

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang berguna untuk manusia, baik kesehatan rohani dan jasmani. Olahraga merupakan salah satu jenis - jenis dari latihan yang memerlukan tenaga, pikiran, dan sasaran, dengan kata lain untuk mencapai suatu taraf prestasi tertentu dalam suatu bidang diperlukan pembinaan yang berhubungan dengan atlet, yaitu latihan fisik dan mental yang sangat penting bagi psikologi atlet. yang memerlukan tenaga, pikiran , dan sasaran, dengan kata lain untuk mencapai suatu taraf prestasi tertentu dalam suatu bidang diperlukan pembinaan yang berkaitan dengan atlet , yaitu latihan fisik dan mental yang sangat menentukan psikologi atlet (Ilham, 2021). Olahraga juga memiliki manfaat seperti untuk Kesehatan mental, Kesehatan fisik dan bahas untuk bersosialisasi.

Olahraga juga memiliki banyak jenis seperti individu dan kelompok, individu memiliki beberapa cabang seperti bulu tangkis, renang, atletik, beladiri. Sedangkan kelompok seperti bola kaki, voli basket, kriket. Berdasarkan (UU No 11 Tahun 2022, 2022) tentang keolahragaan, pembinaan olahraga prestasi memerlukan proses yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Dalam proses ini, dukungan ilmu pengerahuan dan teknologi keolahragaan menjadi faktor penting untuk mencapai tujuan tersebut. Olahraga prestasi adalah olahraga yang diselenggarakan untuk membina, mengembangkan, dan meningkatkan kemampuan pelaku olahraga. Olahraga prestasi dilakukan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi. Tujuannya adalah untuk mencapai prestasi nasional dan internasional.

Olahraga nasional yang perlu di kembangkan agar cabor muay thai di Sumatera Selatan berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi

untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi Olahraga prestasi ini sangat penting untuk membentuk atlet. Muay thai Sumatera Selatan merupakan cabang olahraga prestasi yang telah mengikuti 2 kali pekan olahraga nasional.

Pemecahan masalah bagi atlet muaythai harus di tinjau dari ilmu pengetahuan agar mencapai sasaran prestasi yang lebih tinggi lagi. Berikut ini usaha yang perlu dicapai seorang atlet, Ada beberapa faktor yang perlu dicapai agar atlet dapat mencapai prestasi yang optimal, seperti melatih kemampuan fisik, taktik, dan aspek mental. Faktor fisik berkaitan dengan struktur, postur, dan kemampuan motoric yang di tentukan secara genetic merupakan salah satu penunjang prestasi. Adapun menunjang bagi atlet yaitu, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, keseimbangan.

Muay thai adalah seni bela diri yang berasal dari Thailand atau Gajah Putih. Karena menggunakan delapan teknik serangan, muay thai disebut sebagai seni beladiri delapan tungkai. Yaitu menggunakan kedua tangan untuk menyerang (pukulan), kedua kaki (tendangan), kedua sikut (*elbow*) dan menggunakan kedua lutut (*knee*) untuk menyerang (Nofitarini & Subagio, 2023). Terdapat beberapa kategori yang dimainkan dalam cabang Muaythai yaitu kategori fighter dan seni. Muay Thai adalah sebuah taktik dan olahraga warisan budaya seni bela diri ala Thailand yang telah diturunkan oleh nenek moyang untuk waktu yang lama sebagai senjata melindungi dari negara lain. Di dalam beberapa tahun terakhir muay thai mulai terkenal di kalangan Masyarakat, yang terdapat induk organisasi muaythai Indonesia yaitu PBMI (Pengurus Besar Muay thai Indonesia) yang didirikan pada tanggal 27 desember 2013. Muay thai mulai mengalami perkembangan yang sangat pesat sejak diadakan sosialisasi dan kejuaraan serta terbentuknya pengurus Muay thai di Provinsi, Kota, dan Kabupaten se Indonesia (Ayuni & Wahyudi, 2022).

Proses mempelajari Teknik tendangan bagi atlet umur 17-23 tahun perlu di perhatikan secara teliti dalam pelaksanaan. Peran pelatih sangat penting untuk memberikan Gerakan Teknik yang benar bagi atletnya. Banyak atlet yang hanya melakukan Gerakan tendangan yang tidak baik dikarenakan pelatih hanya memberikan contoh gerakan sehingga atlet kurang memahami Gerakan yang benar. Menurut (Mirlau et al., 2021) , seorang petarung yang hebat dapat melempar tendangan jarak jauh ke rusuknya dan kemudian beralih ke tendangan jarak pendek ke perut. Karena pergerakan dan jarak yang tidak teratur yang menjadi ciri khas setiap pertarungan, ini adalah keterampilan yang baik untuk dipelajari. Dalam situasi di mana atlet tidak memiliki daya tahan yang baik, mereka bahkan tidak dapat menyelesaikan pertandingan pada ronde 1,2 atau bahkan ronde 3. Penelitian ini dilakukan pada atlet camp GES yang berada di sekip pangkal.

Berdasarkan observasi peneliti terhadap atlet dan pelatih di lapangan permasalahan yang terjadi pada atlet di camp generasi sriwijaya (GES) tersebut sebanyak 10 atlet maka pengembangan model Latihan kekuatan tendangan pada atlet umur 17-23 tahun sangat penting untuk diterapkan, dikarenakan muay thai merupakan cabang olahraga beladiri yang menekankan kekuatan tendangan sebagai salah satu Teknik utama dalam menyerang lawan, khususnya Teknik roundhouse kick. Namun fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa banyak atlet muay thai di Sumatera Selatan belum memiliki kekuatan tendangan yang baik dan konsisten, terutama saat menghadapi pertandingan berdurasi Panjang. Hal ini disebabkan oleh belum tersedianya model Latihan yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kekuatan tendangan sesuai karakteristik fisik dan kebutuhan atlet local. Latihan yang diterapkan selama ini cenderung bersifat umum dan belum berbasis pendekatan ilmiah yang sistematis. Penelitian terdahulu seperti (Nabila et al., 2021) membuktikan bahwa Latihan tahanan karet dapat meningkatkan kekuatan tendangan, sementara (Badruzaman et al., 2024)

menunjukkan bahwa kelelahan otot bawah tubuh memengaruhi posisi dan kecepatan tendangan muay thai. Selain itu, (Diniz et al., 2021) menekankan pentingnya biomekanika khas dalam tendangan muay thai. Selain itu, (Dimas Amjad Zukruf, Erdy Arista Desti, 2024) menunjukkan efektivitas Latihan eksplosif terhadap kekuatan tendangan. Meskipun demikian, belum ada penelitian yang mengembangkan model Latihan yang spesifik, terstruktur, dan berbasis karakteristik atlet muay thai Sumatera Selatan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan cara mengembangkan model Latihan kekuatan tendangan yang terarah, terstruktur, dan aplikatif, guna meningkatkan performa atlet.

Proses Latihan Teknik dan fisik lebih baik dilakukan dengan berskala dan terstruktur agar setiap atlet dapat mengetahui kekurangan yang terdapat pada dirinya masing-masing. Pada olahraga pencak silat tendangan sama penting dengan Teknik pukulan, akan tetapi tendangan memiliki kekuatan yang lebih besar dari pada kekuatan Teknik pukulan (Zulhaji et al., 2024). Menurut (Prima & Kartiko, 2021) Metode latihan yang mencakup latihan fisik, teknik, dan mental adalah cara terbaik untuk mencapai prestasi Indonesia. Untuk meningkatkan kondisi fisik, komponen yang sangat penting untuk olahraga termasuk kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan otot, dan kekuatan. Komponen-komponen ini sangat penting untuk olahraga tertentu. Untuk meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, kondisi fisik seorang atlet harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan karakteristik, karakteristik, dan kebutuhan setiap cabang olahraga. Kondisi fisik seseorang disebut sebagai kondisi fisiknya. Meskipun beberapa penelitian sudah menunjukkan bahwa Latihan plyometric, beban, dan kelincahan bisa meningkatkan kemampuan tendangan dalam olahraga beladiri seperti pencak silat dan taekwondo, penelitian serupa yang fokus pada atlet muay thai masih sedikit, terutama di daerah Sumatera Selatan. Penelitian yang ada lebih

banyak membahas Gerakan tendangan high kick dan dampak kelelahan otot pada bagian bawah tubuh, namun belum ada model Latihan kekuatan tendangan yang dirancang secara rapi, ilmiah, dan berbasis lokal. Karena itu diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membuat model Latihan kekuatan tendangan yang terstruktur, sesuai dengan kondisi atlet di Sumatera Selatan serta diukur efektivitasnya.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti ingin mengembangkan “Pengembangan Model Latihan Kekuatan Tendangan Terhadap Atlet Muay Thai Sumatera Selatan”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka diambil rumus masalah sebagai berikut: bagaimana pengembangan model Latihan kekuatan tendangan atlet muay thai Sumatera selatan?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka di ambil tujuan penelitian sebagai berikut: untuk mengetahui bagaimana model Latihan kekuatan tendangan atlet muay thai Sumatera selatan.

1.4 Spesifik Produk Yang Dikembangkan

1 Karakteristik model Latihan

Tabel 1. 1 Karakteristik Model Latihan

Indikator	Model Terdahulu	Model yang akan dikembangkan
Model Latihan	Gerakan tanpa alat yang menggunakan beban badan sendiri. Latihan yang monoton seperti Latihan yang mengandalkan daya	Gerakan dengan alat, dan melakukan Gerakan variasi dengan menggunakan pos-pos dalam

	<p>tahan dan repitisi tinggi. Model lama yang di kembangkan oleh (Aqman et al., 2024) Latihan kekuatan tendangan, tanpa menggunakan alat yang hanya mengandalkan berat badan sendiri sehingga kurang efisien untuk kekuatan tendangan.</p>	Latihan.
Media/peraga	Menggunakan alat Besi barbel, dan samsak,	<p>Alat yang di gunakan untuk melakukan tendangan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dumbell 5 kilo 2. Ban bekas 3. Gawang loncat 4. pad
Target Latihan	<p>Latihan tendangan dengan fokus pada peningkatan kekuatan dasar dan kekuatan kaki. Model yang di kembangkan oleh (Sasmita et al., 2022) hanya bertujuan pada teknik dasar dasar sehingga kurang efektif untuk seorang atlet.</p>	<p>Latihan fokus kepada kekuatan dan Teknik tendangan untuk meningkatkan kekuatan, akurasi, kecepatan dan ketepatan Teknik tendangan.</p>

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi pelatih, sebagai panduan dalam menerapkan model Latihan kekuatan pada tendangan.

2. Bagi atlet, sebagai saran untuk memahami dan menguasai Gerakan tendangan yang benar dan mematikan.

1.6 Asumsi Pengembangan

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengembangkan model Latihan kekuatan tendangan terhadap atlet muay thai Sumatera Selatan dikarenakan lemahnya kekuatan tendangan pada atlet muay thai.

