HAMBATAN LATIHAN ATLET PON MUAY THAI ACEH DI MASA PANDEMI COVID-19

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan

oleh
Muammar
NIM : 1711040044

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022

LEMBARAN PERSETUJUAN

HAMBATAN LATIHAN ATLET PON MUAY THAI ACEH DI MASA PADEMI COVID 19

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 15 Agustus 2022

Pembimbing I

Munzir, M.Pd
NIDN.1301018301

Pembimbing II

Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN.0131078402

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Dr. Munawar, S.Pd.I M.Pd
NIDN.1302058502

Mengetahui,
DekanFakultasKeguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Dr. Mardhatillah, S.Pd.I.,M.Pd., CIQnR
NIDN. 1312049101

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR..... **i**
ABSTRAK ..... **iii**
DAFTAR ISI..... **iv**
DAFTAR TABEL ..... **vi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **vii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang Masalah..... 1
1.2 Identifikasi Masalah..... 6
1.3 Rumusan Masalah..... 6
1.4 Tujuan Penelitian 7
1.5 Mamfaat Teoritis..... 7
1.6 Mamfaat Praktis 7

BAB II LANDASAN TEORITIS **10**

2.1 Hambatan..... 10
2.2 Muaythai..... 14
2.3 Profil Muay Thai 22
2.4 Program Latihan..... 25
2.5 Kondisi Fisik 27
2.6 Covid-19 21
2.7 New Normal 22
2.8 Penelitian Relavan..... 35
2.9 Kerangka Berpikir 36

BAB III METODE PENELITIAN **37**

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian..... 37
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian 38
3.2.1 Populasi 38
3.2.2 Sampel 38
3.3 Lokasi Penelitian..... 39
3.4 Subjek Penelitian..... 39
3.5 Teknik Pengumpulan Data..... 40
3.6 Instrumen Penelitian 40
3.7 Tenik Analisis Data..... 41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... **42**

4.1 Hasil Penelitian 42
4.2 Pembahasan 61

4.2.1 Program Latihan Masa Pandemi Covid-19 61
4.2.2 Hambatan Latihan Masa Pandemi Covid-19..... 62
4.2.3 Evalusi Latihan 63
BAB V PENUTUP 64
5.1 Kesimpulan 64
5.2 Saran 65

DAFTAR PUSTAKA 66

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. selain itu olahraga juga proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan dan prestasi puncak dalam pembentukan idiologi yang seutuhnya berdasarkan dasar negara yaitu pancasila, olahraga harus dilakukan pada waktu-waktu luang dan tidak lepas dari konsep bermain, karena olahraga juga selain dengan tujuan untuk membentuk tubuh menjadi sehat, sehat jasmani juga sehat rohani olahraga juga dapat membentuk idiologi seseorang, olahraga juga dapat menghilangkan stress karna padatnya aktifitas masyarakat pada dewasa ini, dan dimanjakan dengan teknologi yang membuat manusia jarang melakukan aktifitas gerak.

Perkembangan olahraga terutama seni beladiri di indonesia saat ini telah meningkat dan mendapat perhatian yang lebih diberbagai kalangan masyarakat. Perkembangan olahraga beladiri di indonesia telah dapat menyumbangkan mendali diberbagai kejuaraan nasional bahkan internasional. Suatu hal yang sangat membanggakan karena telah munculnya atlet-atlet berprestasi dan juga partisipasi masyarakat yang telah sadar pentingnya olahraga dalam kehidupan.

Cabang olahraga Muay Thai juga sebagai cabang olahraga andalan indonesia yang populer dan digemari oleh para pemuda dan pemudi di seluruh pelosok tanah air, salah satunya di Aceh. Olahraga yang penuh skill dan seni ilmu pembelaan diri atau *self defence* ini terbukti mendapat tempat dalam masyarakat Aceh. Cabang olahraga beladiri Muay Thai atau tinju thai adalah seni beladiri keras dari kerajaan Thailand dan turunan dari beladiri kuno muay boran (tinju kuno), kata muay berasal dari kata "Tai"(suku thai). Muay Thai merupakan seni tempur kuno dimana lawan saling bertukar pukulan satu sama lain, hamper semua teknik dalam Muay Thai menggunakan gerakan seluruh tubuh memutar pinggul dengan setiap tendangan, pukulan, siku lengan dan lutut. Secara garis besar teknik Muay Thai ada lima macam yaitu (1) pukulan (chook), (2) siku lengan (tee sok), (3) tendangan (tai), dan (4) lutut (tee kao), (5) dorongan kaki (tee).

Menurut Crisafulli dkk (dalam Ivo Cappai ddk, 2012:507) dalam jurnal International Journal of Performance Analisis in Sport mengungkapkan bahwa "*muaythai* (juga dikenal sebagai tinju thailand) adalah seni bela diri yang termasuk dalam klasifikasi aktifitas fisik intermiten, dengan sistem energetik aerobik dan anaerobik yang direkrut, seperti yang ditunjukan oleh sebuah penelitian baru-baru ini yang menangani tuntutan energetik dalam simulasi pertandigan *muaythai*.

Muay Thai di kepulauan sumatera yang pertama berada di provinsi Aceh, seiring perkembangannya, telah dikenal dan menyebar di masyarakat sejak berdiri pada tahun 2013 yang dikelola oleh pengurus provinsi Muay Thai Aceh dan

sampai saat ini mengalami perkembangan yang disignifikan baik secara keanggotaan dan keorganisasian serta prestasi olahraga di Aceh.

Tahun 2020 merupakan tahun yang berat bagi warga dunia. Hampir seluruh negara di dunia terjangkit virus Covid-19 (Corona Virus Disease 2019). Per 27 juni 2020, kurang lebih 10 juta orang terjangkit wabah Covid-19 (Al-Qodariah, 2020). Di daerah istimewa Yogyakarta update Covid pada tanggal 15 mei 2021 yaitu 41.777 yang dinyatakan positif, (iNewsYogya.id). sedangkan update virus covid-19 di privinsi aceh, pertanggal 12 mei 2021 secara akumulatif 9.004 orang, (kompas.com : 2021).

Mewabahnya Covid-19 ini berdampak pada berbagai bidang, baik segi pendidikan membuat guru dan orang tua mengeluh dengan penambahan tugas proses pembelajaran jarak jauh, sektor ekonomi yang membuat ekspor dan impor bahan konsumsi yang menurun, dan juga sektor pariwisata yang terkena danpak adanya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) sehingga ditutupnya tempat pariwisata.

Bukan itu saja, ternayata dunia olahraga juga terdampak virus Covid-19. Piala Eropa 2020 batal diselenggarakan akibat covid-19 (NEWS, 2020). Sedangkan di indonesia Liga 1 terhenti akibat Covid-19 sampai keadaan kembali normal (Lazuardi, 2020). Hal serupa juga dialami oleh atlit muaythai aceh sesuai himbauan dari ketua harian KONI aceh dengan meng hentikan sementara pelaksanaan pemusatan latihan daerah (pelatda) desentralisasi bagi atlet yang dipersiapkan untuk Pekan Olahraga Nasional (PON) 2020 akibat merebaknya virus corona, dan membuat jadwal latihat latihan atlet PON terganggu.

Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan salah satu kejuaraan resmi yang di selenggarakan setiap empat tahun sekali, untuk itu sebelum pertandingan PON para daerah harus menjalani seleksi terlebih dahulu yaitu PRA-PON. Aceh merupakan salah satu provinsi yang mempunyai atlet-atlet berbakat, ada beberapa putra-putri Aceh yang mengikuti kejuaraan dunia, untuk itu Aceh juga harus bisa lolos PON dan harapannya bisa menjadi juara PON. Pada PON XIX yang di selenggarakan di Bandung tahun 2016 lalu prestasi Aceh belum begitu baik, beberapa atlet putra-putri Aceh belum mampu menembus 4 besar, prestasi tim putra masih kalah sama putri yang mampu menembus 4 besar.

Upaya penyelesaian masalah covid-19 pemerintah telah mencoba dengan berbagai upaya, salah satunya adalah dengan mengeluarkan kebijakan PSBB di semua daerah, sampai dengan saat ini negara sedan g dalam keadaan transisi untuk kembali ke keadaan semula atau *new normal*. Dalam Ahmad dan Edi (2020:194) menurut ketua Tim Pakar gugus Tugas percepatan penangganan covid-19, Wiku Adisasmita, mengatakan new *normal* adalah perubahan perilaku untk tetap menjalankan aktivitas normal, tapi ditambah dengan penerapan protkol kesehatan guna mencegah terjadinya penuaran covid-19. Prinsip new normal adalah bisa menyesuaikan dengan pola hidup. Transpormasi ini adalah untuk menata kehidupan dan perilaku baru, ketika pandemi, yang kemudian akan dibawa terus kedepannya sampai ditemukannya vaksin. Untuk menghentikan mata rantai penularan virus corona sambil tetap berupaya untuk menggerakan segala aktivitas, sosial budaya, ekonomi dan olahraga, dunia menerapkan tatanan kehidupan baru, yaitu menjaga kehidupan tetap produktif namun aman dari wabah

covid-19. Tatanan, kebiasaan dan perilaku yang baru berbasis pada adaptasi untuk membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat inilah yang kemudian disebut sebagai *new normal*. Laman makanabis.com (dalam Ezizwita, 2021:53) menyimpulkan dari berbagai informasi, bahwa konsep new normal adalah kebijakan membuka kembali aktivitas ekonomi, sosial dan kebijakan publik secara terbatas dengan menggunakan standar kesehatan yang belum pernah ada sebelum pandemi.

Untuk aktivitas olahraga seperti karate, kick boxing, muaythai, dan lainnya, diwajibkan menggunakan protokal kesehatan. Standar protokol kesehatan olahraga *muaythai* yaitu dengan mengecek suhu tubuh atlit, menggunakan masker, dan menyediakan tempat cuci tangan sesudah dan sebelum latihan serta meningkatkan kebersihan fasilitas latihan.

Sumber Daya Manusia (SDM) yang ada di Aceh mungkin lebih baik jika di bandingkan dengan provinsi lain. Kualitas atlet Muay Thai Aceh juga sudah terbukti dan tidak di ragukan lagi, sebagai contoh beberapa atlet berasal dari Aceh mendapatkan undangan pelatnas sehingga dapat dikatakan sebagai salah satu daerah yang mempunyai atlet-atlet yang cukup baik. Aceh juga harus bisa memaksimalkan kemampuan atletnya sehingga mereka bisa membawa nama harum provinsi ini dalam kejuaran-kejuaraan selanjutnya.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti bahwa latihan muay thai yang di dominasi gerakan fisik di laksanakan outdoor , namun selama covid-19 membuat atlit harus melakukan kegiatan latihan indoor, hal ini membuat atlit merasa jenuh dengan rutinitas latihan yang baku tanpa variasi, selain itu juga

terdapat beberapa kendala lain seperti larangan coba bertanding, pembatasan waktu latihan dan memperhatikan sirkulasi udara di tempat latihan sesui protokol kesehatan yang sudah di tetapkan oleh pemerintah.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, penulis berkeinginan untuk mengetahui tentang "**Hambatan Latihan Atlet PON Muay Thai Aceh Di Masa Pandemi Covid-19.**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikandi atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Atlet PON muay thai aceh masih mengalami kesulitan dalam mengikuti program latihan selama masa pandemi covid-Atlet PON Muay Thai Aceh terkendala dengan program latihan yang bersifat outdoor

1.3 Pembatasan Masalah

Menghindari penafsiran yang berbeda-beda maka peneliti sebagai penulis melakukan pembatasan masalah dalam melakukan penelitian ini. Selain itu adanya keterbatasan waktu, biaya, tenaga, serta kemampuan yang dimiliki maka tidak semua permasaalahan dapat diteliti oleh penulis. Penelitian ini hanya dibatasi permasaalahan tentang **"Hambatan Latihan Atlit PON Muay Thai Aceh dimasa Pandemi Covid-19"**.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasakan latar belakang berikut di atas dapat dirumuskan sebagai berikut "Bagaimanakah hambatan pelaksaanaan program latihan atlet PON muay thai aceh dimasa pandemi covid-19 ?"

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas menjadi tujuan penelitian untuk mendeskripsikan hambatan-hambatan latihan Atlet PON Muay Thai Aceh dimasa Pandemi Covid-19

1.6 Mamfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan mamfaat sebagai berikut:

a. Mamfaat Teoritis

1. Menambah pengetahuan tentang latihan atlet muay thai PON Aceh di masa pandemi covid-19
2. Menjadi kajian teori untuk penelitian sejenis hambatan latihan Altet Muay Thai PON Aceh di masa pandemi covid-19

b. Mamfaat Praktis

1. Bagi Atlit

   Atlet dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang gambaran latihan di masa pandemi covid-19

2. Bagi Pelatih

   Bahwa hasil penelitian ini merupakan pedoman untuk memberikan informasi ilmiah bagi para peserta Altit PON Muay Thai Aceh.

3. Bagi Penulis

   Menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti dalam menerapkan pengetahuan yang di peroleh dalam pendidikan perkuliahan khususnya masalah yang di hadapi di dunia olahraga pada masa pandemi covid-19 .