

Performa Fisik Dan Body Mass Index (BMI) Atlet Muay Thai

Ahmad Faishal^{1*}, Maidarman², Ishak Aziz³, Jeki Haryanto⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email:ahmadfaishal50@gmail.com

ABSTRAK

Masalah Penelitian ini adalah belum bisanya atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat ini berprestasi, yang diduga karena rendahnya kemampuan kondisi fisik. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik yang dimiliki atlet yang berkaitan dengan, BMI, Daya Ledak otot tungkai, Daya Ledak Otot lengan, Kelincahan, dan Daya Tahan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Muay Thai Sumatera Barat yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu jumlah sampel 12 orang. teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik persentase. Hasil penelitian: (1) Status gizi yang dominan dimiliki pemain Atlet Muay Thai Sumatera Barat adalah 7 orang (53,85%) termasuk kategori Normal. (2) Daya Ledak Otot tungkai yang dominan dimiliki pemain Atlet Muay Thai Sumatera Barat adalah 6 orang (46%) termasuk kategori kurang. (3) Daya Ledak Otot lengan yang dominan dimiliki pemain Atlet Muay Thai Sumatera Barat adalah 12 orang (100%) termasuk kategori sedang. (4) kelincahan yang dominan dimiliki pemain Atlet Muay Thai Sumatera Barat adalah 11 orang (84,62%) termasuk kategori kurang. (5) Daya Tahan yang dominan dimiliki pemain Atlet Muay Thai Sumatera Barat adalah 10 orang (77%) termasuk kategori Cukup Baik.

Kata kunci: kondisi fisik, Muay Thai

Physical Performance and Body Mass Index (BMI) Muay Thai athletes

ABSTRACT

The problem of this research is that the West Sumatra Muay Thai athlete has not been able to excel, which is thought to be due to low physical condition. This study aims to determine the physical condition of athletes related to, abdominal muscle strength, leg muscle explosive power, arm muscle explosive power, agility, and endurance. This research is a descriptive research. The population in this study was all 12 West Sumatran Muay Thai Athletes. The sampling technique uses total sampling, which is the number of samples of 12 people. Data analysis techniques in this study use percentage techniques. Results of the study: (1) The dominant nutritional status of West Sumatra Muay Thai Athletes is 7 people (53.85%) including the Normal category. (2) Explosive Power The dominant leg muscles possessed by West Sumatra Muay Thai Athlete players are 6 people (46%) including the less category. (3) The dominant arm muscle explosive power of West Sumatra Muay Thai Athletes is 12 people (100%) including the medium category. (4) The dominant agility of West Sumatra Muay Thai Athletes is 11 people (84.62%) including the less category. (5) The dominant endurance of West Sumatra Muay Thai Athletes is 10 people (77%) including the Good Enough category

Keywords: *Keywords: physical condition, Muay Thai*

PENDAHULUAN

Muay Thai adalah seni bela diri yang berasal dari Thailand yang menggunakan teknik striking dan berbagai teknik clinch. Seni bela diri ini menggunakan 8 kontak tubuh atau biasa disebut dengan "Seni Delapan Tungkai", yang menggunakan kombinasi tinju, siku, lutut, dan kaki. Muay Thai merupakan seni bela diri yang semakin populer dan salah satu seni bela diri yang paling banyak dipraktikkan di kalangan petarung Mixed Martial Arts (MMA). Di Indonesia, perkembangan Muay Thai terus berkembang dan menjadi salah satu seni bela diri yang cukup digemari. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya sasana atau pusat pelatihan di provinsi hingga kota dan kabupaten yang mengajarkan bela diri Muay Thai dan minat untuk mengikuti kompetisi di tingkat nasional maupun internasional..

Pencapaian prestasi atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak Faktor. Faktor tersebut dapat dikelompokkan menurut Aziz dan Doni (2017) :“Faktor yang berasal dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal). Argantos (2017) Faktor internal adalah Faktor yang berasal dari potensi yang ada pada atlet atau dengan kata lain berasal dari kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mentalnya. Markis & Maidarman (2020 faktor eksternal adalah Faktor yang dapat mempengaruhi prestasi atlet dari luar diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, guru olahraga, keluarga, dana, organisasi, iklim, makanan yang bergizi, dan lain sebagainya”. Qadavidan John (2019) “Berbagai faktor seperti kebugaran jasmani, teknik, taktik, kesehatan mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, nutrisi dll. juga mendukung peningkatan kinerja. Aspek fisik, teknis, taktis, dan mental penting untuk mencapai performa maksimal.

Untuk meningkatkan prestasi cabang Muay Thai ada 4 komponen yang harus mendapatkan perhatian yaitu kondisi fisik Teknik taktik dan mental. Menurut Syafruddin (2011) “Prestasi seseorang atlet pada dasarnya ditentukan oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi, mental (phisikis), karena prestasi yang ditampilkan/diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun berkelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang dimiliki oleh atlet tersebut, Karena empat unsur tersebut menyatu dalam satu bingkai (*frame*) yang dikenal dengan kinerja olahraga (*sport performance*)”.

Ke empat Faktor ini akan saling terkait, karena tanpa kondisi fisik yang baik maka akan sulit untuk meningkatkan kemampuan Teknik, begitu juga sebaliknya tanpa Teknik yang bagus maka akan terjadi pemborosan tenaga dalam melakukan cabang Muay Thai. Yogi (2021) kondisi fisik yang bagus akan sulit menyiapkan Teknik di butuhkan dalam pertandingan dan sebegus apapun teknik yang di persiapkan akan sulit di aplikasikan dengan baik.

Ridwan, M. (2020) Sebegus apapun fisik yang dimiliki atlet tanpa di topang mental yang baik maka akan sulit juga dalam memperoleh hasil yang maksimal dan mental juga tidak akan berkembang dengan bagus tanpa di topang dengan kemampuan fisik yang bagus. Begitu juga dengan fakto-faktor yang lain seperti keterkaitan antara Teknik dengan fisik, Teknik dengan mental dan juga keterkaitan taktik dengan mental.

Yogi (2018) Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang memerlukan perhatian serius dari para pelatih, karena kondisi fisik merupakan landasan utama dalam meningkatkan kemampuan teknik, taktis, dan mental. Selain itu, dapat dikatakan bahwa komponen fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki setiap atlet Muay Thai agar dapat meraih kesuksesan.

Sembari meraih prestasi, tanpa latihan fisik seorang atlet muay thai tidak akan mampu bertarung dengan baik. Rahman dkk (2023) Dengan latihan fisik yang baik maka kemampuan teknis dapat dikembangkan atau ditingkatkan secara maksimal. Putra dan Aziz (2020) Kondisi fisik dan kesiapan atlet menghadapi tuntutan khusus olahraga. Cabang olah raga yang dimaksud di sini adalah Muay Thai yang juga memerlukan komponen kebugaran jasmani tertentu berdasarkan tuntutan teknis dan taktis gerakannya, sebagaimana dikemukakan oleh Geronimo (2011): "Prestasi atlet Muay Thai didasarkan pada unsur kebugaran jasmani. Syarat yang harus dipunyai: kekuatan otot (Straight), kecepatan (Speed), daya ledak (Explosive Power), daya tahan dan kelincahan (Agility).

Kekuatan merupakan salah satu faktor pendukung dalam muay thai, karena kekuatan merupakan kemampuan suatu otot untuk bekerja dengan beban yang maksimal. Dalam Muay Thai, kekuatan dibutuhkan untuk memukul, bergulat, dan memblok pukulan lawan. Selain itu, gerakan bertarung memerlukan kekuatan otot tungkai. Begitu pula dengan melontarkan pukulan yang kuat memerlukan kekuatan atau

daya ledak yang besar pada otot lengan dan perut, sedangkan bertahan dan melakukan serangan balik memerlukan kecepatan reaksi dan ketangkasan.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih Rangga Abdillah yang telah dilakukan peneliti di lapangan, terlihat bahwa pada ajang *sparing partner* yang dilakukan pada bulan Maret, banyak dari atlet pelatih muaythai Sumatera barat yang rata-rata masih lemah dalam hal kondisi fisik. Namun untuk membuktikan lemahnya kondisi fisik tersebut perlu diadakan Tindakan lanjut yaitu melakukan test kemampuan kondisi fisik.

Jika hal ini tidak dihentikan maka akan sulit mencapai hasil maksimal yang diharapkan, untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Prestasi Fisik Atlet PELATDA Muay Thai Sumbar”. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat memberikan suatu kesimpulan yang dapat dijadikan sebagai solusi permasalahan yang muncul dan juga sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang merupakan salah satu faktor penunjang prestasi di Sumatera Barat. Atlet Muay Thai masa depan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, menurut Yusuf (2007) penelitian deskriptif yaitu “salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail”. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan atau menggambarkan tentang kondisi fisik dan BMI atlet Muay Thai PELATDA secara sistematis, faktual dan akurat. Tempat penelitian ini dilakukan di GOR Beladiri H. Agusalm Kota Padang. sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 2 September 2023. Populasi penelitian seluruh atlet Muay Thai PELATDA yang berjumlah sebanyak 12 orang atlet dengan sampel 12 orang atlet. penelitian ini menggunakan teknik persentase, data dalam penelitian ini adalah data berasal dari hasil pengukuran tes kondisi fisik yang terdiri dari komponen test BMI, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan. Daya ledak otot lengan diukur dengan lemparan bola medicine dengan satu tangan (*one hand medicine ball put*), Daya ledak otot tungkai yang diukur dengan *vertical jump*, Kelincahan diukur dengan *exagonal test*, Daya Tahan diukur menggunakan *bleep test*.

HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 1. Distribusi Frekuensi BMI

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut	Frek Relatif (%)
1	Sangat kurus	<14,9	0	0.00
2	Kurus	15.8-22,9	10	83.33
3	Normal	18,5-22,5	2	16.67
4	Kelebihan berat badan	23-27,5	0	0.00
5	Gemuk	27,6-40	0	0.00
6	Sangat gemuk	>40	0	0.00
Jumlah			12	100.00

Dari 12 orang Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, atlet yang memiliki BMI pada kategori Normal adalah 2 orang (16,67%), dalam kategori kurus ada 10 orang (83,67%).

2. Variabel Daya ledak otot tungkai

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Nama	Fr	Kategori	
1	<210	Sangat Kurang	1	8.33
2	211-220	Kurang	0	0.00
3	221-230	Sedang	1	8.33
4	231-240	Baik	0	0.00
5	241-250	Sangat Baik	0	0.00
			12	100

Berdasarkan perhitungan dari 12 orang Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, atlet yang punya daya ledak otot tungkai pada kategori sedang adalah 5 orang (38%), dan kategori kurang adalah sebanyak 6 orang (46%), dan kategori kurang sekali adalah sebanyak 2 orang (15%)

3. Variabel Daya ledak otot lengan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut	Frek Relatif (%)
1	7.7 -7.9	Baik Sekali	1	8.33
2	6.2-7.6	Baik	7	58.33
3	3.7- 6.1	Sedang	4	33.33
4	2.75-3.6	Kurang	0	0.00

5	0-2.7.4	Kurang Sekali	0	0.00
		Jumlah	12	100

Berdasarkan perhitungan dari 12 orang Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, atlet yang punya daya ledak otot lengan pada kategori baik sekali 1 (8.33%), pada kategori baik 7 (58,33%), pada kategori sedang 4 (33,33%)

4. Variabel kelincahan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut	Frek Relatif (%)
1	< 11,2	Baik Sekali	0	0.00
2	11,2 – 13,3	Baik	7	58.33
3	13,4 – 15,5	Cukup	4	30.21
4	15,6 – 17,8	Buruk	1	8.33
5	> 17,8	Buruk Sekali	0	0.00
		Jumlah	12	66.67

Berdasarkan perhitungan dari 12 orang Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, atlet yang punya kelincahan pada kategori baik adalah 7 orang (58,33%), dan dalam kategori cukup adalah 4 orang (33,33%).

5. Variabel Daya tahan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut	Frek Relatif (%)
1	>55,9	Sempurna	0	0
2	51-55,9	Baik sekali	0	0
3	45,2-50,9	Baik	1	8
4	38,4-45,1	Sedang	9	75
5	35-38,3	Kurang	2	17
6	<35,0	Kurang sekali	0	0
		Jumlah	12	66.67

Berdasarkan perhitungan dari 12 orang Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, atlet yang punya daya tahan pada kategori baik adalah 1 orang (8%), dan kategori sedang adalah sebanyak 9 orang (75%).

PEMBAHASAN

Buddhadevi (2011) gizi adalah suatu kondisi manusia yang dihasilkan dari perolehan, penyerapan dan pemanfaatan zat gizi dari makanan selama kurun waktu tertentu. Constantino (2011) Berat badan merupakan parameter penting dalam menetapkan status kesehatan seseorang. Untuk semua kelompok umur dan jenis kelamin, pola makan sehat berada dalam rentang yang memperlihatkan tiga jenis performa fisik: gemuk, ideal, dan kurus.

Selanjutnya berdasarkan hasil data status gizi Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, dari 12 orang Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, atlet yang memiliki BMI pada kategori Normal adalah 2 orang (16,67%), dalam kategori kurus ada 10 orang (83,67%). Dan dapat disimpulkan bahwa BMI Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat termasuk kategori kurus

Gartland (2005) Seni bela diri Muay Thai. Otot tungkai memerlukan unsur gaya ledak yang dominan, Schon (2010) menyatakan bahwa kemampuan otot tungkai untuk melaksanakan gerakan eksplosif diturunkan dari dua sifat yaitu kekuatan dan kecepatan, serta sebagai keahlian untuk menggunakan tenaga yang maksimal pada saat melakukannya. pergerakan. Ikhwanul (2020) Daya ledak otot tungkai dapat disebut juga gabungan dua unsur kebugaran jasmani yaitu kekuatan dan kecepatan untuk melewati beban atau rintangan dengan tingkat kontraksi otot yang tinggi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kekuatan ledakan otot tungkai atlet dengan menggunakan tes lompat vertikal, dan hasil dari 12 atlet Pelatda Muay Thai Sumbar, atlet yang menunjukkan kekuatan ledakan otot tungkai dengan kategori sedang adalah 5 orang (38%), dan pada kategori “kurang” “dari 5 orang – 6 orang (46%), dan pada kategori “sangat miskin” – sebanyak 2 orang (15%).

Untuk mengetahui kekuatan ledakan otot lengan atlet menggunakan metode standing side jump test dan berdasarkan hasil penelitian terhadap 12 atlet Pelatda Muay Thai asal Sumatera Barat, atlet yang menunjukkan kekuatan ledakan otot lengan dinilai “sangat baik”. 1 (8,33%), baik kategori 7 (58,33%) maupun kategori 4 (33,33%).

Hasil data kelincahan dengan menggunakan *exagonal*. Dari 12 orang Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, diperoleh Dari 12 orang Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, diperoleh nilai rata-rata (mean) dari 12 orang Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, atlet yang punya kelincahan pada kategori baik adalah 7 orang

(58,33%), dan dalam kategori cukup adalah 4 orang (33,33). Maka daya tahan Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat termasuk kategori cukup tinggi.

Berdasarkan hasil data pengukuran maka disimpulkan bahwa 12 orang atlet Pelatda Muay Thai Sumatera Barat, atlet yang memiliki daya tahan dalam kategori baik sebanyak 1 orang (8%) dan 9 orang (75%) dalam kategori sedang. Maka daya ledak otot tungkai atlet Pelatda Muay Thai Sumatera Barat berada pada kategori sedang.

KESIMPULAN

Berdasarkan 12 atlet Pelatda Muay Thai Sumbar, sesuai tujuan dan variabel yang diteliti, serta hasil penelitian dapat diambil beberapa kesimpulan mengenai variabel kemampuan, dengan IMT 2 orang dalam kategori Normal (16 , 67). %), diantara yang kurus terdapat 10 orang (83,67%), dimana 5 orang (38%) mempunyai kekuatan ledakan pada otot tungkai sedang dan 6 orang (46%) berada pada kategori kurang dan kategori kurang sekali adalah sebanyak 2 orang (15%), yang memiliki daya ledak otot lengan pada kategori baik sekali 1 (8.33%), pada kategori baik 7 (58,33%), pada kategori sedang 4 (33,33%), dari 12 orang Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, atlet yang punya kelincahan pada kategori baik adalah 7 orang (58,33%), dan dalam kategori cukup adalah 4 orang (33,33), Dari 12 orang Atlet Muay Thai Pelatda Sumatera Barat, atlet yang punya kelincahan pada kategori sedang adalah 2 orang (15,38%), dan dalam kategori kurang adalah 11 orang (84,62), yang punya daya tahan pada kategori baik adalah 1 orang (8%), dan kategori sedang adalah sebanyak 9 orang (75%)

DAFTAR PUSTAKA

- Argantos, A., & Z, M. (2017). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung. Vol 2 01 (2017) : Peforma olahraga
- Aziz, I., & Donie, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(02), 132-142. <https://doi.org/10.24036/jpo52019>
- Buddhadev, H., Irwin, K., and Driver, S. (2011). Circuit Training Recommendations for Individuals With a Traumatic Brain Injury, Vol 33, No 4, 2011, *Strength and Conditioning Journal*
- Constantino Pereira Martins (2023) Broken body: anthropo-philosophical observations on Muay Thai. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1111/j.1475-358>
- Gartland, Sam BSc; Malik, Mohammad Hammad (2005) A Prospective Study of Injuries Sustained During Competitive Muay Thai Kickboxing. *Clinical Journal of Sport Medicine* 15(1):p 34-36, January 2005.
- Ikhwanul Arifan, Eri Barlian, Afrizal (2020) Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading, Volume 5 Nomor 1, 2020, Hlm 73-79, *Jurnal Performa Olahraga*, ISSN Online : 2714-660X ISSN Cetak : 2528-6102
- Jeronimo Jaspe Rodrigues Silva1, Fabrício Boscolo Del Vecchio1 (2011) Time-Motion analysis in Muay-Thai and KickBoxing amateur matches. *Journal of Human Sport and Exercise*, vol. 6, núm. 3, 2011, pp. 490-496
- Markis, R., & Maidarman, M. (2020). Kontribusi Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*, 2(1), 206-219. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.602>
- Muhammad Qadavi, Randa Eka Putra, John Arwandi (2019) *The Effect of Exercise Methods on Passing Capability of Football Club Players of Padang, Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 460, 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)*
- Putra, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Dan Dayatahan Kekuatn Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 200Meter. *Jurnal Patriot*, 2(1), 245-256. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.528>
- Rahman, D., Padli, P., Edmizal, E., Haryanto, J., & Tika, D. (2023). Aktifitas fisik mahasiswa pada masa new normal. *Jurnal Patriot*, 5(1), 75-82. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i1.936>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Vol 3 01 (2018). *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Shawn R. Simonson (2010) Teaching the Resistance Training Class: A Circuit Training Course Designed for the Strength and Conditioning Coach/Personal Trainer, VOLUME 32 | NUMBER 3 | JUNE 2010, *Strength and Conditioning Journal*
- Yogi Setiawan, Vega Soniawan. (2021) Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP. Volume 5 No I Tahun 2022. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Yogi Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do di BTTC Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 15. <https://doi.org/10.24036/jpo39019>