



PENERAPAN STRENGTH ENDURANCE PADA ANAEROBIK TERHADAP ATLET CABANG OLAHRAGA KICK BOXING

Oswald Krisna¹, Nimrot Manalu², Maykel Octaloren³, Orlando Pangihutan⁴, Muhammad Akhdan⁵

¹Universitas Negeri Medan

oswaldkrisnabutarbutar@gmail.com, nimrot@unimed.ac.id, maykelzalukhu@gmail.com,
orlandohutajulu2004@gmail.com, akhdanvivoy53@gmail.com

ABSTRAK

Penerapan Strength Endurance pada anaerobik terhadap atlet cabang olahraga kickboxing. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan strength endurance pada anaerobik terhadap atlet cabang olahraga kickboxing dalam hal kekuatan, kinerja, dan kemampuan terhadap latihan. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui informasi mendalam dan observasi terhadap beberapa atlet di camp kickboxing yang menerapkan strength endurance. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh penerapan strength endurance terhadap peningkatan daya tahan pada anaerobik. Namun, penurunan pengawasan dan arahan pelatih dapat berdampak negatif pada konsistensi latihan dan kemampuan atlet dalam mempertahankan daya tahan yang presisi. Penelitian ini menyarankan adanya keseimbangan antara latihan daya tahan yang diberikan dengan pengawasan minimal untuk memaksimalkan hasil pelatihan.

Kata kunci: Strength endurance, atlet, kickboxing, kekuatan, kinerja,

ABSTRACT

Application of Strength Endurance on anaerobic to kickboxing athletes. This study aims to examine the effect of applying strength endurance on anaerobic to kickboxing athletes in terms of strength, performance, and ability to exercise. The study used a qualitative method with a case study approach. Data were collected through in-depth information and observation of several athletes at the kickboxing camp who applied strength endurance. The results of the study indicate that there is an effect of the application of strength endurance on increasing endurance in anaerobic. However, decreased supervision and direction of the coach can have a negative impact on the consistency of training and the ability of athletes to maintain precise endurance. This study suggests a balance between endurance training provided with minimal supervision to maximize training results.

Keywords: Strength endurance, athletes, kickboxing, power, performance.

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, penerapan strength endurance telah muncul sebagai komponen kunci dalam pengembangan performa atlet, terutama di cabang olahraga yang menuntut kombinasi antara kekuatan, daya tahan, dan keterampilan teknis, seperti kickboxing. Strength endurance, yang dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot untuk mempertahankan kekuatan dalam jangka waktu yang lebih lama, memainkan peranan penting dalam mengoptimalkan performa atlet di arena. Atlet kickboxing, yang dikenal dengan intensitas dan kompleksitas tekniknya, sangat memerlukan kemampuan ini untuk mempertahankan energi dan performa mereka selama pertandingan yang seringkali berlangsung dalam waktu yang lama dan dalam situasi yang sangat menuntut. Dengan demikian, pemahaman yang lebih dalam tentang penerapan strength endurance menjadi sangat relevan untuk meningkatkan kompetisi dan hasil akhir dari latihan.



Latihan strength endurance melibatkan pendekatan yang menggabungkan aktivitas dengan intensitas tinggi dan periode istirahat yang teratur, yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fisik dan metabolisme atlet. Metode ini tidak hanya efektif dalam membakar kalori dalam waktu singkat tetapi juga dalam meningkatkan daya tahan otot dan kebugaran secara keseluruhan. Pada atlet kickboxing yang telah memiliki pengalaman dalam latihan daya tahan, penerapan strength endurance dapat memberikan keuntungan kompetitif yang signifikan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa atlet yang melibatkan diri dalam latihan strength endurance cenderung menunjukkan peningkatan dalam kekuatan otot, daya tahan, serta kecepatan dan ketepatan dalam mengeksekusi teknik. Hal ini mengindikasikan bahwa penerapan metode ini dapat menjadi alat yang berharga dalam pengembangan keterampilan dan kinerja atlet kickboxing, di mana kecepatan dan ketepatan sangat menentukan keberhasilan.

Meskipun banyak penelitian telah menunjukkan manfaat dari penerapan strength endurance, pertanyaan tentang efektivitas metode anaerobik ini dalam meningkatkan performa atlet, terutama dibandingkan dengan pendekatan latihan lainnya, tetap menjadi area yang memerlukan eksplorasi lebih lanjut. Sebagai contoh, beberapa studi menunjukkan bahwa metode anaerobik dapat meningkatkan kekuatan dan kinerja atlet, sementara penelitian lain memperingatkan bahwa kurangnya arahan yang jelas dalam latihan anaerobik dapat berpotensi menurunkan kualitas kinerja. Hal ini menimbulkan tantangan bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang tidak hanya efektif tetapi juga aman dan sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis pengaruh penerapan strength endurance terhadap atlet kickboxing, dengan fokus pada aspek kekuatan, performa, dan kepuasan latihan yang mereka alami.

Dengan penekanan pada pengembangan kapasitas fisik yang optimal, penelitian ini juga akan memberikan wawasan yang lebih luas bagi pelatih dan pengelola olahraga. Di era kompetisi yang semakin ketat, penting bagi pelatih untuk memahami metode latihan yang paling efektif dalam membimbing atlet. Penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi dampak positif dari penerapan strength endurance dalam meningkatkan performa atlet kickboxing, yang pada gilirannya dapat membantu dalam penyusunan program latihan yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan atlet. Selain itu, dengan memahami hubungan antara kekuatan, daya tahan, dan kinerja, atlet dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik mengenai potensi diri mereka dalam mencapai hasil yang optimal.

Lebih jauh lagi, manfaat dari penelitian ini tidak hanya terfokus pada aspek pelatihan dan performa, tetapi juga pada pengembangan diri atlet secara keseluruhan. Dalam konteks kickboxing, di mana mental dan fisik saling berinteraksi, pemahaman yang mendalam tentang penerapan strength endurance dapat memberikan atlet alat untuk meningkatkan disiplin diri, fokus, dan ketahanan mental. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan yang lebih efektif, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter dan mentalitas seorang atlet. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, penelitian ini akan mengeksplorasi berbagai dimensi dari penerapan strength endurance, termasuk aspek fisiologis dan psikologis, serta dampaknya terhadap kinerja atlet kickboxing.

penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi dunia olahraga, khususnya dalam cabang kickboxing. Melalui analisis yang mendalam terhadap pengaruh penerapan strength endurance, diharapkan dapat ditemukan strategi pelatihan yang lebih efektif yang dapat diimplementasikan oleh pelatih dan atlet. Selanjutnya, penelitian ini akan memperkuat argumen bahwa pengembangan kekuatan dan daya tahan yang tepat dapat menjadi kunci untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi di arena kickboxing, serta memberikan landasan ilmiah yang kuat untuk pengembangan program pelatihan di masa depan. Dengan demikian, pengetahuan yang diperoleh dari penelitian ini



diharapkan dapat diintegrasikan ke dalam praktik pelatihan yang lebih luas, membantu atlet untuk tidak hanya mencapai hasil yang optimal, tetapi juga berkembang sebagai individu yang lebih kuat dan terampil di dalam dan di luar arena.

Penerapan strength endurance dalam konteks olahraga, terutama kickboxing, mendapatkan perhatian yang signifikan dalam literatur ilmiah terbaru. Salah satu studi yang relevan adalah oleh Chtourou dan Souissi (2015), yang menjelaskan bahwa latihan dengan pendekatan strength endurance dapat meningkatkan kapasitas anaerobik dan aerobik atlet. Penelitian ini menekankan bahwa kombinasi dari kedua kapasitas ini penting untuk atlet kickboxing, di mana mereka harus mampu mempertahankan kekuatan sambil tetap bugar selama ronde yang panjang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan strength endurance dapat mengurangi kelelahan otot dan meningkatkan kinerja selama pertandingan.

Selain itu, kajian oleh Kwon et al. (2016) menunjukkan bahwa strength endurance juga berkontribusi pada peningkatan kemampuan neuromuskular atlet. Dalam penelitian ini, atlet yang mengikuti program strength endurance mengalami peningkatan dalam kecepatan dan kekuatan, yang merupakan faktor penting dalam kickboxing, di mana serangan yang cepat dan kuat dapat menjadi penentu hasil pertandingan. Penerapan latihan yang melibatkan repetisi tinggi dan beban moderat terbukti meningkatkan kemampuan atlet dalam mengeksekusi teknik secara efisien.

Lebih jauh lagi, penelitian oleh Güllich dan Emrich (2016) menyoroti pentingnya pengelolaan program latihan yang tepat untuk memaksimalkan efek dari strength endurance. Mereka menemukan bahwa tanpa pemantauan yang tepat dan penyesuaian program berdasarkan kebutuhan individu, efektivitas latihan dapat berkurang. Ini menunjukkan bahwa pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam merancang program yang tidak hanya fokus pada peningkatan kekuatan, tetapi juga pada pemulihan yang cukup untuk mencegah cedera.

Dalam studi lain oleh Ritchie dan Hargreaves (2017), ditemukan bahwa penerapan strength endurance dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan atlet terhadap latihan mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika atlet merasa lebih kuat dan mampu bertahan lebih lama, mereka cenderung lebih puas dengan hasil latihan dan pertandingan mereka. Hal ini sangat relevan dalam cabang kickboxing, di mana mental dan fisik harus berjalan beriringan untuk mencapai performa terbaik.

Penelitian terkini oleh Pritchard et al. (2018) juga menekankan bahwa strength endurance dapat memberikan keuntungan kompetitif dalam kickboxing dengan meningkatkan ketahanan terhadap kelelahan mental dan fisik. Atlet yang mengikuti program latihan strength endurance menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan di dalam ring, yang sangat penting dalam situasi kompetitif. Dengan demikian, penerapan strength endurance tidak hanya berkontribusi pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek mental yang penting dalam olahraga.

Melalui kajian teori ini, jelas bahwa penerapan strength endurance memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan performa atlet kickboxing. Penelitian yang ada menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya memperkuat otot, tetapi juga meningkatkan daya tahan, kepercayaan diri, dan kepuasan latihan atlet. Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus pada menganalisis lebih lanjut pengaruh penerapan strength endurance terhadap atlet kickboxing dalam hal kekuatan, performa, dan kepuasan latihan mereka.



METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan pengaruh penerapan strength endurance pada anaerobik terhadap atlet kickboxing. Metode kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman dan perspektif atlet dalam konteks latihan dan kompetisi. Melalui pendekatan deskriptif, peneliti dapat menyajikan gambaran yang jelas dan komprehensif mengenai bagaimana penerapan strength endurance memengaruhi kinerja atlet kickboxing. Dalam penelitian ini, studi kasus dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman dan sudut pandang atlet terkait metode strength endurance, memberikan wawasan yang kaya tentang bagaimana latihan ini berkontribusi pada peningkatan kekuatan dan performa mereka. Dengan fokus pada konteks yang spesifik ini, peneliti berusaha untuk mengungkap berbagai nuansa yang mungkin tidak terlihat dalam pendekatan kuantitatif.

Populasi penelitian terdiri dari atlet kickboxing yang telah berkompetisi di tingkat nasional atau internasional, yang menunjukkan pengalaman yang memadai dalam cabang olahraga ini. Para atlet ini dipilih karena mereka telah menjalani program latihan yang mengintegrasikan penerapan strength endurance, sehingga mereka dapat memberikan informasi yang relevan dan mendalam untuk penelitian ini. Untuk pengambilan sampel, teknik purposive sampling diterapkan untuk memilih lima atlet yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria ini mencakup pengalaman bertanding, tingkat keahlian, dan pelaksanaan latihan yang melibatkan metode strength endurance. Penggunaan teknik purposive sampling bertujuan untuk memastikan bahwa sampel yang dipilih benar-benar relevan dan mampu memberikan wawasan yang diharapkan tentang penerapan metode ini dalam meningkatkan performa atlet.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi detail mengenai pengalaman atlet terkait penerapan anaerobik dan bagaimana mereka merasakan dampaknya terhadap kekuatan serta performa mereka. Pertanyaan wawancara dirancang untuk menggali aspek-aspek tertentu dari pengalaman latihan dan hasil yang dirasakan oleh atlet. Validitas wawancara diuji melalui uji coba instrumen dengan atlet yang tidak termasuk dalam sampel penelitian, memastikan bahwa pertanyaan yang diajukan dapat menggali informasi yang relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian. Untuk menjaga reliabilitas data, triangulasi dilakukan dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber, termasuk observasi langsung selama sesi latihan dan catatan lapangan. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memiliki kekuatan dan konsistensi yang tinggi.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung dengan atlet yang terpilih dan observasi selama sesi latihan. Wawancara dilaksanakan dalam suasana yang nyaman dan terbuka untuk mendorong atlet berbagi pengalaman mereka secara jujur dan mendalam. Selain itu, observasi dilakukan untuk menangkap interaksi dan dinamika yang terjadi selama latihan yang menerapkan strength endurance. Analisis data yang terkumpul dilakukan menggunakan teknik analisis tematik, yang memungkinkan peneliti untuk menemukan pola dan tema yang relevan dari pengalaman atlet. Langkah-langkah analisis meliputi pengkodean data, identifikasi tema, dan penarikan kesimpulan yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Dengan cara ini, penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana penerapan strength endurance berpengaruh terhadap kekuatan, performa, dan kepuasan latihan atlet kickboxing.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini, responden terdiri dari lima atlet senior kickboxing yang memiliki rentang usia antara 20 hingga 30 tahun, semua di antaranya memiliki pengalaman bertanding lebih dari lima tahun. Profil ini menunjukkan bahwa para responden telah menguasai berbagai teknik dan strategi dalam kickboxing, serta memiliki pemahaman yang mendalam mengenai kebutuhan fisik dan mental dalam olahraga ini. Data yang dikumpulkan menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pola



latihan dan hasil kompetisi atlet setelah menerapkan metode strength endurance pada latihan anaerobik. Pengamatan terhadap latihan menunjukkan bahwa atlet mulai lebih terfokus pada peningkatan kekuatan dan daya tahan, dengan kombinasi latihan intensitas tinggi yang lebih teratur.

Analisis Hasil

Hasil analisis menunjukkan bahwa penerapan anaerobik memiliki dampak positif terhadap daya tahan atlet kickboxing. Atlet yang menunjukkan disiplin tinggi dalam menjalankan program latihan melaporkan peningkatan kekuatan daya tahan, yang tercermin dalam kemampuan mereka untuk bertahan lebih lama dan dengan intensitas lebih tinggi selama sesi latihan. Selain itu, beberapa atlet juga mengalami peningkatan kinerja saat bertanding, terlihat dari waktu reaksi yang lebih cepat dan kemampuan untuk melakukan teknik dengan efisiensi yang lebih baik. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan strength endurance tidak hanya meningkatkan aspek fisik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan mental atlet, memberikan mereka kepercayaan diri yang lebih besar saat bertanding.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penerapan strength endurance pada anaerobik efektif dalam meningkatkan daya tahan atlet, terutama bagi mereka yang telah memiliki pengalaman dalam olahraga tersebut. Penelitian sebelumnya juga mencatat bahwa meskipun metode ini efektif, ada risiko yang terkait bagi atlet yang membutuhkan pengawasan lebih intensif, terutama dalam hal teknik dan pencegahan cedera. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun ada manfaat signifikan dari penerapan strength endurance, pelatih harus tetap melakukan pemantauan untuk memastikan bahwa teknik yang diajarkan diterapkan dengan benar dan hasil kompetisi tetap optimal. Dengan demikian, implikasi dari hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan strength endurance pada anaerobik untuk pengembangan daya tahan dan kekuatan atlet, tetapi juga menyoroti perlunya pengawasan minimal dalam pelaksanaannya untuk memastikan bahwa atlet dapat mencapai potensi terbaik mereka tanpa mengorbankan keselamatan atau efektivitas latihannya.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan strength endurance pada latihan anaerobik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan dan kinerja pribadi atlet kickboxing. Atlet yang mengikuti metode ini melaporkan peningkatan dalam kemampuan fisik mereka, yang tercermin dalam daya tahan yang lebih baik selama sesi latihan dan hasil yang lebih memuaskan saat bertanding. Meskipun penerapan strength endurance terbukti efektif, penting untuk mencatat bahwa kontrol minimal dari pelatih tetap diperlukan untuk memastikan teknik yang benar serta menjaga konsistensi dalam pelaksanaan latihan. Dengan pengawasan yang tepat, atlet dapat memaksimalkan potensi mereka tanpa mengorbankan keselamatan atau efektivitas latihan. Oleh karena itu, penelitian ini menyarankan agar penerapan strength endurance dijadikan salah satu strategi dalam program pelatihan atlet, dengan tetap memperhatikan aspek pengawasan yang diperlukan untuk mencapai kinerja optimal.



DAFTAR PUSTAKA

- Bishop, D. (2017). Physiological demands of kickboxing: A review. *Journal of Sports Science*, 35(10), 985-994.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Chtourou, H., & Souissi, N. (2015). The effect of training at the anaerobic threshold on muscle strength and endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(9), 2498-2506.
- Coyle, E. F. (2016). Improving endurance performance: The role of strength training. *Sports Medicine*, 46(4), 497-507.
- Güllich, A., & Emrich, E. (2016). Optimizing strength endurance in sports: A review of training principles. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 228-236.
- Karp, J. R. (2016). High-intensity interval training for improved strength and endurance in fighters. *Strength and Conditioning Research*, 30(5), 1363-1369.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2015). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics
- Kwon, Y. H., Lee, J. H., & Kim, Y. J. (2016). Strength endurance training enhances neuromuscular performance in kickboxers. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(3), 421-428.
- Mazzilli, L., & Pritchard, R. (2017). The influence of strength endurance on performance in combat sports. *International Journal of Sports Science*, 7(2), 142-150.
- Mccall, A., & McCormick, A. (2015). Strength training and its effects on kickboxing performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(6), 670-676.
- McGuigan, M. R., & McCormick, M. (2015). An analysis of strength and conditioning practices in combat sports. *Strength and Conditioning Journal*, 37(4), 64-73.
- Pritchard, R., & Hargreaves, M. (2019). Assessing the role of mental toughness in kickboxing performance: A strength endurance perspective. *Journal of Sports Psychology*, 15(2), 134-142.
- Pritchard, R., Wilson, S., & Mazzilli, L. (2018). Strength endurance training and its impact on mental resilience in combat sports. *Journal of Combat Sports & Martial Arts*, 9(1), 37-44.
- Rhea, M. R., & Alvar, B. A. (2016). Strength endurance: The missing link in sports training. *The Journal of Physical Fitness*, 5(3), 291-299.
- Ritchie, D. I., & Hargreaves, M. (2017). The role of strength endurance in enhancing athletic performance: Insights from kickboxing. *Journal of Sports Research*, 12(4), 457-464.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2016). The effects of strength training on combat performance. *Strength and Conditioning Research*, 30(8), 2213-2220.
- Watanabe, Y., & Tanaka, H. (2018). The effectiveness of anaerobic training in improving strength and endurance in martial arts. *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(1), 1-8.