

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kondisi Fisik

2.1.1.1 Pengertian Kondisi Fisik

Menurut (Sidik, D. J., Pesurnay, P. L., & Afari, 2019) Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif, yang melibatkan kerja sistem neuromuskular, kardiovaskular, dan respirasi, serta dapat ditingkatkan melalui latihan yang terencana dan berkesinambungan. Menurut (Pera Prima, n.d.) “Kondisi fisik adalah suatu kesatuan kondisi fisik yang dimiliki oleh seseorang. Kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi.”

Berdasarkan dua pendapat di atas yang dimaksud kondisi fisik adalah kemampuan tubuh atlet untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif yang melibatkan sistem fungsi tubuh yang meliputi sistem neuromuskular, kardiovaskular, dan respirasi yang harus ditingkatkan secara sistematis untuk mencapai kinerja dan prestasi maksimal.

2.1.1.2 Manfaat Kondisi Fisik

Kondisi fisik yang baik, atau kebugaran jasmani, merupakan faktor esensial yang memberikan dampak positif yang luas, tidak hanya pada performa atletik, tetapi juga pada kesehatan fungsional dan mental seseorang secara keseluruhan.

Organisasi kesehatan global seperti WHO dan *American Heart Association* (AHA) secara konsisten menekankan pentingnya aktivitas fisik teratur yang merupakan upaya pemeliharaan kondisi fisik (WHO, 2024; AHA, 2024).

Berikut merupakan manfaat kondisi fisik diantaranya adalah:

- a. Peningkatan Kesehatan Kardiovaskular: Latihan daya tahan (seperti *aerobic*) memperkuat jantung, meningkatkan volume sekuncup (*stroke volume*), dan efisiensi paru-paru. Hal ini secara langsung mengurangi risiko penyakit jantung koroner, stroke, dan hipertensi (Corbin et al., 2018).
- b. Mempercepat Pemulihan (*Recovery*): Atlet dengan daya tahan aerobik yang tinggi (VO_{2Max}) mampu mengembalikan detak jantung dan asam laktat ke

level normal lebih cepat setelah aktivitas intensitas tinggi. Ini krusial untuk pemulihan antar-ronde atau antar-latihan (Tumangger & Siahaan, 2022).

- c. Kondisi fisik tidak hanya memengaruhi tubuh, tetapi juga memiliki korelasi erat dengan kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif (Taftazani & Fauziah, 2019).
- d. Mengurangi Stres dan Kecemasan: Aktivitas fisik teratur merangsang pelepasan hormon endorfin, yang bertindak sebagai pereda nyeri alami dan peningkat suasana hati. Hal ini sangat efektif untuk mengelola stres dan gejala kecemasan (Wicaksono & Hariyanto, 2021).

2.1.1.3 Komponen Kondisi Fisik

Menurut (Setyawan, 2022) komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, dan ketepatan. Setiap komponen memiliki peran spesifik dalam mendukung performa atlet. Menurut (Sidik, D. J., Pesurnay, P. L., & Afari, 2019) kondisi fisik mencakup empat komponen utama yaitu, Fleksibilitas (kelenturan), Kecepatan gerak (*Speed-Agility-Quickness/SAQ*), Kekuatan otot dan Daya tahan tubuh. Kondisi fisik akan sangat menentukan kualitas teknik, taktik, serta mental seseorang dalam bertanding atau berlomba dalam suatu cabang olahraga. (Syukriadi et al., 2021) Dalam proses pembentukan komponen kondisi fisik tersebut haruslah terencana secara baik untuk memperoleh kondisi fisik atlet yang baik.

Berikut merupakan penjelasan beberapa macam komponen kondisi fisik menurut (Syukriadi et al., 2021), Komponen kondisi fisik meliputi antara lain sebagai berikut:

- 1) Kekuatan (*Strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja atau dapat juga dikatakan sebagai kondisi dimana kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan
- 2) Daya tahan (*Endurance*) adalah dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yakni: 1). Daya tahan umum (*general endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. 2). Daya tahan otot (*Local Endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Agam, A (2020:1) juga mengatakan bahwa, daya

tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, sehingga menyebabkan jantung, peredaran darah dan pernafasan yang baik. Jadi makin tinggi tingkat daya tahan seseorang makin tinggi pula kesegaran jasmaninya

- 3) Daya ledak (*Muscular Power*) adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kemampuan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya ledak = kekuatan x kecepatan. Daya ledak adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Artinya bahwa latihan kekuatan dan kecepatan sudah dilatihkan terlebih dahulu, walaupun dalam setiap latihan kekuatan dan kecepatan sudah ada unsur latihan.
- 4) Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan bersinambungan dengan bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya
- 5) Kelentukan (*Fleksibillity*) adalah seseorang dalam menyesuaikan diri dalam aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh Terdapat dua macam kelentukan, yaitu (1) kelentukan statis, dan kelentukan dinamis. Pada kelentukan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (*range of motion*) satu persendian atau beberapa persendian. Sedangkan kelentukan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi
- 6) Kelincahan (*Aqality*) adalah kemampuan seseorang merubah posisi di area tertentu kelincahan juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan
- 7) Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif koordinasi merupakan kerjasama sistem persyarafan pusat sebagai system yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah
- 8) Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot. Keseimbangan juga merupakan fenomena yang kompleks yang melibatkan vestibular system pada bagian dalam telinga, penglihatan mata, otak menafsirkan secara kompleks, menghasilkan berbagai respon gerakan pada situasi fisik tertentu. Di bidang olahraga

banyak hal yang harus dilakukan oleh atlet dalam masalah keseimbangan ini baik dalam menghilangkan atau mempertahankan keseimbangan

- 9) Ketepatan (*Accuracy*) adalah seseorang untuk mengendalikan Gerakan-gerakan bebas terhadap sesuatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan jarak atau suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Kemampuan seseorang ini Adalah untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Cara mengembangkan ketepatan ialah dengan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi yang banyak, mempercepat gerakan, dan menjauhkan atau mempersempit gerakan
- 10) Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra, saraf atau perasaan lainnya

2.1.2 Muaythai

2.1.2.1 Pengertian Muaythai

Kata Muay berasal dari bahasa Sanskerta “*mavya*” (“tinju bela diri”) dan Thai berasal dari kata “*Tai*” kata “*Tai*” (“suku Thai”). MuayThai disebut sebagai “Seni Delapan Tungkai” atau “Ilmu Delapan Tungkai” karena tehniknya sangat sarat menggunakan pukulan, tendangan, siku dan serangan lutut, sehingga penggunaan delapan “titik kontak”, yang berbeda dengan tehnik “dua poin” (tinju) di tinju gaya Barat dan “empat poin” (tangan dan kaki) yang digunakan dalam seni bela diri yang berorientasi olahraga. (Rani Siti Fitriani dkk, 2021 hlm.27)

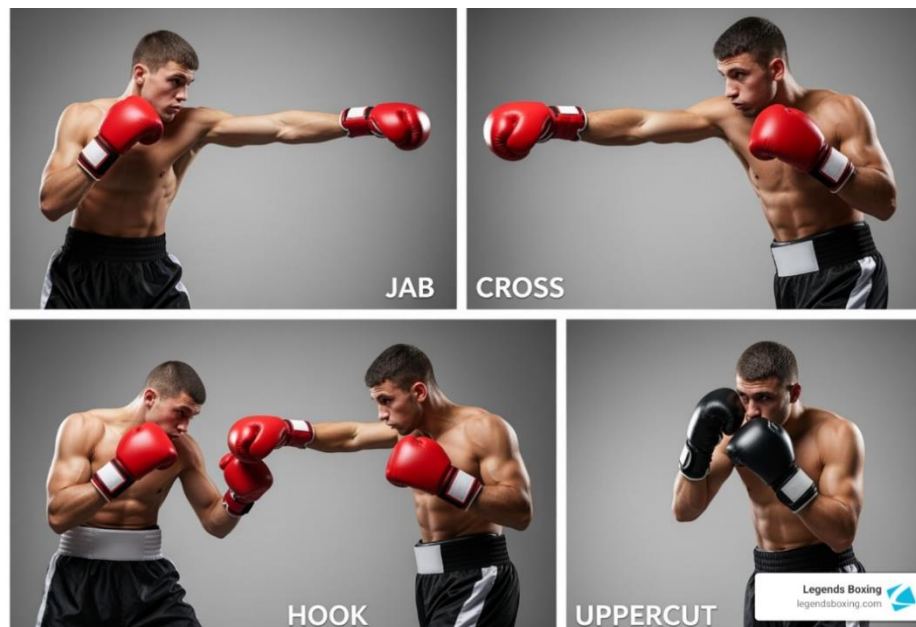
2.1.2.2 Teknik Dasar Muaythai

MuayThai adalah seni bela diri *full-contact* yang menuntut penguasaan teknik menyerang dan bertahan menggunakan seluruh anggota tubuh. Teknik dasar yang harus dikuasai meliputi: Pukulan (*Punching*): seperti *jab*, *cross*, *hook*, dan *uppercut*; Tendangan (*Kicking*): seperti *roundhouse kick* (tendangan melingkar), *teep* (tendangan dorong); Sikut (*Elbow Strike*); dan Lutut (*Knee Strike*): serta teknik *clinchng* (bergulat jarak dekat). Kombinasi teknik yang bervariasi ini menuntut atlet memiliki keseimbangan, *power*, dan koordinasi yang sangat tinggi agar dapat melakukan gerakan secara efektif dan efisien (Wicaksono & Hariyanto, 2021).

a. Pukulan (*Punching*)

- 1) Jab: Pukulan lurus menggunakan tangan kiri. Untuk anda yang kidal pukulan dilakukan dengan menggunakan tangan kanan. Target pukulan jab adalah wajah dan tubuh bagian depan.

- 2) Strike: Pukulan lurus dari arah belakang dengan tangan lain yang tidak digunakan saat pukulan jab. Jika pukulan jab anda menggunakan tangan kiri, maka strike menggunakan tangan kanan anda dan sebaliknya. Target pukulan strike sama dengan pukulan jab
- 3) Hook: pukulan menyamping, target nya adalah wajah dan tubuh bagian samping
- 4) Uppercut: pukulan dari bawah keatas. Targetnya lebih banyak lagi, bisa tubuh bagian samping maupun depan, selain itu, dagu juga menjadi target pukulan ini.



Gambar 2.1 Macam-Macam Teknik Pukulan (Puching)
 (Sumber: <https://www.legendsboxing.com/post/types-of-punches>)

b. Tendangan (Kicking)

- 1) Low Kick: Tendangan kaki lurus ke depan setinggi pinggang. Target dari tendangan ini adalah bagian pinggang ke bawah
- 2) Middle Kick: Tendangan kaki lurus ke depan setinggi pinggang hingga ketiak. Target dari Gerakan ini adalah tubuh bagian Tengah
- 3) High Kick: Tendangan tinggi dengan target bagian kepala

- 4) Push Kick: Tendangan kaki yang gerakannya seperti mendorong. Gerakan ini bisa dilakukan lurus ke depan maupun ke arah bawah dan atas.



Gambar 2.2 Macam-Macam Teknik Tendangan Muaythai
Sumber: (<https://www.sinbimuaythai.com/>)

c. Sikut (Elbow Strike)

- 1) Vertical: Gerakan dengan menggunakan sikut yang bergerak ke atas ke bawah
- 2) Horizontal: serupa dengan Gerakan vertical namun sikut sejajar
- 3) Smashing elbow: Gerakan sikut dengan menyerupai gaya smash
- 4) Uppercut elbow: sama dengan pukulan uppercut namun focus pada sikut. Sikut digerakan dari bawah ke atas



Gambar 2.3 Teknik Elbow Strike

Sumber: (<https://www.femexkarate.com/learning-your-devastating-moves/>)

d. Lutut (Knee Strike)

- 1) Uppercut knee: lutut digerakkan dari bawah ke atas serupa dengan uppercut yang lain namun fokus menggunakan lutut
- 2) Hook knee: hampir sama dengan pukulan hook tapi menggunakan lutut
- 3) Circle knee: Gerakan lutut memutar yang disertai dengan bagian badan yang juga memutar. Target Gerakan ini adalah iga dan paha bagian samping.



Gambar 2.4 Macam-Macam Teknik Knee Strike Muaythai

Sumber: (<https://www.facebook.com/groups/muaythaimaniacs/posts/882893503942238/>)

e. Bergulat Jarak dekat (*Clinching*)

Gerakan ini biasanya digunakan ketika pertandingan. Gerakan ini seperti merangkul lawan dari arah depan. Berguna untuk menyerang lawan dengan jarak dekat menggunakan lutut.



Gambar 2.5 Teknik Clinching

Sumber: (<https://rajadamnern.com/blog/muay-thai-vs-different-boxing-types/>)

2.1.2.3 Kondisi Fisik Muaythai

Kondisi fisik adalah satu kesatuan komponen biomotor yang dimiliki seseorang dan merupakan prasyarat utama untuk meningkatkan prestasi (Mashuri et al., 2019). Dalam MuayThai, kondisi fisik memegang peranan vital mengingat durasi pertandingan yang membutuhkan kerja keras intensitas tinggi dan kemampuan pemulihan yang cepat antar-ronde.

Secara umum, kondisi fisik yang dibutuhkan setiap cabang olahraga adalah sama, dari beberapa unsur kondisi fisik yang diuraikan diatas komponen kondisi fisik yang dominan dalam olahraga MuayThai menurut (Budaya et al., 2025) adalah 1) kekuatan (*strenght*), 2) kecepatan (*speed*), 3) daya ledak (*power*) 4) daya tahan (*endurance*)

- 1) Kekuatan (*Strenght*) adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja, dengan menahan beban yang diangkatnya. Kekuatan sangat penting yang dimana dalam olahraga Muaythai kekutan otot tungkai sangat di perlukan untuk menghasilkan tendangan yang maksimal.
- 2) Kecepatan (*Speed*) merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang sangat penting yang dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga, termasuk beladiri. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat/sesingkat mungkin (Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, 2011:116) dalam (Budaya et al., 2025). Kecepatan merupakan komponen yang sangat penting dalam olahraga Muaythai.
- 3) Daya Ledak (*Power*) Menurut (Wiarto, 2013) daya ledak atau *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. *Power* adalah kemampuan otot untuk mengerjakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dilakukan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Alfarobi & Anggita, 2022). Dibutuhkan dalam setiap teknik serangan, baik pukulan, tendangan, maupun sikut, untuk menghasilkan *impact* yang optimal.
- 4) Daya Tahan (*endurance*) Agam, A (2020:1) mengatakan bahwa, daya tahan adalah kemampuan organisme seseorang untuk melawan kelelahan yang

timbul saat menjalankan aktivitas dalam waktu yang lama. Sedangkan daya tahan aerobik (VO2Max) merupakan kemampuan maksimal tubuh untuk menggunakan oksigen saat beraktivitas. Daya tahan aerobik yang prima sangat krusial dalam MuayThai untuk mempertahankan performa dalam ronde-ronde akhir dan memastikan pemulihan yang cepat selama jeda (Tumangger & Siahaan, 2022). Tes *Multistage Fitness Test* atau *Bleep Test* merupakan tes yang dapat digunakan dalam mengukur daya tahan atlet MuayThai. Daya tahan aerobik yang prima sangat krusial dalam MuayThai untuk mempertahankan performa dalam ronde-ronde akhir dan memastikan pemulihan yang cepat selama jeda (Tumangger & Siahaan, 2022).

2.1.3 Profil Cabang Olahraga Muaythai Kota Tasikmalaya

Muaythai Indonesia Pengurus Kota Tasikmalaya merupakan organisasi resmi yang mewadahi para atlet Muaythai di wilayah Kota Tasikmalaya. Organisasi ini berdiri pada tanggal 06 Juli 2013 dan beralamat di Mayasari Sport Hall, Jl. Lewo Babakan, Linggajaya. Kegiatan latihan dilaksanakan secara teratur empat kali dalam satu minggu, dengan rentang usia atlet yang dibina antara 12 hingga 26 tahun.

Sebagai organisasi olahraga, Muaythai Indonesia Pengurus Kota Tasikmalaya memiliki visi *“Maju bersama menjadikan Muaythai Indonesia kepengurusan Tasikmalaya sebagai barometer di Priangan Timur, Jawa Barat, dan Nasional.”* Visi tersebut diwujudkan melalui sejumlah misi, yaitu:

1. Menjadikan atlet yang berkarakter dengan tehnik, fisik yang bagus dengan di dasari iman yang kuat.
2. Memberikan kebanggaan dengan prestasi terbaik untuk kota Tasikmalaya, Jawa Barat dan Indonesia.
3. Meningkatkan kualitas dan kuantitas atlet dengan semangat kejujuran, disiplin, dan sportifitas.
4. Meningkatkan profesionalisme pelatih, wasit dan juri.
5. Mengembangkan olahraga beladiri muaythai menjadi olahraga beladiri yang digemari dan menjadi kebutuhan gaya hidup di masyarakat



Gambar 2.6 Logo MuayThai Kota Tasikmalaya

Adapun susunan kepengurusan MuayThai Kota Tasikmalaya masa bakti 2022-2026 adalah sebagai berikut:

- | | | |
|---------------|---|---|
| PELINDUNG | : | 1. Wali Kota Tasikmalaya
2. DANBRIGIF 13/Galuh Tasikmalaya
3. KAPOLRESTA Kota Tasikmalaya
4. DANDIM 0612 Kota Tasikmalaya
5. DANLANUD Wiriadinata Tasikmalaya
6. Ketua Pengadilan Negeri Tasikmalaya
7. Ketua DPRD Kota Tasikmalaya |
| PEMBINA | : | 1. Hajar Sutiar, S.Kom
2. Hendra |
| PENASEHAT | : | 1. H. Dede Muharam
2. H. Yono Kusyono
3. H. Dadan Sudrajat, S.Ag |
| PENGURUS | | |
| Ketua Umum | : | Irman Meliandri, SE, M.Si |
| Ketua Harian | : | Wita Muswita |
| Sekretaris I | : | Tantan Kurdiat |
| Sekretaris II | : | Alhabib Deden |
| Bendahara I | : | Budi Djabatnika |

Bendahara II : Lutfi Anam, S.Pd., Gr

Humas : Indra Tabek

Nana Akung

Head Coach : Anggi Syahril

Bina Prestasi : Irman Firmansyah

Logistik : Ko Vebi

Bambang

Atlet

Jumlah Atlet Putra : 14

Jumlah Atlet Putri : 1

Jadwal Latihan : Minggu : 15.30-18.00 WIB (Sparing)

Member Senin : 15.30-18.00 WIB (Fisik)

Rabu : 15.30-18.00 WIB (Teknik)

Jum'at : 15.30-18.00 WIB (Padwork dan Clinch)

Program Latihan :

Atlet	Hari	Jam	Program Latihan
	Senin	06.30-08.30	Latihan Fisik
		15.30-18.00	Teknik
	Selasa	06.30-08.30	Latihan Kekuatan (Gym)
		15.30-18.00	Teknik
	Rabu	06.30-08.30	Latihan Fisik
		15.30-18.00	Teknik
	Kamis	06.30-08.30	Latihan agility
		15.30-18.00	Teknik dan Sparring
	Jum'at	06.30-08.30	Latihan Kekuatan (Gym)
		15.30-18.00	Paddwork dan teknik
	Sabtu	06.30-09.00	Sparring dan Tes Kondisi Fisik
	Minggu	-	Libur (recovery)

Tabel 2.1 Data Atlet Muaythai Kota Tasikmalaya

NO	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	USIA
1	Edward Muzhaffar	Tasikmalaya, 29 Juni 2002	24
2	Agung Purnama Shidiq	Tasikmalaya, 02 Juli 2003	23
3	Rabbib	Tasikmalaya, 30 Oktober 2013	12
4	Azka Refanka Junior	Tasikmalaya, 07 Maret 2010	16
5	M. Athar Dwi Herman	Bandung, 06 Mei 2009	17
6	Hilmi Hamdan Nabawi	Tasikmalaya, 28 Agustus 2011	15
7	riziq	Tasikmalaya, 18 Oktober 2004	22
8	Tandzira	Tasikmalaya, 17 Maret 2009	17
9	Rafi	Tasikmalaya, 09 November 2009	17
10	Viryal	Tasikmalaya, 02 Maret 2003	23
11	Anam	Tasikmalaya, 31 Juli 2000	26
12	Intan	Tasikmalaya, 02 Desember 2006	20
13	Larry Andika	Tasikmalaya, 09 Oktober 2002	23
14	Insan Muhammad Hanif	Tasikmalaya, 10 Juni 2004	21
15	Qowwim Mutadayyin	Tasikmalaya, 11 Juli 2001	24

Cabang olahraga Muaythai di Kota Tasikmalaya menonjolkan potensi atlet yang luar biasa, terbukti dari capaian prestasi gemilang mereka di berbagai tingkatan, meliputi kompetisi regional, nasional, maupun internasional. Berikut merupakan prestasi atlet MuayThai Kota Tasikmalaya dalam lima tahun terakhir diantaranya:

2021: Agung Lolos BK PORPROV XIV Jawa Barat 2022

2022: Agung Juara 2 PORPROV XIV Jawa Barat 2022

2023: Rabbib Juara 1 MuayThai Jawa Barat Open Championship 2023

Agung Juara 3 Bekasi Open

Azka Juara 1 MuayThai Jawa Barat Open Championship 2023

Tandzira Juara 1 MuayThai Jawa Barat Open Championship 2023

Intan Juara 2 MuayThai Jawa Barat Open Championship 2023

Agung Juara 2 MuayThai Jawa Barat Open Championship 2023

Larry Juara 1 Portue MuayThai Bandung

Larry Juara 2 Boys Fight Area Bandung

- 2024: Redho Juara 1 PON XXI Aceh-Sumut
 Redho Kemenangan Laga Profesional Byon Combat Showbiz Vol.4
 Redho Kemenangan Laga Profesional Byon Combat Showbiz Vol.5
 Redho Debut di Laga Profesional ONE Friday Fights 127 Bangkok
 Agung Juara 1 Kejuaraan Provinsi Subang 2024
- 2025: Larry Juara 2 Kejuaraan Provinsi Cirebon 2025
 Agung Juara 2 Kejuaraan Provinsi Cirebon 2025
 M. Athar Juara 2 Kejuaraan Provinsi Cirebon 2025
 Qowwim Juara 3 Kejuaraan Provinsi Cirebon 2025
 Intan Juara 1 Kejuaraan Provinsi Cirebon 2025
 Azka Juara 1 Kejuaraan Provinsi Cirebon 2025
 Tandzira Juara 1 Kejuaraan Provinsi Cirebon 2025
 Rabbib Juara 2 Kejuaraan Provinsi Cirebon 2025
 Diffa Juara 3 Kejuaraan Provinsi Cirebon 2025
 Diffa Juara 1 Ciamis Fighting Series 2
 Arkan Juara 2 Kejuaraan Provinsi Cirebon 2025
 Rizky Aditya Juara 2 Kejuaraan Provinsi Cirebon 2025
 Serli Juara 1 Ciamis Fighting Series 2
 Intan Juara 2 BK PORPROV Jawa Barat 2025
 Agung Juara 2 BK PORPROV Jawa Barat 2025
 Tandzira Juara 1 BK PORPROV Jawa Barat 2025
 Azka Juara 1 BK PORPROV Jawa Barat 2025

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh (Budaya et al., 2025). pada tahun 2025 dengan judul “Survei Kondisi Fisik Atlet Muaythai Pada Pusat Pelatihan Kota Malang” menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Penelitian ini bertujuan memprofilkan kondisi fisik atlet MuayThai yang berlatih di pusat pelatihan tersebut. Hasil pengujian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, atlet MuayThai di Kota Malang memiliki kondisi fisik yang tergolong baik, khususnya dalam hal kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Data rinci hasil

pengukuran menunjukkan perbedaan profil antar gender. Rata-rata tes *push up* atlet laki-laki adalah 39,5 repetisi per 60 detik (dengan rentang 33–50), sedangkan atlet perempuan mencapai rata-rata 31 repetisi (rentang 28–34). Untuk kekuatan otot perut (*sit up*), atlet laki-laki mencatatkan rata-rata 44 repetisi per 60 detik (rentang 35–55), sementara atlet perempuan mencapai rata-rata 31,5 repetisi (rentang 30–33). Pada komponen kecepatan dan daya ledak, rata-rata *sprint* 30 meter atlet laki-laki adalah 4,3 meter/detik (rentang 4,1–4,6), sedangkan perempuan mencatat 5,0 meter/detik (rentang 4,9–5,1). Untuk *standing long jump*, rata-rata atlet laki-laki mencapai 225 cm (rentang 210–240 cm), jauh melampaui rata-rata atlet perempuan yang hanya 172 cm (rentang 171–173 cm). Terakhir, dalam aspek daya tahan aerobik (*multi stage fitness*), atlet laki-laki memiliki rata-rata VO2Max 46,8 ml/kg/menit (rentang 42,2–51,4), sementara atlet perempuan 32,45 ml/kg/menit (rentang 31–33,9). Secara umum, disimpulkan bahwa atlet MuayThai di Pusat Pelatihan Kota Malang mayoritas memiliki kondisi fisik yang baik.

Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada kesamaan objek cabang olahraga, yaitu Muaythai, serta penerapan metode deskriptif kuantitatif melalui pendekatan survei. Kedua studi ini juga memiliki relevansi tinggi karena sama-sama bertujuan untuk memprofilkan kondisi fisik atlet, dengan parameter ukur yang sepadan pada komponen kekuatan dan daya tahan aerobik. Di sisi lain, perbedaan mendasar terletak pada lokasi penelitian studi terdahulu berfokus di Kota Malang sementara penelitian ini dilaksanakan di Kota Tasikmalaya. Selain itu, penelitian Budaya et al. lebih menekankan pada analisis komparatif performa berbasis gender sedangkan penelitian ini berorientasi pada pemetaan profil kondisi fisik atlet secara kumulatif.

(Oppie Dwi Natasya & Andri Suyoko, 2024) dalam jurnal *Stand Journal of Sports Teaching and Development* menerbitkan hasil penelitian berjudul “Analisis Item Tes Kondisi Fisik Atlet Pusat Pelatihan Daerah (Puslatda) Muay Thai Jawa Timur 100-IV Tahun 2023.” Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk menentukan standar item tes kondisi fisik yang relevan bagi atlet MuayThai Puslatda. Penelitian ini melibatkan 17 atlet sebagai sampel dan menggunakan serangkaian instrumen tes kondisi fisik yang mencakup kekuatan, kelenturan,

kecepatan, dan daya tahan, antara lain *Sit Up*, *Sprint 20m*, *Square Jump*, *Chin Up*, *Sit and Reach*, *Russian Twist*, *Tripel Jump*, *MFT* (Multi Stage Fitness Test), dan *Watt Bike 6 S*. Berdasarkan analisis yang dilakukan, ditemukan bahwa beberapa hasil tes fisik atlet belum mencapai target yang ditetapkan. Meskipun demikian, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,536, yang dianggap berada di atas 0,5 dan diterima. Hal ini menunjukkan bahwa item tes yang digunakan memiliki tingkat keandalan (*reliabilitas*) yang sedang dan dapat digunakan untuk mengumpulkan data kondisi fisik atlet.

Persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini ditunjukkan oleh kesamaan objek kajian pada cabang olahraga Muaythai, penerapan metode deskriptif kuantitatif, serta penggunaan instrumen *Multistage Fitness Test (MFT)* untuk mengukur kapasitas daya tahan aerobik atlet. Adapun demikian, terdapat diferensiasi yang membedakan kedua studi tersebut. Perbedaan tersebut terletak pada representasi populasi dan jumlah sampel yang digunakan, serta variasi pada beberapa tes fisik yang diterapkan. Selain itu, perbedaan mendasar juga terlihat pada orientasi fokus utama yakni penelitian terdahulu diarahkan untuk menguji tingkat keandalan (*reliabilitas*) instrumen tes, sedangkan penelitian ini berfokus murni pada pemetaan capaian profil kondisi fisik atlet secara komprehensif.

Penelitian survei kondisi fisik atlet MuayThai di pusat pelatihan Kabupaten Malang dilakukan oleh (Wicaksono & Hariyanto, 2021) dalam jurnal *Sport Science and Health*. Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan untuk memprofilkan tingkat kondisi fisik atlet MuayThai di wilayah tersebut, dengan menggunakan instrumen tes yang mengukur kekuatan, daya ledak otot (*Power*), kecepatan, dan daya tahan *VO2Max*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki beberapa kelemahan pada komponen kekuatan dan daya tahan. Kekuatan Otot Perut: Mayoritas atlet putra (50%) berada dalam kategori kurang, sementara kategori putri mayoritas (62%) berada dalam kategori sedang. Kekuatan Otot Lengan: Kategori putra mayoritas (57%) dinilai kurang, dan atlet putri secara keseluruhan (100%) masuk dalam kategori kurang. Daya Ledak Otot Tungkai: Atlet putra mayoritas (33%) berada dalam kategori kurang, sedangkan atlet putri mayoritas (17%) dinilai sedang. Kecepatan (*Sprint 30m*): Untuk komponen

kecepatan, baik atlet putra maupun putri memiliki hasil yang baik, dengan rata-rata 67% berada dalam kategori sedang. Daya Tahan VO2Max: Hasil pengukuran daya tahan aerobik menunjukkan bahwa sebagian besar atlet putra (33%) masuk kategori kurang, dan atlet putri mayoritas (17%) masuk kategori sedang.

Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono dan Hariyanto (2021) dengan penelitian ini ditunjukkan oleh kesamaan fundamental pada objek kajian, yaitu analisis performa atlet pada cabang olahraga Muaythai. Secara metodologis, kedua studi ini mengimplementasikan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui serangkaian tes fisik (Wicaksono & Hariyanto, 2021). Selain itu, terdapat keselarasan penuh pada variabel tata ukur yang dikaji, di mana kedua penelitian sama-sama mengukur empat komponen biomotorik utama yang mendominasi cabang olahraga bela diri ini, meliputi komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan daya ledak otot (*power*). Di sisi lain, terdapat karakteristik pembeda (diferensiasi) yang membatasi kedua penelitian tersebut. Perbedaan struktural yang paling utama terletak pada fokus penelitian, studi terdahulu berfokus pada pemetaan atlet di wilayah Kabupaten Malang (Wicaksono & Hariyanto, 2021), sedangkan penelitian ini dilaksanakan di lingkup cakupan Kota Tasikmalaya. Perbedaan geografis dan sosiologis ini secara langsung berimplikasi pada variasi latar belakang subjek, perbedaan manajemen pembinaan oleh Pengcab terkait, serta diversifikasi program latihan yang diterapkan pada masing-masing wilayah, sehingga berpotensi memunculkan karakteristik capaian data fisik yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh (Supriady, 2021) berjudul “Profil Kondisi Fisik Futsal Nias KBB” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik daya tahan aerobik. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini merupakan penelitian populasi yaitu pemain futsal NIAS KBB yang berjumlah 20 pemain. Instrumen yang digunakan yaitu daya tahan aerobik diukur menggunakan tes multi tahap (*multi stage test*) dengan satuan ml/kg/min, kemudian dicari nilai rata-rata dan simpangan baku setelah itu data di analisis menggunakan analisis deskriptif presentasi. Hasil

penelitian profil kondisi fisik pemain futsal NIAS KBB berada pada kategori “Sempurna” sebesar 0% (0 anak), pada kategori “Baik Sekali” sebesar 0% (0 anak), pada kategori “Baik” sebesar 15% (3 anak), pada kategori “Cukup” sebesar 85% (17 anak) dan pada kategori “Kurang” sebesar 0 % (0 anak). Dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik pemain futsal NIAS KBB yaitu cukup.

Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Supriady (2021) dengan penelitian ini terletak pada kesamaan desain metodologi yang digunakan, yaitu pendekatan deskriptif dengan metode survei melalui teknik tes dan pengukuran langsung. Kedua penelitian ini juga berbagi kesamaan dalam hal teknik analisis data, di mana data kuantitatif yang diperoleh diolah menggunakan analisis deskriptif persentase untuk mencari nilai rata-rata (*mean*) dan simpangan baku (*standard deviation*) guna menentukan kategorisasi kondisi fisik subjek. Selain itu, terdapat relevansi instrumen ukur yang sepadan, yakni pemanfaatan tes multistage atau Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengukur kapasitas daya tahan aerobik dengan satuan ml/kg/menit. Namun demikian, terdapat perbedaan mendasar (diferensiasi) yang memisahkan kedua studi tersebut. Perbedaan struktural pertama terletak pada karakteristik cabang olahraga, studi terdahulu mengkaji olahraga beregu (*team sports*), yaitu futsal (Supriady, 2021), sementara penelitian ini berfokus pada olahraga bela diri perorangan (*combat sports*) dengan karakteristik mekanika tubuh yang berbeda, yaitu Muaythai. Perbedaan kedua berkaitan dengan cakupan variabel biomotorik; penelitian Supriady bersifat *univariant* karena hanya berfokus pada satu komponen tunggal berupa daya tahan aerobik, sedangkan penelitian ini bersifat *multivariant* karena mengkaji kondisi fisik secara lebih komprehensif yang meliputi komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan power. Terakhir, perbedaan juga mencakup aspek demografis dan wilayah, di mana penelitian terdahulu menggunakan populasi 20 pemain futsal NIAS KBB sedangkan penelitian ini mengkaji populasi 15 atlet Muaythai di Kota Tasikmalaya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan et al., 2021) yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat” ini dilatar belakangi oleh tingkat latihan yang tidak terkontrol terhadap kondisi fisik atlet pada cabang olahraga Tarung Derajat KONI Banjarnegara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik

atlet cabang olahraga Tarung Derajat KONI Banjarnegara. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subjek penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik atlet cabang olahraga Tarung Derajat KONI Banjarnegara yang berjumlah 7 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Multi Stage Fitness Test (MFT)*, *Push Up*, *Handgrip Dynamometer*, *Back Dy namometer*, *Leg Dynamometer*, *VerticalJump*, *Sit Up*, *Sit and Reach*. Berdasarkan hasil pengujian diketahui rata-rata kekuatan otot tungkai atlet tarung Banjarnegara sebesar 118,17 dalam kategori sangat kurang, sedangkan rata-rata kekuatan tungkai 45 dalam kategori cukup baik. Untuk rata-rata kekuatan otot perut atlet tarung derajat Banjarnegara sebesar 42,57 dengan kategori baik, sedangkan rata-rata kekuatan otot punggung 125,92 yang berada pada kategori sangat baik.

Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Setiawan et al. (2021) dengan penelitian ini ditunjukkan oleh kesamaan rumpun cabang olahraga yang dikaji, yaitu kategori olahraga bela diri. Secara metodologis, kedua penelitian ini mengimplementasikan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei sebagai desain utama pengumpulan data. Selain itu, terdapat keselarasan pada variabel kondisi fisik yang diukur, di mana kedua studi sama-sama mengevaluasi komponen fungsional penting bagi atlet bela diri seperti komponen kekuatan, daya tahan aerobik melalui instrumen *Multi Stage Fitness Test (MFT)*, serta daya ledak otot atau *power*. Adapun demikian, terdapat batasan spesifik (diferensiasi) yang membedakan kedua penelitian tersebut. Perbedaan pertama terletak pada spesifikasi cabang olahraga dan organisasi pembinaannya. Studi terdahulu meneliti atlet Tarung Derajat di bawah naungan KONI Banjarnegara, sementara penelitian ini mengkaji atlet Muaythai di Kota Tasikmalaya.

Perbedaan kedua berkaitan dengan cakupan variabel biomotorik dan variasi tes, penelitian Setiawan et al. tidak mengukur komponen kecepatan secara spesifik dan lebih didominasi oleh pengukuran kekuatan mekanis menggunakan instrumen laboratorium seperti *Handgrip*, *Back*, dan *Leg Dynamometer* (Setiawan et al., 2021). Sebaliknya, penelitian ini secara berimbang memetakan empat komponen biomotorik utama olahraga Muaythai yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya

tahan, dan power melalui tes fungsional lapangan. Terakhir, perbedaan juga terdapat pada ukuran sampel penelitian, di mana studi terdahulu menggunakan subjek yang sangat terbatas yaitu berjumlah 7 orang atlet (Setiawan et al., 2021).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa persamaan dari lima penelitian dengan penulis adalah tujuan utama dari para peneliti yaitu sama-sama bertujuan untuk mengetahui, memprofilkan, atau memetakan gambaran kondisi fisik atlet pada cabang olahraga tertentu. Serta metode dan desain penelitian yang digunakan sama, yaitu deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei serta teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran fisik (*field test*).

Perbedaan mendasar antara kelima penelitian terdahulu dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada subjek penelitian, karakteristik populasi, jumlah sampel, serta orientasi strategis capaian prestasi. Penelitian ini secara spesifik mengkaji profil kondisi fisik atlet Muaythai Kota Tasikmalaya yang dipersiapkan menuju Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) XV Jawa Barat 2026. Penentuan subjek dan dinamika populasi dalam penelitian ini disesuaikan dengan kebutuhan analisis performa riil serta evaluasi periodisasi latihan atlet. Dengan demikian, *output* penelitian ini diproyeksikan menjadi instrumen evaluasi objektif bagi tim pelatih dalam mengukur kesiapan fisik atlet, sekaligus sebagai dasar penyusunan program latihan yang berbasis data guna mengoptimalkan performa atlet menjelang kompetisi puncak tersebut.

2.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini menyatakan bahwa keberhasilan atlet MuayThai Kota Tasikmalaya dalam menghadapi berbagai pertandingan seperti PORPROV XV Jawa Barat 2026, dan PON mendatang sangat bergantung pada tingkat kesiapan fisik yang dicapai melalui program latihan terprogram dan terukur. Kondisi fisik yang prima dianggap sebagai faktor penentu utama yang mendukung kemampuan atlet dalam menerapkan teknik dan taktik secara efektif selama pertandingan. Untuk mencapai kesiapan optimal, penelitian ini berfokus pada evaluasi terhadap Kondisi Fisik Atlet MuayThai Kota Tasikmalaya. Kondisi fisik merupakan variabel utama yang dipecah menjadi empat dimensi pengukuran esensial yang dianggap krusial

untuk tuntutan olahraga *full Body contact* seperti MuayThai (Budaya et al., 2025), yaitu:



Gambar 2.7 Kerangka Konseptual

Keempat komponen kondisi fisik tersebut akan diukur secara kuantitatif melalui instrumen tes yang terstandar. Hasil dari pengukuran ini kemudian akan dikumpulkan dan dianalisis untuk menghasilkan sebuah Profil Kondisi Fisik Atlet MuayThai Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan hasil observasi pada babak kualifikasi (BK) PORPROV XV Jawa Barat 2025, para atlet menunjukkan tingkat konsistensi performa yang baik serta kapasitas fisik dan mental yang mumpuni dalam menyelesaikan seluruh rangkain ronde pertandingan secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Profil yang dihasilkan ini merupakan luaran utama penelitian yang berfungsi ganda: pertama, sebagai deskripsi faktual mengenai status fisik atlet saat ini, dan kedua, sebagai dasar ilmiah. Profil ini akan digunakan untuk mengevaluasi status kesiapan atlet dan menjadi bahan rekomendasi bagi pelatih dalam menyusun program latihan lanjutan yang lebih spesifik (berbasis kelemahan dan kekuatan individu) serta efisien, sehingga diharapkan mampu mengoptimalkan performa atlet untuk mencapai prestasi maksimal di berbagai pertandingan termasuk PORPROV XV Jawa Barat, Pra PON, maupun PON mendatang.