

Efektifitas Latihan *Muay Thai* terhadap Kebugaran di Medan *Muay Thai* Gm

Nurul Atika¹, Dewi Agustina², Sulaiman^{*3}

¹²³S1 Fisioterapi, Stikes Siti Hajar, Medan, Indonesia
Email:³sulaiman@stikes-sitihajar.ac.id
(* : coressponding author)

Abstark - Kebugaran jasmani merupakan kemampuan pada tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih mempunyai tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Salah satu latihan yang dapat digunakan yaitu dengan latihan rutin olahraga beladiri *Muay Thai* untuk meningkatkan kebugaran. **Tujuan** : Mengetahui pengaruh latihan *Muay Thai* terhadap kebugaran di Medan *Muay Thai* GM. **Metode** : Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan menggunakan jenis penelitian *one group pretest- posttest design* yaitu pengukuran dilakukan dua kali sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan. Pengukuran kebugaran dilakukan dengan menggunakan *Harvard Step Test* dengan naik turun bangku maksimal 5 menit sesuai dengan irama metronom. Teknik analisis data menggunakan korelasi, uji normalitas menggunakan uji *Shapiro wilk*, uji Hipotesa menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*. **Hasil**: Ada pengaruh latihan *muay thai* dengan kebugaran setelah dilakukan uji *statistic* menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* didapatkan p-value 0,004. **Kesimpulan** : Ada pengaruh latihan *muay thai* dengan kebugaran.

Kata kunci : *Muay Thai, Kebugaran, Harvard Step Test*

Abstrac : Physical fitness is the ability of the body of a person to perform daily activities with no significant cause fatigue, so that the body still have the energy to cope with the additional workload. One exercise that can be used is the regular practice *Muay Thai* martial arts to improve fitness. **Purposes** : To determine the effect of *Muay Thai* training on fitness in Medan *Muay Thai* GM. **Methods** : This research is an experimental research using a type of one-group pretest-posttest design is measurement performed twice before being treated and after being treated. Fitness measurement is done by using the *Harvard Step Test* with up and down the bench a maximum of 5 minutes according to the rhythm of a metronome. Data analysis techniques use correlation, test for normality using the *Shapiro-Wilk* test, hypothesis testing using *Wilcoxon signed ranks test*. **Result** : There is an effect of exercise *Muay Thai* with the athlete's fitness after the performed statistical tests using test *Wilcoxon signed ranks test* was obtained p-value of 0.004. **Conclusion**: There is the influence of *Muay Thai* workout with fitness athletes.

Keywords : *Muay Thai, Fitness Center, Harvard Step Test*

1. PENDAHULUAN

Olahraga beladiri adalah salah satu jenis olahraga yang saat ini mulai banyak diminati oleh banyak orang, tidak terlepas dari usia maupun jenis kelamin. Menurut observasi awal peneliti kelompok-kelompok beladiri ini mulai banyak bermunculan di banyak kota-kota di Indonesia baik itu kota besar maupun kota kecil. Kelompok beladiri tersebut tidak hanya beladiri yang berasal dari Indonesia saja, tetapi juga beladiri yang berasal dari luar Indonesia seperti, karate, *tae kwon do*, *kung fu*, *judo*, *muay thai*, dan *wushu* ("Bela Diri," 2019). *Muay Thai* merupakan sebuah seni bela diri yang cukup populer di Indonesia dan bahkan kini makin banyak diminati. *Muay thai* merupakan seni bela diri tangan kosong. Ditinjau dari etimologi, *Muay thai* berasal dari bahasa Sansekerta. *Muay* berasal dari kata 'mavya' yang berarti tinju bela diri. Thai adalah nama suku 'thai' di Thailand. *Muay thai* atau bisa disebut dengan *Thai boxing* ini berkembang sejak 1 abad yang lalu di Thailand, dan menjadi olahraga nasional bangsa thailand. Olahraga *Muay thai* diperkirakan telah ada selama dua ribu tahun. Awalnya *Muay thai* yang disebut dengan 'Dhoi muay' merupakan teknik pertempuran praktis yang digunakan dalam perang ("*Muay Thai*," 2019).

Muay Thai, tinju Thai secara harfiah, dikembangkan di Thailand dan dikenal sebagai seni 8 anggota badan. Atlet dapat menendang, meninju, lutut, siku, dan bergulat dengan lawan mereka. Pertandingan *Muay Thai* berlangsung hingga 5 putaran dengan durasi 3 menit tetapi sering dimanipulasi tergantung pada keterampilan para atlet. Seperti dalam kebanyakan seni bela diri, para kontestan memiliki berat yang sama. Di *Muay Thai* lebih dari tinju dan Sebagian besar seni bela diri, kebugaran diperoleh melalui kombinasi tradisional lari, padding, skipping, dan sparring (Turner Anthony N, 2009). Untuk dapat mencapai kinerja yang berkelanjutan peningkatan sebagai atlet yang berorientasi pada kebugaran di *Muay Thai*, itu diperlukan untuk memiliki dua atau tiga pelatihan *Muay Thai* sesi per minggu.

Jika tidak dapat melakukannya, cobalah untuk melakukan setidaknya satu sesi pelatihan per minggu. Dengan begitu, tubuh tidak sepenuhnya kehilangan ritme pelatihan dan akan siap untuk melanjutkan pelatihan yang lebih intensif nanti. Ini juga penting karena risiko cedera yang lebih besar akibat peningkatan pelatihan, misalnya ke ligament sendi kaki dan lutut (Christoph Delp, 2013). Muay Thai disebut sebagai seni delapan tungkai atau ilmu delapan tungkai karena tekniknya sangat sarat menggunakan pukulan, tendangan, siku dan serangan lutut. Jenis olahraga ini mirip dengan tinju karena memanfaatkan kedua tangan. Olahraga yang satu ini boleh menggunakan tendangan kaki. Latihan Muay Thai biasanya dengan menggunakan lutut, sikut, kaki kering dan tangan. Namun ada juga sesi latihan seperti berlari, shadowboxing, latihan resistensi berat tubuh, lompat tali, dan medicine ball (Fimela, 2014). Saat ini, Muay Thai digunakan untuk pelatihan kebugaran, kompetisi dan pertahanan diri. Pelatihan ini dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan, stamina, kelincahan, kecepatan dan koordinasi. Dalam jangka panjang, jadwal pelatihan moderat memberikan kesempatan untuk membangun dan menjaga kebugaran. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga muay thai adalah olahraga yang berat (Wawa, 2011).

Kebugaran fisik dapat dinilai dari beberapa hal yaitu ketahanan kardiorespirasi, daya tahan dan kekuatan otot, komposisi tubuh, fleksibilitas, dan ketahanan neuromotor. Dari semua aspek kebugaran fisik, ketahanan kardiorespirasi dinyatakan sebagai indikator yang paling signifikan dalam menilai kebugaran fisik (Suharjana, 2013). Observasi yang dilakukan peneliti di Medan *Muay Thai* Gajah Mada di jumpai bahwa para mengalami masalah napas tersengal-sengal dan kelelahan, 30% mengalami cedera *ankle*, lain-lain 20%. Kebugaran fisik dapat dinilai dari beberapa hal yaitu ketahanan kardiorespirasi, daya tahan dan kekuatan otot, komposisi tubuh, fleksibilitas, dan ketahanan neuromotor. Dari semua aspek kebugaran fisik, ketahanan kardiorespirasi dinyatakan sebagai indikator yang paling signifikan dalam menilai kebugaran fisik (Suharjana, 2013). Ketahanan kardiorespirasi erat kaitannya dengan sistem aerobik, karena aerobik sendiri

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode eksperimen semu (Quasi Eksperimen). “Metode penelitian merupakan cara pemecahan masalah penelitian yang dilaksanakan secara terencana dan cermat dengan maksud mendapatkan fakta dan kesimpulan agar dapat memahami, menjelaskan, meramalkan dan mengendalikan keadaan” Syamsuddin dan Damayanti (2011). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design* (Tiro & Ahmar, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh member *Muay Thai* sebanyak 20 orang di Medan *Muay Thai* GM. Sampel dalam penelitian ini dengan jumlah 20 orang diperoleh dari jumlah populasi penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mengacu pada kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah member yang berlatih *Muay Thai* maksimal 6 bulan, bersedia menjadi responden, latihan 3x seminggu, berusia 15 tahun – 30 tahun baik laki-laki maupun perempuan. Variabel bebas (*Independent Variable*): Latihan *Muay Thai*. Variabel terikat (*Dependent Variable*): kebugaran

3. HASIL

Data yang diperoleh harus diolah kembali untuk mendapatkan hasil yang akurat. Hasil analisis data penelitian dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Responden Menurut Karakteristik Jenis

Kelamin		
JenisKelamin	Jumlah	Persentase
Laki – laki	13	65 %
Perempuan	7	35 %
Total	20	100%

Sumber : Data Personal, 2019

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden pada tabel 5.1 tersebut, terlihat bahwa responden laki-laki sebanyak 13 orang (65%) dan responden perempuan yaitu sebanyak 7 orang (35%). Sebagian besar responden yang ada adalah responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 13 orang (65%).

Tabel 2 Distribusi Responden Menurut Karakteristik Usia

Umur	Jumlah	Persentase
15 – 17 tahun	2	10%
18 – 20 tahun	4	20%
21 – 23 tahun	6	30%
24 - 26 tahun	5	25%
27 – 29 tahun	2	10%
30 >	1	5%
Total	20	100%

Sumber : Data Personal, 2019

Berdasarkan karakteristik umur responden pada tabel 5.2 tersebut, menunjukkan bahwa responden yang berumur antara 15 – 17 tahun sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 10%, responden yang berumur antara 18 – 20 tahun sebanyak 4 orang dengan presentase sebesar 20%, responden yang berumur antara 21 – 23 tahun sebanyak 6 orang dengan presentase sebesar 30%, responden yang berumur antara 24 - 26 tahun sebanyak 5 orang dengan presentase sebesar 25%, dan responden yang berumur antara 27 – 29 tahun sebanyak 3 orang. Berdasarkan karakteristik umur responden sebagian besar responden berumur antara 21 – 23 tahun yaitu sebesar 30%.

Tabel 3 Distribusi Nilai Tengah (Median) Kebugaran Responden

Variable	IKJ Median ; Minimum - Maksimum
IKJ Pre Test	60 ; 54 – 95

Sumber : Hasil Olahan Data 2019

Pada tabel 3 hasil analisis data diketahui bahwa nilai denyut nadi pada responden sebelum diberikan latihan muay thai adalah Median ; min – maks = 60 ; 54 – 95, pengukuran denyut nadi terendah adalah 54 dan denyut nadi tertinggi adalah 95.

Hasil Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji analisis bivariat, peneliti melakukan uji normalitas data. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui kondisi data apakah berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini pengelolaan data dari uji normalitas dengan menggunakan Uji *Shapiro-Wilk*. Dengan pengambilan keputusan dalam uji normalitas *shapiro-wilk* :

1. Jika Nilai Sig. < 0,05 maka H0 data berdistribusi normal ditolak. Hal ini berarti data hasil berasal dari *pretest* dan *posttest* dan tidak berdistribusi normal.
2. Jika Nilai Sig. > 0,05 maka H0 diterima. Hal ini berarti data sampel berasal dari *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas dengan menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk* adalah sebagai berikut:

Test	Shapiro Wilk	Keterangan
Pre	0,000	Tidak Normal

*Data tidak terdistribusi normal ($P \leq 0,05$).

Hasil Shapiro-wilk menunjukkan angka 0.000 dengan tingkat signifikansi yang berarti berada dibawah 0.05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel terdistribusi tidak normal.

Analisa Bivariat

Tabel 5. analisa pengaruh latihan muay thai terhadap kebugaran member di Medan Muay Thai GM

Variable	IKJ Median ; Minimum – Maksimum	β Value
IKJ Pre Test	60 ; 54 – 95	0,000

Sumber : Hasil Olahan Data Tahun 2019

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui bahwa kebugaran responden sebelum diberikan perlakuan nilai tengah (median) adalah 60,00. Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan wilcoxon range test didapatkan nilai β Value sebesar $0,000 < 0,005$ terbukti bahwa terdapat pengaruh dengan pemberian latihan muay thai terhadap kebugaran member di Medan Muay Thai GM.

Tabel 6 analisa pengaruh latihan muay thai terhadap kebugaran member di Medan Muay Thai GM

Variable	IKJ Median ; Minimum – Maksimum	β Value
IKJ Post Test	64 ; 54 – 94	0,004

Hasil Olahan Data Tahun 2019

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa kebugaran responden setelah diberikan perlakuan nilai tengah (median) adalah 64,00. Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan wilcoxon range test didapatkan nilai β Value sebesar $0,004 < 0,005$ terbukti bahwa terdapat pengaruh dengan pemberian latihan muay thai terhadap kebugaran member di Medan Muay Thai GM.

4. PEMBAHASAN

Karakteristik responden perlu diidentifikasi untuk mengetahui gambaran terhadap ciri-ciri khusus responden yang berkaitan dengan penelitian, untuk memberikan informasi yang lebih lengkap. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi : usia dan jenis kelamin, yang secara konseptual sebagai faktor *confounding* yang diperkirakan mempunyai hubungan dan dapat mempengaruhi variabel penelitian ini.

Hasil penelitian untuk karakteristik responden dengan variabel usia yang menjadi subjek penelitian 30% member berusia >21-23 tahun. Hasil analisis hubungan antara usia dengan kebugaran jasmani menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara usia dengan kebugaran jasmani berdasarkan kardiopulmonal. Hasil analisis besar risiko diketahui bahwa risiko kebugaran jasmani berdasarkan kardiopulmonal (*VO2 maks*) pada usia 18–30 tahun memiliki risiko lebih bugar 42 kali lebih tinggi dibandingkan usia >30 tahun.

Teori yang bersumber dari Ani (2012), menyatakan bahwa usia menurunkan tingkat kebugaran jasmani seseorang rata-rata 8–10% perdekade untuk individu yang tidak aktif dalam kehidupan sehari-hari atau tidak suka berolahraga. Daya tahan jantung dan paru akan mencapai puncaknya pada usia 20–30 tahun dan akan mengalami penurunan 0,1–1% per tahun setelah menginjak usia 30 tahun, faktor penurunan kontraksi jantung, massa otot jantung, kapasitas total paru menjadi penyebab terjadinya penurunan tersebut. Usia anak-anak sampai 20 tahun tingkat kardiopulmonal meningkat maksimal sampai usia 30 tahun, kemudian akan menurun pada usia diatas 30 tahun, hal tersebut dikarenakan adanya penurunan faal organ transport dan utilisasi oksigen yang terjadi akibat bertambahnya usia.

Penelitian dari Syarif (2012), menyatakan bahwa usia mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang karena semakin bertambahnya usia seseorang maka dia akan mengurangi aktivitas olahraga dan lebih banyak waktu untuk bekerja, sehingga kebugaran jasmani memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat dengan faktor usia.

Hasil dari penelitian yang dilakukan terhadap member *Muay Thai* yang mayoritas berusia 21-23 tahun sejalan dengan penelitian Syarif (2012) yang menyimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia maka akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, hal ini dijelaskan di dalam teori yang menyebutkan bahwa memang jika seseorang sudah menginjak usia 30 tahun akan mengalami penurunan kondisi fisik yang dimiliki karena akan cenderung mengurangi aktivitas olahraga. Peran dari pelatih juga harus memperhatikan porsi latihan yang tepat dan cocok bagi para member yang berusia >30 tahun yang tentunya lebih ringan porsi latihannya dibandingkan dengan member yang masih muda.

Pada penelitian ini sampel berjumlah 20 orang yang terdiri dari 7 perempuan dan 13 laki-laki. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor terjadinya penurunan tingkat kebugaran. Hal tersebut terjadi karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri, sebelum masa pubertas tingkat kebugaran antara perempuan dan laki-laki sama, namun setelah masa pubertas tingkat kebugaran laki-laki jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan itu terjadi karena kegiatan fisik laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan dan kapasitas aerobik pada wanita lebih rendah 15-25 persen dibandingkan dengan laki-laki. Bila dibandingkan pada kelompok laki-laki jumlah yang segar lebih tinggi dibandingkan kelompok perempuan. Penelitian di Oman oleh Barwani et al (2001) pada anak berusia 10-12 tahun menunjukkan bahwa kesegaran aerobik lebih tinggi pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan tentang Efektifitas Latihan *Muay Thai* Terhadap Kebugaran, hasil penelitian setelah dilakukan 9 x latihan *Muay Thai* di Medan *Muay Thai* GM dapat diambil kesimpulan ada efektifitas latihan *Muay Thai* terhadap kebugaran. Yang berarti bahwa pemberian latihan *Muay Thai* dapat membantu untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data, mengenai kontribusi Latihan *Muay Thai* terhadap kebugaran member yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *Muay Thai* memberikan kontribusi terhadap kebugaran member di Medan *Muay Thai* GM dengan median = 64,00 ; β value = 0,004.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. (2004) : Latihan Kebugaran. Diakses dari <https://penjassmabali.wordpress.com/materi/latihan-kebugaran/> pada tanggal 23 Agustus 2021, pukul 10.15 WIB.
- American College of Sport Medicine (ACSM). 2009. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 8th ed. New York: Williams & Wilkins.
- American Heart Association. (Januari 2015). Target heart rates. Diakses pada tanggal 12 Agustus 2021 dari http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/FitnessBasics/TargetHeartRates_UCM_434341_Article.jsp
- Amran. (2012). Definisi denyut nadi manusia. Diakses pada tanggal 20 Agustus 2021 dari beranchunkamrank.blogspot.com/2012/07/definisidenyut-nadi-manusia.
- Ani, M. 2012. Pengaruh Senam Indonesia Sehat terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul Skripsi.Yogyakarta.<http://eprints.uny.ac.id/8762/2/bab2%2010604227102.pdf> (Diakses pada 25 Juni 2019).
- Bafirman, HB. (2013). Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 3, 41-47. Diakses pada 29 Juni 2021 dari <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>.
- Barrett KE, Barman SM, Boitano S, Brooks HL (2012). Ganong's review of medical physiology. Edisi ke 24. The McGraw-Hill Lange, pp: 419-422.
- Barwani S, Abri M, Hashmi K, Shukeiry M, Tahlilkar T, Zuheibi T, et al. 2001. Medical Sciences. Medical Sciences. Assesment of aerobik fitness and its correlates in Omani adolescent using the 20-metre shuttle run test a pilot study. 3: 77-80.
- Mhd Ikhsan Nasution, Yeni Vera, Sulaiman (2021). Pengaruh Latihan Penguatan Metode Delorme Dan Metode Oxford Terhadap Peningkatan Kekuatan Ototquadricep Pada Siswa Di Sekolah Sepak Bola Kuda Putih Di Jalan Denai Jermal 15 Medan Tenggara VII. Journal of Health Science and Physiotherapy Vol 3 (1). Page 9-17. <http://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp/article/view/58>
- Sulaiman, Anggriani (2019). Hubungan Mutu Pelayanan Terhadap Kepuasan Pasien di Poli Fisioterapi RSU Siti Hajar. Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan. Vol.4.(2). Page 252-261. <http://ejournal.ildikti10.id/index.php/endurance/article/view/3965>