

**EVALUASI PENINGKATAN KONDISI FISIK ATLET MUAY THAI
ACEH BESAR MENJELANG EVENT PORA TAHUN 2022**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar sarjanah
Pendidikan

Oleh :

AINUL YAQIN

NIM:1811040041



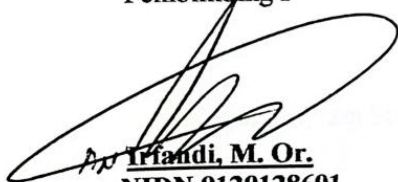
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

LEMBARAN PERSETUJUAN

**EVALUASI PENINGKATAN KONDISI FISIK ATLET MUAY THAI
ACEH BESAR MENJELANG EVENT PORA TAHUN 2022**

Skripsi dengan judul “Evaluasi Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Muay Thai Aceh Besar Menjelang Event Pora Tahun 2022” telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Ainul Yaqin, 1811040041, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh pada Selasa, 22 Agustus 2022

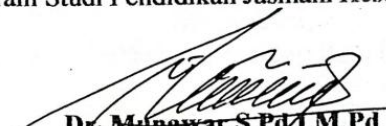
Pembimbing I


Irfandi, M. Or.
NIDN.0120128601

Pembimbing II


Zikrur Rahmat, M. Pd
NIDN. 0131078402

Menyetujui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


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

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


FKIP UBBG
Dr. Mardhatillah, S.Pd.L, M.Pd
NIDN: 1312049101

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR GRAFIK	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
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	9
2.1 Pengertian Evaluasi	9
2.1.1 Jenis Evaluasi	10
2.1.2 Fungsi Evaluasi	14
2.1.3 Instrumen Evaluasi	15
2.2 Hakikat Kondisi fisik	15
2.2.1 Model Latihan meningkatkan kondisi fisik .	19
2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi kondisi fisik	23
2.3 Sejarah Muay thai	25
2.3.1 Sejarah perkembangan muay thai	27
2.3.2 Lapangan dan ukuran Muay thai.....	36
2.4 Penelitianyang relavan38.....	42
2.4.1 Jurnal internasional	42
2.4.2 Jurnal nasional	46
BAB III METODE PENELITIAN	52
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian	52
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	52
3.2.1 Populasi	52
3.2.2 Sampel	53
3.2.3 Teknik Penerikan sampel.....	53
3.3 Teknik Pengumpulan Data	54
3.4 Teknik Analisis Data.....	62
3.5 Waktu dan Tempat Penelitian	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN	65
4.1 Hasil Penelitian	65

4.1.1 Analisis data penelitian.....	66
4.1.1.1 Analisis nilai hasil tes kemampuan kondisi fisik.....	66
4.1.1.2 Analisis nilai rata-rata kemampuan kondisi fisik	67
4.1.1.3 Analisis nilai persentase kemampuan kondisi fisik.....	70
4.2 Pembahasan	82
BAB V PENUTUP.....	89
5.1 Simpulan	89
5.2 Saran	90
DAFTAR PUSTAKA.....	91

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat berguna bagi kesehatan tubuh manusia, baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga ini menjadi suatu aktivitas yang menjadi rutinitas semua masyarakat baik dari kalangan muda maupun tua, olahraga banyak digemari karena juga merupakan suatu aktivitas yang perlu di jalankan dalam kehidupan sehari-hari, jika manusia tidak berolahraga maka bisa menimbulkan segala macam penyakit dan mengganggu kesehatan bagi tubuh seseorang, "Mens sana in corpore sano" dijadikan selogan olahraga dan kesehatan di seluruh dunia tak terkecuali di Indonesia.(Ismail, dkk.2020)

Olahraga prestasi menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor. 3 Tahun 2005 adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh karena itu, pemerintah harus bertanggung jawab untuk memajukan prestasi olahraga Nasional di ajang yang lebih tinggi yaitu ditingkat Internasional. Dalam Undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional Pasal 11 Ayat 1 yang berbunyi pemerintah daerah mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membantu, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Menurut Amanda Syukriadi.dkk (2021) Kondisi fisik merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam melakukan pembinaan dalam cabang

olahraga prestasi. Hal ini karena kondisi fisik akan sangat menentukan kualitas teknik, taktik, serta mental seseorang dalam bertanding atau berlomba dalam suatu cabang olahraga. Selain daripada itu, dengan mengetahui dan memahami gambaran fisik seseorang atau atlet akan membantu pelatih dalam memberikan program-program latihan berkualitas sesuai dengan kebutuhan atlet tersebut.

Perkembangan olahraga dari waktu-kewaktu telah menjadikan olahraga sebagai salah satu ajang atau media kegiatan profesional yang cukup menjanjikan baik dari segi sosial maupun finansial melalui suatu kegiatan berupa olahraga prestasi. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang berkembang dimasyarakat adalah cabang olahraga muay thai seperti yang dijelaskan oleh Elya Wibwa (2017), “salah satu cabang yang saat ini berkembang di Indonesia adalah muay thai”.

Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Yoikho Karazhaki, Dalam Amanda Syukriadi 2021).
Komponen kondisi fisik meliputi antara lain sebagai berikut:

- 1) Daya tahan (*Endurance*)
- 2) Kelentukan (*Flexibility*)
- 3) Kelincahan (*Agility*)
- 4) Kekuatan (*Streght*)
- 5) Kecepatan (*Speed*)
- 6) Daya ledak otot(*Muscular power*)
- 7) Koordinasi (*Koordination*)

- 8) Keseimbangan (*Balance*)
- 9) Ketepatan (*Accuracy*)
- 10) Reaksi (*Reaksion*)

Olah raga bela diri merupakan kegiatan yang didalamnya terdapat kombinasi gerak seni, gerak teknik membela diri dan olahraga dimana terdapat juga muatan budaya masyarakat (Maulana, 2010:56). Selain dapat digunakan sebagai teknik membela diri, cabang olah raga bela diri saat ini digunakan sebagai ajang perlombaan. Salah satu cabang olah raga beladiri yang digunakan sebagai ajang perlombaan adalah bela diri muay thai (Khakiki et al., n.d.)

Muay thai merupakan bela diri yang berasal dari Negara Thailand di sebut dengan seni delapan tungkai yang artinya menggunakan teknik seperti tendangan, pukulan, siku lengan dan lutut. Bela diri ini lawan saling bertukar pukulan untuk saling menjatuhkan dan untuk memenangkan pertandingan. (Abdi, 2019) Sejarah singkatnya di mulai pada abad ke-12 M di kerajaan Thai. Pada masa kerajaan tersebut terjadi peperangan dengan alat seadanya (Abdi, 2019) Di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir ini mulai di kenal oleh masyarakat termasuk indonesia yang terdapat induk organisasi muay thai Indonesia yaitu PBMI (Pengurus Besar Muay thai Indonesia) yang di dirikan pada tanggal 27 Desember 2013. Muay thai mengalami perkembangan yang sangat signifikan sejak di adakan sosialisasi dan kejuaraan serta terbentuknya pengurus Muay thai di Provinsi, Kota, dan Kabupaten se Indonesia.(Andika, dan I. Subagio,2021)

Aceh merupakan provinsi paling ujung barat Indonesia yang berada di pulau sumatera. Muay Thai di kepulauan sumatera yang pertama berada di provinsi Aceh, berdiri pada tahun 2013 dan sudah ada kepengurusan atau induk organisasi Muay Thai. Bela diri delapan tungkai ini sudah ada Pengurus cabang di beberapa Kabupaten/Kota di Aceh dan sudah menjadi cabang olahraga binaan untuk mengirim atlet-atletnya dalam kejuaran Muay Thai di Aceh. Kejuaran Muay Thai di Aceh pertama kali yaitu Pra-PORA Tahun 2017 di kota Banda Aceh, Pekan Olahraga Aceh (PORA) Tahun 2018 di Aceh Besar dan yang terakhir Kejuaraan Sirkuit Muay Thai Aceh Tahun 2020 di Kota Banda Aceh. Sejak pertama kali dipertandingkan olahraga bela diri Muay Thai di Aceh banyak pengurus cabang dari kabupaten/kota untuk mempersiapkan atletnya untuk mengikuti kejuaran Muay Thai kedepan. Salah satu kabupaten/kota yang lagi mempersiapkan atletnya yaitu kabupaten Aceh Besar.

Aceh Besar mengirim tujuh belas atlet untuk bertarung di kejuaraan tersebut dan mampu membawa tujuh belas tiket untuk menuju PORA Tahun 2018 di Aceh Besar. Pada tahun 2018 Aceh Besar mengirim tujuh belas Atlet Muay Thai yang terdiri dari sepuluh atlet putra dan tujuh atlet putri untuk bertanding di Pekan Olahraga Aceh (PORA) di Aceh Besar dan mendapat tiga medali emas, dua perak, dan sembilan perunggu.

Persiapan Pra-PORA Tahun 2021 dan PORA Tahun 2022 di Pidie, pengurus cabang olahraga Muay Thai Aceh Besar mempersiapkan atletnya untuk bertanding dengan baik dan bisa membanggakan kabupaten Aceh Besar dan juga lebih di kenal di provinsi Aceh. Pada Kejuaraan Sirkuit Muay Thai Aceh Tahun

2020 di kota Banda Aceh, kabupaten Aceh Besar menurunkan sepuluh atlet putra untuk bertanding di kejuaraan tersebut. Pada kejuaraan tersebut atlet Aceh Besar hanya mendapatkan sembilan medali perunggu yang disebabkan kurangnya fisik, sehingga atlet cepat terjadinya lelah baik dalam melakukan teknik Muay Thai di ronde kedua dan terakhir, sehingga dari hasil survey awal di atas yaitu menyangkut dengan kondisi fisik terhadap atlet Muay Thai Aceh Besar. Berdasarkan dari 10 unsur komponen kondisi fisik yang paling dominan pada atlet Muay Thai, antara lain

- 1) Kelenturan (*Flexibility*),
- 2) Kekuatan (*Strength*),
- 3) Daya ledak otot (*Muscular power*),
- 4) Kecepatan (*Speed*),
- 5) Daya tahan (*Endurance*).

Pengurus cabang olahraga bela diri Muay Thai Aceh Besar mempersiapkan atletnya untuk mengikuti Pra-PORA Tahun 2021 di kota Banda Aceh dan PORA Tahun 2022 di Pidie, dari keterangan di atas bisa menjadi sebuah evaluasi untuk meningkatkan kondisi fisik atlet Muay Thai Aceh Besar agar mampu mengukir prestasi yang gemilang di kedua event tersebut dan mampu membanggakan kabupaten Aceh Besar di tingkat provinsi Aceh.

Berdasarkan operasi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang dinyatakan berprestasi harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya dan mempunyai mental yang baik sebelum di mulai nya pora di Aceh kabupaten pidie

tahun 2022, disamping itu harus memiliki kondisi. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal dan juga prestasi berpengaruh pada atlet dari motivasi internal maupun eksternal, pengurus pengprov nya masing-masing sehingga menjadikan provinsi yang terbaik dalam prestasi atlet. Keberhasilan prestasi atlet tidak hanya dipengaruhi oleh empat faktor diatas, namun ada hal yang sangat terpenting yang harus diperhatikan didalam tercapainya suatu prestasi yaitu Kondisi fisik Atlet Muay Thai Aceh besar . Aceh besar merupakan salah satu Kabupaten/Kota yang ada Provinsi Aceh yang mengalami minimnya sarana dan prasarana yang dimiliki, oleh karena itu dengan minimnya kondisisi fisik tersebut mengakibatkan tidak berhasilnya menyuarai beberapa kompentesi nasional maupun internasional.

Dari uraian di atas Penelitian tertarik Untuk meneliti Atlet Muay Thai Aceh Besar yang berjudul **“Evaluasi Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Muay Thai Aceh Besar Menjelang Event pora Tahun 2022”**

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Atlet muaythai aceh besar teridentifikasi mengalami kelelahan pada saat bertanding dengan rival pada ajang PORA tahun 2018, hal ini dilihat dari prestasi yang diraih oleh atlet aceh besar.

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 permasalahan dapat diteliti oleh penulis. Penelitian ini hanya dibatasi permasalahan tentang **“Evaluasi Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Muay Thai Aceh Besar Menjelang Menjelang Event Pora Tahun 2022”**.

1.4 Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis menyusun rumusan masalah sebagai berikut

1. Bagaimana Evaluasi peningkatan kondisi fisik atlet Muaythai Aceh Besar menjelang event pora 2022?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulis menyusun tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet muaythai Aceh Besar menjelang event pora tahun 2022
2. Untuk mengetahui hambatan apasaja dalam peningkatan kondisi fisik atlet muaythai Aceh Besar menjelang event pora
3. Untuk mengetahui evaluasi peningkatan kondisi fisik atlet muaythai Aceh Besar menjelang event pora 2022

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan mamfaat sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

1. Menambah pengetahuan tentang latihan atlet muaythai Aceh Besar 2022

2. Menjadi kajian teori untuk penelitian sejenis evaluasi kondisi Atlet Muaythai

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Atlet

Atlet dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang gambaran latihan muaythai

2. Bagi Pelatih

Bahwa hasil penelitian ini merupakan pedoman untuk memberikan informasi ilmiah bagi para peserta Atlet Muay Thai

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.