

PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN *MIDDLE KICK* ATLET MUAYTHAI CLUB PATTIMURA AMBON

Romario Mirlau*¹ A. Fenanlampir² Idris Moh. Latar³ Yellia Tomaso⁴
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pattimura, Ambon

¹Romariomirlau11@gmail.com

²Yelliatomasoa9@gmail.com

ABSTRAK

Muaythai merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kemampuan kondisi fisik. Olahraga muaythai ini merupakan penggabungan dari beberapa seni bela diri, yang memakai pukulan, tendangan, bantingan, *elbow* (sikut), *knee* (lutut). Selain itu daya tahan merupakan aspek pendukung guna mendapatkan hasil yang baik. Demikian penelitian ini bertujuan untuk menganalisis : pengaruh *interval training* Terhadap kemampuan *middle kick* atlet muaythai club Pattimura Ambon. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Subjek dalam penelitian ini atlet senior putri club muaythai Pattimura Ambon. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t. Berdasarkan uji hipotesis, maka hasil penelitian ini adalah *interval training* Terhadap kemampuan *middle kick* atlet muaythai club Pattimura Ambon. Dengan perhitungan t_{hit} sebesar 4,807. Maka dapat disimpulkan adanya pengaruh *interval training* Terhadap kemampuan *middle kick* atlet muaythai club Pattimura Ambon yang telah dibuktikan dengan uji-t.

Kata Kunci : *Interval Training, Middle Kick, Muaythai*

ABSTRACT

This study aims to analyze: the influence of training interval Against ability middlekick Muaythai athletes Ambon Pattimura club. This experimental study used a one group pretest-posttest design. The subjects in this study were female senior athletes of the Muaythai Club Pattimura Ambon. Data analysis technique using t-test analysis. Based on the hypothesis test, the result of this research is interval training on the ability of the middle kick Pattimura club muaythai athlete Ambon. By calculating t_{hit} of 4.807. So it can be concluded that there is an effect of interval training on the ability of the middle kick Pattimura Ambon club muaythai athlete which has been proven by t-test.

Keywords : Interval Training, Middle Kick, Muaythai

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kondisi fisik bagi seseorang. Olahraga pada umumnya dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Menurut Janpurba (2011), jika seseorang melakukan aktivitas olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan kembali menjadi aktif.

Sel-sel otot yang kembali aktif akan didukung oleh sebuah program latihan yang disusun secara tersistimatis dan berjenjang. Program latihan yang dimaksud berisikan perencanaan latihan fisik, teknik dan mental. Dalam prosesnya, program latihan direncanakan berdasarkan pada tingkat kemampuan atlet dan ditingkatkan secara bertahap yang ditujukan untuk pembentukan fungsi fisiologis serta psikologis dari seorang atlet untuk memenuhi tuntutan pertandingan. Dalam melaksanakan tugas sehari-hari seorang atlet yang berolahraga secara teratur, sistematis dan berkesinambungan dapat mencapai sebuah prestasi yang diinginkan. Setiap cabang olahraga harus memiliki tingkat komponen biomotor dalam hal ini ketahanan yang baik, begitu pula dengan cabang olahraga muaythai.

Menurut Andri Nofriani (2015) muaythai merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kemampuan kondisi fisik yang baik khususnya daya tahan, Dalam melaksanakan proses pertandingan dengan durasi waktu 3 menit per-ronde. Sehingga menuntut seorang atlet muaythai untuk tetap bertahan dan tidak mudah mengalami kelelahan. Karena kelelahan yang nampak dari wajah seorang atlet dalam pertandingan akan mempengaruhi hasil atau performa mereka selama pertandingan itu berlangsung. Dilain sisi dalam proses latihan atlet harus sungguh-sungguh berlatih dan tidak boleh mengeluh guna mendapatkan performa yang terbaik. Menurut Vanderver (2012) muaythai adalah cara terbaik untuk mengasah dan unggul dalam keseimbangan dan kekuatan. Muaythai memiliki sikap dasar yang mirip dengan tinju tradisional. Namun, tinju dan muaythai memiliki perbedaan besar: di muaythai, menendang lebih penting dari tinju. Seorang petarung muaythai siap untuk menendang setiap saat. Olahraga muaythai ini merupakan penggabungan dari beberapa seni bela diri, yang memakai pukulan, tendangan, bantingan, *elbow* (sikut), *knee* (lutut). Menurut Krauss (2006) Ketika tendangan Thai sampai ke bagian tengah tubuh, tulang rusuk dan perut adalah tujuan utama. Dua rentang dari mana tendangan Thai ke bagian tengah tubuh dapat dilempar. Yang pertama adalah dari kisaran *kicking* standar. Dari jangkauan ini, tendangan anda biasanya akan ditargetkan pada rusuk lawan, dan kaki anda harus sepenuhnya diperpanjang saat tulang kering anda kontak. Tendangan kedua bisa dilempar dari jarak tinju. Dari jangkauan ini, kaki anda akan tertekuk, dan target anda umumnya akan menjadi perut lawan anda. Kedua adalah tendangan yang efektif, dan mana yang harus dilemparkan bergantung sepenuhnya pada jarak anda dari lawan.

Seorang petarung yang baik bisa melempar tendangan jarak jauh ke rusuk lawannya dan kemudian beralih ke tendangan jarak pendek ke perut jika lawannya harus segera bergerak maju. Ini adalah keterampilan yang baik untuk diakuisisi karena pergerakan dan jarak yang kacau yang menjadi ciri khas setiap pertarungan. Ketika seorang atlet dalam hal ini tidak memiliki daya tahan yang baik maka atlet tersebut tidak dapat bahkan tidak mampu menyelesaikan suatu pertandingan baik pada ronde 1,2, bahkan ke 3 sekali pun.

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan beban kerja fisik dalam waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Menurut Ria Lumintuarso (2013) menjelaskan bahwa daya tahan merupakan komponen biomotor yang menjadi salah satu factor pendukung untuk seorang atlet mencapai podium juara. Ketika seseorang atlet memiliki daya tahan yang baik dan ditunjang oleh mental yang baik dalam hal ini atlet tidak mudah menyerah, cemas, grogi dan lain sebagainya, dan juga ditunjang oleh teknik-teknik yang baik maka secara otomatis atlet siap untuk menjadi juara.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Dengan jumlah sampel 28 atlet muaythai club Pattimura Ambon. Desain penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Yaitu peneliti memberikan *pre-test* atau tes awal kepada kelompok yang akan diberikan *treatment* dan

setelah selesai penelitian kemudian peneliti melakukan *post-test* atau test akhir. Adapun desainnya seperti gambar dibawah ini. Rancangan analisis data merupakan bagian integral dari proses penelitian yang dituangkan dalam bentuk tulisan. Dalam penelitian ini untuk uji hipotesis menggunakan uji-t (Anas Sudijono) rumus $t_0 = \frac{MD}{SEMD}$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *interval* terhadap banyaknya *middle kick* pada atlet muaythai club pattimura Ambon. Penelitian ini dilaksanakan di pattimura park, sampel dalam penelitian adalah atlet senior putri pada club Muaythai Pattimura Ambon yang berjumlah 28 atlet.

Dalam penelitian ini data yang dimaksud adalah data yang diperoleh menggunakan metode deskripsi kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan pelaksanaan tes pada banyaknya *middle kick* selama 1 menit.

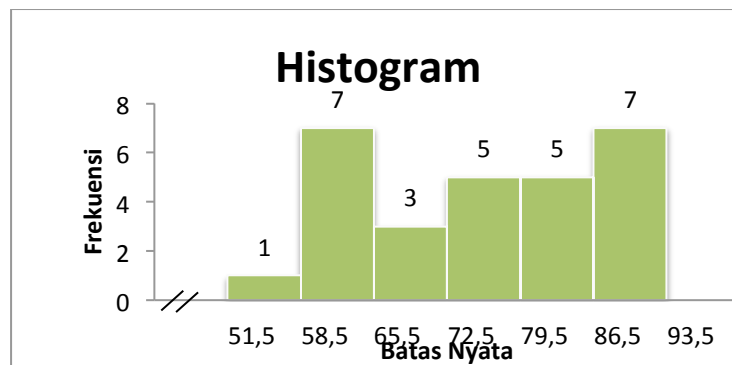
Hasil Pretest

Hasil penghitungan data *pretest* menghasilkan rerata sebesar 74,93 dan standar deviasi sebesar 11,9. Nilai terendah sebesar 52 dan tertinggi sebesar 94. Tabel distribusi Hasil *pretest* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pretest*

NO.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	52 – 58	2	7
2	59 – 65	6	21
3	66 – 72	4	14
4	73 – 79	4	14
5	80 – 86	5	18
6	87 – 94	7	25
		28	100

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar hasil *pretest* pada atlet senior putri club pattimura Ambon berada pada interval 87-94 dengan persentase sebesar 25 %. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram, maka data *pretest* tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram *pretest*

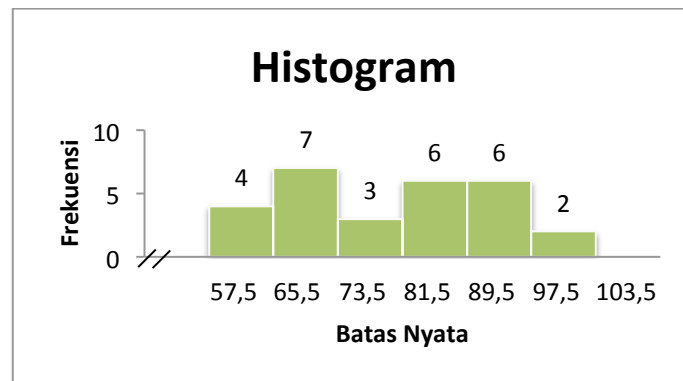
Hasil Posttest

Hasil penghitungan data *posttest* menghasilkan rerata sebesar 82,68 dan standar deviasi sebesar 13,21. Nilai terendah sebesar 58 dan tertinggi sebesar 103. Tabel distribusi Hasil *posttest* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pretest*

NO.	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	58 – 65	4	14
2	66 – 73	4	14
3	74 – 81	3	11
4	82 – 89	7	25
5	90 – 97	7	25
6	98 – 103	3	11
		28	100

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar hasil *posttest* pada atlet senior putri club pattimura Ambon berada pada interval 82-89 dengan persentase sebesar 25 %. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram, maka data *posttest* tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2 Histogram *Posttest*

Pengujian Hipotesis

Untuk mendapatkan hasil uji hipotesis diperlukan langkah-langkah dalam rangka memperoleh t_0 . Hasil rangkuman data t_0 sebagai berikut. sebagai berikut:

Tabel 3 Rangkuman t_0

No.	Nama	Skor Middle Kick		D = (X-Y)	D ²
		X	Y		
1		78	90	-12	144
2		67	85	-18	324
3		74	80	-6	36
4		85	87	-2	4

5		67	75	-8	64
6		86	92	-6	36
7		77	93	-16	256
8		65	73	-8	64
9		62	59	3	9
10		52	58	-6	36
11		89	95	-6	36
12		90	100	-10	100
13		94	103	-9	81
14		90	97	-7	49
15		80	98	-18	324
16		62	71	-9	81
17		64	60	4	16
18		88	96	-8	64
19		68	75	-7	49
20		60	70	-10	100
21		58	62	-4	16
22		80	86	-6	36
23		87	85	2	4
24		62	72	-10	100
25		73	85	-12	144
26		70	84	-14	196
27		89	95	-6	36
28		81	89	-8	64
	Σ	2098	2315	-217	2469

Dari table diatas dapat dijelaskan maka;

t_0 dicari dengan menggunakan rumus $t_0 = \frac{MD}{SEMD} = \frac{-7,75}{1,020} = -7,595 = 7,595$, selanjutnya memberikan interpretasi terhadap t_0 dengan memperhitungkan $df N-1 = 2$. Dengan df sebesar 2,05 pada taraf signifikan 5%. Dari hasil perhitungan statistic uji t didapatkan hasil 7,595 sedangkan t-table 2,05 yang diperoleh dari table distribusi t. kriteria hipotesis diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. dan hasil yang didapat jika $t_{hitung} 7,595 > t_{tabel} 2,05$ maka hipotesis yang menyatakan pengaruh latihan interval terhadap banyaknya tendangan middle kick diterima.

Pembahasan

Dalam mendapatkan hasil yang baik seorang atlet harus membutuhkan latihan yang sistimatis dan berkesinambungan sesuai dengan program yang telah disusun dengan begitu maka performa atlet akan maksimal. Tidak terkecuali cabang olahraga muaythai, pada cabang olahraga muaythai ini sangat membutuhkan daya tahan tubuh yang baik agar setiap atlet dapat bertanding secara baik pada ronde pertama, kedua dan ketiga tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Salah satu metode latihan daya tahan yaitu metode interval dapat meningkatkan daya tahan dari atlet. Metode latihan interval merupakan salah satu metode

latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kemampuan atlet. Hal ini dikarenakan latihan *interval* merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dan setiap kali diselilingi dengan aktivitas yang lebih ringan. Sehingga atlet dapat melakukan setiap tendangan tengah (middle kick) dengan maksimal. latihan *interval* yang diselilingi dengan istirahat, baik pasif maupun aktif akan memberikan keuntungan pada atlet muaythai seperti terhindar dari terjadinya *overtraining*, terdapat kesempatan awal pada atlet untuk beradaptasi terlebih dahulu dengan beban latihan, serta terjadinya pemulihan tenaga dalam proses latihan. Adapun keuntungan yang dapat diperoleh dari seorang atlet muaythai dari latihan interval yang diterapkan pada proses pertandingan ialah mereka tidak mudah merasa lelah pada ronde-ronde awal dan tetap bertahan sampai pada ronde terakhir dan menunjukkan performa yang terbaik.

Kesimpulan

Hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan interval berpengaruh terhadap banyaknya tendangan tengah (middle kick) pada atlet muaythai senior putri club muaythai pattimura Ambon. Hasil yang diperoleh pada uji hipotesis menggunakan uji t yaitu sebesar 4,864 lebih besar dibandingkan t-tabel pada taraf signifikan 5% = 2,05, dan pada taraf signifikan 1% = 2,77.

Saran

Bagi para pelatih untuk menggunakan latihan interval dalam meningkatkan tendangan tengah (middle kick), Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis, hasilnya ini hendaknya dapat dipakai sebagai rujukan dan perbandingan bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir, *Dasar-Dasar Pendidikan*, Jakarta; Kencana Prenada Media Group, 2012
- Anthony Yogira, *Strength and Conditioning For Muaythai Athletes*, London Sport Institute, Middlesex University; Vol.31; No 6, 2015
- Andri Noffrianti, *Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Daya Ledak Atlet Muaythai*, Jurnal Motion; Vol. 8, No. 1, 2015
- Erich Krauss, *Muaythai Unleashed Learn Technique and Strategi*, Thailand: Cordoza, 2006
- Harsono, *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017
- Lubis Johansyah, *Panduan Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Rajawali Pers, 2013
- Lumintuarso Ria, *Teori Kepelatihan olahraga*. Jakarta: Lankor, 2013
- Peter Vail, *Inventing Tradition For a National Symbol*, SOJOURN: Vol. 29; No 3, 2014
- Prakasa Arnaud, *Muaythai Learn The Techniques*, Beirut: Sport Publisher Asociation, 2015
- Ruerngsa Yod, Khun Kao Charuad and James Cartmell, *The Art Of Fighting Muaythai*, Thailand, 2012
- Sukadiyanto, *Pengantar Teori Dan Metodologi, Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung, 2011.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifudin, *Anatomi dan Fisiologi*. Jakarta: EGC, 2013
- Solissa Jonas, *Teori Dan Metodologi Latihan Fisik*. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada, 2016
- Tangkudung, James Dan Wahyuningtyas. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya, 2012
- Winarni Asih, *Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Daya Tahan Otot Tungkai*. Jurnal Kesehatan Olahraga; Vol. 3; No. 1, 2011