ke belakang seperti sikap awal dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama. Latihan *plyometric jump to box* termasuk dalam *box drills*. Dalam latihan *plyometric box drills* terdapat beberapa latihan lagi yang dimana keseluruhan latihan dalam *box drills* menggunakan sebuah kotak yang dinamakan *plyo box* dengan menggunakan satu atau kedua tungkai untuk melakukan latihan ini. Ketinggian *plyo box* yang digunakan sekitar 6-42 inch atau 15 - 107 cm. Ketinggian *plyo box* bergantung pada ukuran atlet, permukaan, arahan dan tujuan program yang diberikan. Untuk penelitian ini digunakan *plyo box* setinggi 80 cm. Latihan *box drills* juga terdapat beberapa macam latihan yaitu: *single-leg push-off, alternate-leg push-off,*

lateral push-off, side-to-side push-off, squat box jump, lateral box jump, jump from box, dan jump to box(sahrul hamdani 2023,p.20)



gambar 2. 4 *Plyometric Box Jump*

Sumber: Chu (2013,p.160)

2.1.4.2 Program Latihan *Plyometric*

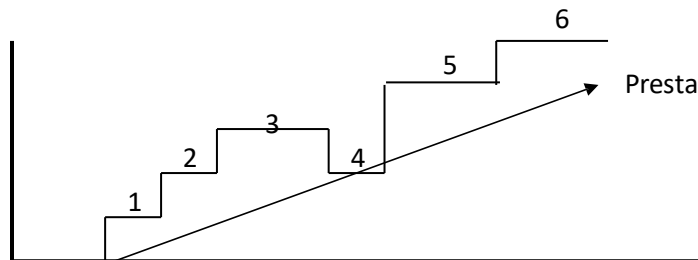
Menurut (Bompa, & Buzzichelli, 2019) Program latihan *plyometric* merupakan rangkaian latihan fisik yang dirancang secara sistematis dan terencana, dengan tujuan utama untuk meningkatkan daya ledak otot (*muscular power*) melalui kombinasi antara fase peregangan (*stretching*) dan kontraksi otot secara eksplosif (*shortening*). latihan pliometrik harus dirancang secara bertahap, dengan penekanan pada teknik yang benar, pemulihan yang cukup, serta adaptasi otot untuk meningkatkan efisiensi neuromuskular dan kekuatan eksplosif.

Menurut (sahrul hamdani, 2023) Pentingnya pelatihan peningkatan mutu serta kualitas program latihan dapat memengaruhi tingkat hasil dari sebuah tujuan didalam prestasi olahraga. Dengan pengembangan pribadi sebagai pelatih olahraga menunjukkan bahwa menyadari akan pentingnya memiliki pendekatan yang sistematis dalam sebuah perencanaan bentuk latihan. Istilah dalam perencanaan dan pemrograman sering digunakan secara bergantian, bahkan kadang-kadang dianggap sebagai dua istilah tersebut adalah sinonim. Perencanaan dapat diartikan sebagai pengaturan latihan secara terperinci dan sistematis dan dirancang pada awal kegiatan untuk menghantarkan atlet atau tim olahraga dalam usaha mencapai prestasi maksimal se-efektif mungkin(p.22,23). Perencanaan adalah awal dari rangkaian tindakan yang telah diproyeksikan tentang proses kegiatan latihan. Pemrogram latihan adalah bagian dari rencana kegiatan latihan secara khusus yang disusun sesuai dengan rencana latihan induk dan diatur secara rinci menurut urutan kegiatan latihan dengan proporsi dan jadwal yang ditentukan.

Program latihan merupakan petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis yang berisi tentang hal-hal yang harus dilaksanakan atau untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam merencanakan suatu program latihan harus mengacu kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik, metodis, sistematis, dan ilmiah. Tujuan dibuatnya program latihan adalah untuk membantu atlet dalam mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Apabila pelatih kurang atau tidak mahir dalam menyusun suatu program latihan yang baik maka latihan yang akan dilaksanakan tidak akan terorganisasi dengan baik, dan tentunya ini akan berdampak buruk terhadap prestasi atlet. Agar pelatih dapat efektif dalam merencanakan program latihan maka pelatih dituntut untuk memiliki tingkat kepakaran yang tinggi dalam masalahmasalah kepelatihan serta harus memiliki pengalaman yang luas dalam bidangnya. Selain itu juga dalam membuat perencanaan program latihan, pelatih harus mengacu pada hukum-hukum, prinsip-prinsip, dan metodologi pelatihan yang benar.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) (Gigin ginanjar, 2016) prinsip overload adalah “Prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat”(p.11). Perubahan-perubahan *physiological* dan fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetition serta kadar dari pada repetition. Penerapannya dalam kajian yang lebih baru, penulis ingin memunculkan sebuah program perencanaan yang pada akhirnya akan membahas dari sebuah bentuk latihan yang memiliki nilai kecocokan, keamanan, kebermanfaatan, serta membentuk sebuah dimensi kelayakan yang hasilnya dapat digunakan sebagai sumber dan referensi bagi pelatih dan atlet dalam peningkatan kualitas latihan. 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, p.11). Dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



gambar 2. 5 Sistem Tangga

Sumber : Nanang Kusnadi dan Herdi Hartadji (ilmu Kepeleatihan dasar 2014)

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.

2.1.5 Power Otot tungkai

Power otot tungkai adalah kemampuan otot-otot pada bagian kaki untuk menghasilkan kekuatan secara cepat dan eksplosif dalam waktu singkat. Power merupakan hasil perpaduan antara kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) otot dalam melakukan suatu gerakan. Power juga disebut sebagai daya ledak otot atau kemampuan ekslosif dari otot. Kekuatan ekslosif adalah penggunaan kekuatan otot secara maksimal dalam satuan waktu tertentu. Berdasarkan pendapat tersebut, power otot tungkai dapat diartikan sebagai kemampuan otot-otot tungkai, seperti otot paha depan (*quadriceps*), otot paha belakang (*hamstring*), otot bokong

(*gluteus*), dan otot betis (*gastrocnemius*), untuk menghasilkan tenaga besar secara cepat yang digunakan dalam aktivitas seperti melompat, menendang, atau berlari. Kemampuan ini sangat penting bagi atlet, termasuk atlet *Muay Thai*, karena berperan besar dalam melakukan gerakan eksplosif seperti tendangan, loncatan, serta menjaga stabilitas tubuh selama pertandingan.

Latihan *Plyometric* menjadi metode efektif untuk mengembangkan power otot tungkai. Prinsipnya adalah memanfaatkan siklus peregangan dan pemendekan otot yang cepat (*stretch-shortening cycle*) sehingga otot beradaptasi untuk menghasilkan tenaga lebih besar. Penelitian Ramirez-Campillo et al. (2020) membuktikan bahwa program *plyometric* selama 6-8 minggu dapat meningkatkan tinggi lompatan, kecepatan sprint, dan kemampuan eksplosif secara signifikan.

2.1.5.1 Hubungan latihan *plyometric* dengan power otot tungkai

Latihan *plyometric* berperan langsung terhadap peningkatan muscular power karena melatih kemampuan otot berkontraksi secara cepat setelah mengalami peregangan. Gerakan seperti *jump squat*, *lateral jump*, *tuck jump* dan *box jump* menstimulasi refleks peregangan otot dan meningkatkan efisiensi sistem neuromuskular. Latihan *plyometric* merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak otot (muscular power) melalui kombinasi antara fase peregangan otot (*eccentric*) dan kontraksi cepat (*concentric*). Dalam konteks olahraga, terutama cabang bela diri seperti *Muay Thai*, daya ledak otot tungkai memiliki peran penting dalam menunjang performa gerak eksplosif seperti tendangan, loncatan, serta perubahan posisi tubuh secara cepat dan kuat.

Menurut Chu (2014,p.5) latihan *plyometric* dirancang untuk meningkatkan daya ledak otot dengan memperbaiki kemampuan otot dalam menghasilkan gaya maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Sementara menurut Harsono (2018,p.167) menjelaskan bahwa: “Latihan *plyometric* merupakan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan daya ledak otot, terutama melalui gerakan melompat, meloncat, dan menolak yang dilakukan secara eksplosif.” Dari pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa latihan *plyometric* seperti *seperti jump squat*, *lateral jump*, *tuck jump* dan *box jump* mampu melatih sistem neuromuskular agar beradaptasi dalam menghasilkan tenaga besar secara cepat. Adaptasi ini secara

langsung meningkatkan kemampuan power otot tungkai, yang berpengaruh pada performa atlet saat melakukan gerakan eksplosif di arena. Dalam olahraga *Muay Thai*, kekuatan dan daya ledak otot tungkai sangat diperlukan dalam berbagai teknik, terutama tendangan (kick). Latihan *plyometric* membantu meningkatkan kemampuan otot kaki dalam mengarahkan tenaga secara cepat, sehingga tendangan menjadi lebih kuat, cepat, dan efektif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara latihan *plyometric* dengan peningkatan power otot tungkai. Melalui latihan yang terencana dan progresif, atlet *Muay Thai* dapat mengembangkan kekuatan eksplosif kaki yang menunjang kemampuan teknik serangan dan pertahanan. Peningkatan power otot tungkai hasil dari latihan *plyometric* akan membuat gerakan tendangan lebih cepat, keras, dan efisien, sehingga berdampak langsung pada peningkatan kinerja dan performa bertarung.

2.1.6 *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 pengembangan dari beladiri *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)(Rani Siti Fitriani, 2021)

Muay Thai dikenal juga dengan seni beladiri 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(Rani Siti Fitriani, 2021)

Muay Thai adalah seni beladiri 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 juga 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 Muay Thai Council, 2018)(Ina et al., 2020).

Menurut peneliti bela diri 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 teknik bertarung yang menggunakan kaki dan teknik 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)(Ina et al., 2020).

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* (Word Muay Thai Council, 2018)(Ina et al., 2020). Dalam perkembangannya, *muay thai* menjadi cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan secara resmi di berbagai kejuaraan.

2.1.6.1 Teknik dalam *Muay Thai*

Dalam beladiri muaythai ada beberapa teknik dasar yang umum diketahui seperti: pukulan (*chok*), siku lengan (*tee sok*), tendangan (*tae*), dengkul / lutut (*tee kao*)(Rani Siti Fitriani, 2021).

2.1.6.1 Pukulan (*chok*)

Menurut (Rani Siti Fitriani, 2021) pukulan (*chok*) merupakan salah satu teknik dasar dalam bela diri Muay Thai yang digunakan untuk menyerang lawan dengan menggunakan tangan sebagai alat utama. Pukulan dalam *Muay Thai* tidak hanya menitik beratkan pada kekuatan fisik, tetapi juga pada teknik, kecepatan, ketepatan, dan keseimbangan tubuh saat melakukan serangan(p.29). Dalam praktiknya, pukulan di *Muay Thai* terdiri dari beberapa jenis, antara lain:

- 1) *Jab (Mat Trong)* – pukulan lurus ke depan menggunakan tangan depan.

- 2) *Cross (Mat Wiang San)* – pukulan lurus dari tangan belakang dengan rotasi tubuh.
- 3) *Hook (Mat Wiang Khwam)* – pukulan melingkar ke samping.
- 4) *Uppercut (Mat Soi Dao)* – pukulan ke arah atas dari bawah dagu lawan.
- 5) *Spinning Back Fist (Mat Wiang Klap)* – pukulan balik menggunakan putaran tubuh.

2.1.6.2 Siku lengan (*Tee sok*)

Menurut (Rani Siti Fitriani, 2021) siku lengan (*tee sok*) adalah salah satu teknik serangan menggunakan bagian siku dalam bela diri *Muay Thai* yang dilakukan dengan menggerakkan lengan secara eksplosif untuk mengenai sasaran seperti wajah, dagu, pelipis, atau badan lawan. Teknik ini termasuk dalam kategori *close-range attack* atau serangan jarak dekat yang mengandalkan kekuatan, ketepatan, dan rotasi tubuh(p.29).

Siku lengan dapat digunakan dalam beberapa cara sebagai senjata serangan: horisontal, diagonal-ke atas, diagonal ke bawah, pukulan ke atas, ke bawah, ke belakang-berputar dan terbang. Dari sisi samping sikut dapat digunakan sebagai jurus penghabisan atau sebagai cara untuk memotong pelipis lawan sehingga darah bisa menghalangi pandangnya.

2.1.6.3 Tendangan (*Tae*)

Dua tendangan yang paling umum di *muay thai* dikenal sebagai teep (harfiah “*jab* kaki) dan teh chiang (menendang ke atas dalam bentuk segitiga memotong di bawah lengan dan rusuk) atau “Tendangan sudut”. Tendangan sudut *muay thai* menggunakan gerakan rotasi dari seluruh tubuh dan telah banyak digunakan oleh praktisi seni beladiri lainnya. Hal ini terlihat serupa dengan tendangan putar karate, tetapi menghilangkan rotasi kaki bagian bawah dari lutut yang digunakan dalam seni bela diri menyerang seperti kebanyakan karate atau taekwondo karena seperti *kyokushin*, *goju*, dan *kenpo*. Tendangan ini dilakukan dari suatu sikap melingkar, dengan kaki belakang hanya sedikit bergerak ke belakang, dibandingkan naluri beladiri tubuh bagian atas (Tinju)(Rani Siti Fitriani, 2021).

Gaya ini memiliki resiko tambahan dimana pangkal paha akan rentan pada setiap waktu yang berlawanan dengan prinsip karate dan Taekwondo secara umum

kecuali untuk saat yang singkat setelah tendangan. Tendangan sudut mengumpulkan kekuatan sepenuhnya dari pergerakan rotasi tubuh, yaitu bagian pinggul. Diperkirakan banyak petarung menggunakan konter rotasi dari lengan untuk meningkatkan untuk meningkatkan kekuatan tendangan ini, tetapi dalam kenyataan kekuatan datang dalam pinggul dan lengan diletakan dalam posisi tersebut untuk membebaskan serangan dari halangan(Rani Siti Fitriani, 2021).Jika tendangan putar ini dicoba oleh lawan, petarung *muay thai* biasanya akan menangkis dengan tendangan tulang kering nya. Petarung thai dilatih untuk selalu menangkis dan menyerang dengan tulang kering. Kaki berisi banyak tulang halus dan jauh lebih lemah. Seorang petarung mungkin malah akan menyakiti dirinya sendiri jika ia mencoba untuk menyerang dengan kaki nya atau kura-kura kaki. *Muay thai* juga mencakup macam tendangan lain seperti tendangan samping dan tendangan ke belakang berputar. Tendangan-tendangan ini hanya digunakan dalam serangan oleh beberapa petarung tertentu.

1. Tendangan *Low Kick*

Tendangan *low kick* merupakan tendangan yang diarahkan ke bagian bawah tubuh lawan, khusus nya pada area paha, betis, atau bagian luar dalam kaki. Dalam penelitian ini, efektifitas *low kick* dilihat dari seberapa sering digunakan, mengenai target yang sah, serta pengaruhnya dalam menurunkan mobilitas lawan pada pertandingan(Rani Siti Fitriani, 2021).

Kegunaan atau fungsi dari Tendangan *Low Kick* yaitu: mengurangi mobilitas lawan untuk melanjutkan serangan kombinasi selanjutnya, sasaran *low kick* tertuju pada paha bagian luar (*quadriceps*), paha dalam, atau betis lawan. Serangan berulang bisa membuat otot tersebut memar, kaku, bahkan kehilangan kekuatan sehingga lawan kesulitan bergerak optimal. Dengan kaki lawan yang sakit atau kehilangan keseimbangan akibat serangan *low kick*, lawan akan sulit bergerak, melakukan tendangan, maupun menjaga jarak. *Low kick* bisa digunakan sebagai “set up” untuk

kombinasi, misalnya setelah melakukan jab-cross lalu diakhiri dengan low kick, atau sebaliknya.



gambar 2. 6 *Tendangan Low Kick*

Sumber: Muay Thai Boran, (2019)

2. Tendangan *Middle Kick*

Tendangan *middle kick* merupakan tendangan yang diarahkan ke bagian tengah tubuh lawan, terutama pada bagian perut, rusuk, atau pinggang. Efektifitas *middle kick* pada penelitian ini diukur dari keberhasilan mengenai target, kontribusinya dalam memperoleh poin, serta kemampuannya untuk menekan stamina lawan (Rani Siti Fitriani, 2021).

Kegunaan atau fungsi dari tendangan *middle kick* yaitu: untuk menyerang tubuh bagian tengah lawan, khususnya pada area rusuk atau pinggang hingga bahu, dengan kekuatan dan kecepatan untuk memberikan dampak yang signifikan. tendangan ini juga menguatkan otot, meningkatkan keseimbangan, dan koordinasi tubuh bagi pelakunya. Tendangan *middle kick* yang keras, bersih, dan mengenai badan lawan (rusuk, perut, pinggang) dihitung sebagai serangan efektif dengan poin tinggi dalam sistem penilaian muay thai. Serangan ke bagian perut atau rusuk akan melemahkan pernapasan, stamina, dan daya tahan lawan. Jika berulang, lawan bisa cepat lelah. *Middle kick* berfungsi untuk menjaga lawan tetap berada di jarak menengah, sehingga sulit masuk ke jarak dekat (clinch atau pelukan). Bisa juga dijadikan “set up” sebelum serangan lain

misalnya setelah melakukan *jab-cross* lalu diakhiri dengan *middle kick*, atau sebaliknya.



gambar 2. 7 Tendangan *Middle Kick*
Sumber: Evolve, (2021).

3. Tendangan *High Kick*

Tendangan *high kick* merupakan tendangan yang diarahkan ke bagian atas tubuh lawan, khususnya kepala. Efektifitas *high kick* dilihat dari keberhasilan mengenai target sah, besarnya poin yang diperoleh, serta potensi menciptakan kemenangan *knockout* (Rani Siti Fitriani, 2021).

Kegunaan atau fungsi dari tendangan *high kick* yaitu: untuk memberikan tendangan yang telak ke kepala atau leher lawan, yang berpotensi menyebabkan KO, serta sebagai teknik mengejutkan dari jarak jauh untuk membuka peluang menyerang bagian tubuh lawan. *High kick* ke arah kepala lawan (rahang, pelipis, atau sisi kepala) bisa langsung menjatuhkan lawan karena efek besar ke arah vital. Dalam sistem penilaian muay thai tendangan ke kepala dinilai sangat tinggi karena dianggap lebih sulit dan beresiko dibanding *low/middle*. *High kick* berfungsi untuk menjaga lawan tetap berada di jarak menengah, sehingga sulit masuk ke jarak dekat (*clinch* atau pelukan). Bisa juga dijadikan “*Set up*” sebelum serangan lain misalnya setelah melakukan *jab-cross* lalu diakhiri dengan *high kick*, atau sebaliknya.



gambar 2. 8 *Tendangan High Kick*
Sumber: Evolve, (2021).

4. Dorongan kaki (*teep*)

Dorongan kaki (*Teep*) adalah salah satu teknik dasar dalam Muay Thai yang dilakukan dengan mendorong lawan menggunakan telapak kaki. Teknik ini berfungsi sebagai serangan sekaligus pertahanan jarak jauh yang mengandalkan keseimbangan, kecepatan, akurasi, serta kekuatan otot tungkai. Menurut (Rani Siti Fitriani, 2021) Dorongan-kaki atau secara harfiah “jab kaki” adalah salah satu teknik dalam *Muay Thai*. Hal ini terutama digunakan sebagai teknik defensif untuk mengendalikan jarak atau serangan tangkisan. Dorongan kaki harus dengan cepat tetapi dengan kekuatan yang cukup untuk menjatuhkan lawan dari keseimbangan (p.32).

2.1.6.4 dengkul atau lutut (*Tee kao*)

Dengkul atau lutut (*Tee Kao*) merupakan salah satu teknik serangan utama dalam bela diri *Muay Thai* yang menggunakan bagian lutut sebagai alat untuk memukul atau menghantam lawan. Teknik ini termasuk ke dalam serangan jarak dekat (*close-range*) yang mengandalkan kekuatan pinggul, otot tungkai, keseimbangan tubuh, serta akurasi gerakan. Menurut (Rani Siti Fitriani, 2021) dorongan kaki atau secara harfiah “jab kaki” adalah salah satu teknik dalam Muay Thai. Hal ini terutama digunakan sebagai teknik defensif untuk mengendalikan jarak atau serangan tangkisan. Dorongan kaki harus dilancarkan dengan cepat tetapi dengan kekuatan yang cukup untuk menjatuhkan lawan dari keseimbangan(p.32).