

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup) (Giriwijoyo dan Sidik, 2017). Olahraga umumnya merupakan sumber kesenangan dan hiburan serta alat untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. (Nabillah et al., 2022). Olahraga adalah sebuah proses pendidikan yang mampu memanfaatkan semua aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan yang holistik dalam kualitas orang, baik dalam hal fisik, mental, maupun emosional. (Andika, 2021). Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. (Ferianto Tjahyo Kuntjoro, 2020).

MuayThai merupakan olahraga pertarungan yang sangat keras, bela diri MuayThai dimainkan oleh 2 orang di atas ring dengan cara melakukan pukulan, tendangan, sikuan, dan lutut yang merupakan teknik dasar bela diri muaythai yang sasarannya hampir seluruh anggota tubuh manusia (Budaya et al., 2025). Kata "Muay" berasal dari bahasa Sanskerta "Maya" (tinju bela diri), dan "Thai" berasal dari kata "Tai" (suku Thai). (Tumangger & Siahaan, 2022). Olahraga ini dikenal sebagai "Seni Delapan Tungkal" karena melibatkan penggunaan tangan, kaki, siku, dan lutut sebagai titik kontak dalam pertarungan.

Kondisi fisik yang prima menjadi salah satu faktor utama penentu prestasi, terutama ketika menghadapi pertandingan bergengsi seperti PORPROV XV (Pekan Olahraga Provinsi) Jawa Barat Tahun 2026 yang dimana pertandingan ini bertujuan untuk menjaring atlet potensial di tingkat provinsi yang menjadi ajang seleksi untuk kompetisi yang selanjutnya yaitu Pra PON dan PON (Pekan Olahraga Nasional). Oleh karena itu, setiap daerah termasuk Kota Tasikmalaya, perlu mempersiapkan atletnya secara matang agar mampu bersaing dan meraih hasil yang maksimal.

Salah satu aspek penting dalam persiapan tersebut adalah pemetaan serta evaluasi profil kondisi fisik atlet khususnya atlet MuayThai Kota Tasikmalaya.

Komponen kondisi fisik meliputi, kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). (Hinda Zhannisa et al., 2018).

Dalam MuayThai, kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting. Secara umum, kondisi fisik yang dibutuhkan setiap cabang olahraga adalah sama, namun yang membedakannya adalah prioritas dominan komponennya. Menurut (Budaya et al., 2025) komponen kondisi fisik yang dominan dalam olahraga MuayThai adalah: 1) kekuatan (*strenght*), 2) kecepatan (*speed*), 3) daya ledak (*power*) 4) daya tahan (*endurance*).

Kekuatan (*strenght*) kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. Otot yang kuat akan membuat kerja otot sehari-hari secara efisien seperti mengangkat, menjinjing, lompat, loncat serta mereka akan membuat bentuk tubuh yang lebih baik (Muhammad, 2018) dalam (Budaya et al., 2025).

Kecepatan (*speed*) merupakan salah satu komponen dasar dasar biomotor yang sangat penting yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga, termasuk beladiri. (Budaya et al., 2025).

Daya ledak (*power*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dilakukan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Alfarobi & Anggita, 2022) dalam (Budaya et al., 2025).

Daya tahan (*endurance*) Hellsten & Nyberg (2016) dalam (Budaya et al., 2025) menjelaskan bahwa daya tahan adalah kemampuan otot dalam melakukan suatu aktivitas atau latihan dalam waktu yang lama tanpa merasakan lelah yang berlebih.

Dalam beberapa tahun terakhir, Atlet Muaythai Kota Tasikmalaya memperoleh prestasi yang gemilang, salah satunya dengan perolehan 15 medali di Kejurprov Jawa Barat 2025, yang terdiri dari 3 emas, 8 perak, dan 4 perunggu, serta perolehan 2 mendali emas, dan 2 mendali perak di ajang BK PORPROV XV 2025.

Capaian ini menjadi indikator penting kesiapan menghadapi PORPROV XV Jawa Barat 2026 yang akan menjadi tiket emas untuk atlet menuju Pekan Olahraga Nasional (PON). Namun, di balik pencapaian tersebut, masih terdapat tantangan dalam memastikan kesiapan fisik para atlet secara optimal. Kondisi fisik merupakan pondasi utama dalam performa Muaythai, mencakup komponen biomotor seperti kekuatan (*strenght*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*) daya tahan (*endurance*). Tanpa pemetaan kondisi fisik yang terukur dan terstandar, pelatih akan kesulitan menyusun program latihan yang tepat sasaran dan menetapkan target realistis bagi atlet.

Profil kondisi fisik yang komprehensif tidak hanya membantu pelatih dalam merancang strategi latihan, tetapi juga menjadi alat evaluasi untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet secara individual. Dengan pendekatan berbasis data, pembinaan atlet dapat diarahkan secara lebih efektif, terutama dalam menghadapi berbagai kompetisi di tingkat provinsi maupun nasional seperti PORPROV XV Jawa Barat 2026 dan Pekan Olahraga Nasional (PON).

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet MuayThai Kota Tasikmalaya sebagai bagian dari persiapan menghadapi berbagai pertandingan seperti PORPROV XV Jawa Barat 2026 dan PON. Hasil dari studi ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan program latihan, seleksi atlet, serta *benchmarking* yang lebih akurat dan berkelanjutan. Latar belakang masalah disusun berdasarkan pola berpikir deduktif (dari umum ke khusus) yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, artinya, penulis mengemukakan fenomena/fakta yang bermasalah secara umum menuju pada masalah secara khusus dengan cara mengidentifikasi masalah/kemukakan permasalahan di tempat penelitian atau di tempat lain yang mendukung. Kemukakan studi pendahuluan/hasil penelitian orang lain/jurnal yang mendukung permasalahan. Selain itu, pada bagian ini pun perlu dikemukakan alasan atau argumentasi pentingnya penelitian dan dikemukakan alasan perlakuan yang dipilih. Masalah yang teridentifikasi mungkin banyak, oleh karena itu agar penelitian lebih terfokus pada pemecahan masalah yang dianggap relatif lebih

penting oleh penulis, pada bagian latar belakang masalah ini perlu pula dilakukan pembatasan masalah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalahnya sebagai berikut:

- 1) Bagaimana profil kekuatan otot tungkai (*strength*) menggunakan tes *Leg Dynamometer* pada atlet Muaythai Kota Tasikmalaya?
- 2) Bagaimana profil kecepatan (*speed*) menggunakan tes Sprint 30 Meter pada atlet Muaythai Kota Tasikmalaya?
- 3) Bagaimana profil daya ledak otot tungkai (*power*) menggunakan tes *Standing Long Jump* pada atlet Muaythai Kota Tasikmalaya?
- 4) Bagaimana profil daya tahan kardiorespiratori (*endurance*) menggunakan tes *Bleep Test* pada atlet Muaythai Kota Tasikmalaya?
- 5) Bagaimana profil kondisi fisik secara keseluruhan pada atlet Muaythai Kota Tasikmalaya jika ditinjau dari komponen kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan daya tahan?

1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional menurut sugiyono (2014) 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. Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. (Pera Prima, n.d.) Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat

menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan.(Fernandes et al., 2022)

- b. MuayThai adalah seni bela diri tradisional asal Thailand yang dikenal sebagai *Art of Eight Limbs*, karena menggunakan delapan titik serangan yaitu dua tangan, dua kaki, dua siku, dan dua lutut. (Syahrial, 2022) Seni bela diri ini menekankan teknik pukulan, tendangan, sikutan, dan serangan lutut yang dikombinasikan dengan gerakan tubuh yang eksplosif dan ritmis. (Syahrial, 2022)

Atlet merupakan olahragawan baik laki-laki dan perempuan yang melatih kemampuan secara khusus untuk bersaing dalam pertandingan. Taftazani, H. S., & Fauziah, N. (2019). Atlet MuayThai Kota Tasikmalaya yang dimaksud dalam penelitian ini adalah atlet Muaythai Kota Tasikmalaya yang mengikuti PORPROV XV Jawa Barat 2026 serta atlet yang aktif dan bergabung dalam latihan rutin yang memiliki prestasi di lima tahun terakhir

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang serta rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan yang hendak dicapai penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui profil kekuatan otot tungkai (*strength*) menggunakan tes *Leg Dynamometer* pada atlet Muaythai Kota Tasikmalaya?
- 2) Untuk mengetahui profil kecepatan (*speed*) menggunakan tes Sprint 30 Meter pada atlet Muaythai Kota Tasikmalaya?
- 3) Untuk mengetahui profil daya ledak otot tungkai (*power*) menggunakan tes *Standing Long Jump* pada atlet Muaythai Kota Tasikmalaya?
- 4) Untuk mengetahui profil daya tahan kardiorespiratori (*endurance*) menggunakan tes *Bleep Test* pada atlet Muaythai Kota Tasikmalaya?
- 5) Untuk mengetahui profil kondisi fisik secara keseluruhan pada atlet Muaythai Kota Tasikmalaya jika ditinjau dari komponen kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan daya tahan?

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

- 1) Memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang kebugaran jasmani dan profil kondisi fisik atlet bela diri Muaythai.
- 2) Menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan antara kondisi fisik dan performa atlet dalam cabang olahraga Muaythai.
- 3) Memperkaya literatur lokal mengenai karakteristik fisik atlet daerah, yang masih minim dalam konteks Indonesia, khususnya di wilayah Tasikmalaya.

b. Manfaat Praktis

- 1) Memberikan gambaran objektif kepada pelatih dan pengurus Muaythai Kota Tasikmalaya mengenai kondisi fisik atlet menjelang berbagai kompetisi seperti PORPROV XV Jawa Barat dan PON mendatang. Sehingga dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program latihan yang lebih terarah dan efektif.
- 2) Membantu atlet memahami kekuatan dan kelemahan fisik mereka, sehingga dapat melakukan perbaikan dan peningkatan secara mandiri maupun melalui bimbingan pelatih.
- 3) Mendukung proses seleksi dan pemetaan potensi atlet untuk kompetisi tingkat provinsi dan nasional secara lebih terukur.