

Efektivitas Model Latihan Pliometrik Dengan Metode Kontinyu, Interval Dan Power Otot Tungkai Terhadap Frekuensi Tendangan Push Kick Pada Atlet Muaythai Kota Mataram**Elya Wibawa Syarifoeeddin**

Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Mataram

elyawibawa32123@yahoo.com

Abstrak; Prestasi yang naik turun ini menjadi tanggung jawab bagi pelatih dan pembina cabang olahraga Muaythai di Nusa Tenggara Barat. Karena persaingan akan menjadi lebih ketat setelah cabang olahraga ini melakukan eksibisi pada PON XIX di Jawa Barat tahun 2016 lalu. Hal yang menjadi tantangan adalah bagaimana membina atlet agar prestasi tertinggi dapat diraih, sehingga diperlukan suatu program latihan yang baik dan benar seperti bagaimana meningkatkan power pukulan atau tendangan agar atlet memiliki daya serang yang lebih baik dan keras. Hasil bahwa kelompok treatment latihan pliometrik dengan metode kontinyu pada kelompok *power* tinggi (A1B1) sebesar 8.9 dan latihan pliometrik dengan metode kontinyu pada kelompok *power* rendah (A1B2) sebesar 6.2, sedangkan pada latihan pliometrik dengan metode interval pada kelompok *power* tinggi (A2B1) sebesar 4.4 dan latihan pliometrik dengan metode interval pada kelompok *power* rendah (A2B2) sebesar 9.7. Jika diurutkan dari keempat kelompok treatment yang memiliki peningkatan yang besar adalah (1) pada kelompok latihan pliometrik dengan metode interval pada kelompok *power* rendah (A2B2), (2) pada kelompok latihan pliometrik dengan metode kontinyu pada kelompok *power* tinggi (A1B1), (3) pada kelompok latihan pliometrik dengan metode kontinyu pada kelompok *power* rendah (A1B2), dan (4) pada kelompok latihan pliometrik dengan metode interval pada kelompok *power* tinggi (A2B1).

Kata Kunci: Latihan Pliometrik, Frekuensi Tendangan Push Kick, Atlet Muaythai.

Pendahuluan

Beladiri Muaythai adalah merupakan beladiri yang berasal dari negara gajah putih Thailand. Keberadaan beladiri Muaythai di Nusa Tenggara Barat, khususnya di Kota Mataram sejak Januari 2014. Walau sebagai cabang olahraga yang baru di Nusa Tenggara Barat, prestasi yang diraih atlet-atlet Muaythai Nusa Tenggara Barat cukup membanggakan bagi masyarakat NTB. Atlet-atlet Muaythai NTB berhasil meraih prestasi terbaik di level internasional pada Kejuaraan Dunia Amatir Muaythai yang dilaksanakan di Thailand pada tahun 2014 dan tahun 2015.

Prestasi di kancah nasional dalam setiap kejuaraan yang diikuti, atlet-atlet NTB selalu meraih medali. Tetapi raihan yang diperoleh terkadang meningkat atau menurun dari kejuaraan yang diikuti sebelumnya. Seperti pada Kejurnas Muaythai yang dilaksanakan di Senggigi Lombok Barat NTB tahun 2015, berhasil meraih prestasi juara umum dengan perolehan 5 medali emas, dan pada eksibisi PON XIX di Jawa Barat tahun 2016, NTB hanya mampu meraih prestasi 1 emas, 2 perak dan 3 perunggu.

Prestasi yang naik turun ini menjadi tanggung jawab bagi pelatih dan pembina cabang olahraga Muaythai di Nusa Tenggara Barat. Karena persaingan akan menjadi lebih ketat setelah cabang olahraga ini melakukan eksibisi pada PON XIX di Jawa Barat tahun 2016 lalu. Hal yang menjadi tantangan adalah bagaimana membina atlet agar prestasi tertinggi dapat diraih, sehingga diperlukan suatu program latihan yang baik dan benar seperti bagaimana meningkatkan power pukulan atau tendangan agar atlet memiliki daya serang yang lebih baik dan keras. Prestasi olahragawan merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis. Untuk mencapai prestasi yang tinggi perlu dipersiapkan perencanaan dengan sasaran yang tepat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan psikis.. Hal ini sesuai dengan pendapat James Tangkudung bahwa untuk mencapai prestasi dari latihan ada empat aspek yang perlu diperhatikan yaitu: (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah disain eksperimen, yaitu bertujuan untuk memperoleh informasi sebanyak-banyaknya yang diperlukan dan berguna dalam melakukan penelitian tentang persoalan yang akan dibahas. Penelitian ini melibatkan tiga macam variabel yang akan diteliti pengaruhnya terhadap variable terikat yaitu frekuensi (kecepatan) tendangan. Variabel bebas meliputi latihan, waktu pemulihan dan daya ledak otot tungkai. Masing-masing variabel bebas memiliki dua taraf yaitu :

1. Metode latihan; (a) latihan pliometrik dengan metode kontinyu dan (b) latihan pliometrik dengan metode kontinyu

2. Daya ledak otot tungkai; (a) daya ledak otot tungkai kategori baik (tinggi) dan (b) daya ledak otot tungkai kategori kurang (rendah).

Keterkaitan variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian eksperimen seperti ini dinamakan disain eksperimen dengan tiga faktorial, yaitu struktur penelitian yang menyelidiki tiga macam variable bebas, dan apakah masing-masing variabel bebas tersebut mempengaruhi variabel terikat.

Faktor-faktor metode latihan merupakan variabel manipulatif dan daya ledak otot tungkai sebagai variabel atribut (control), sedangkan frekuensi (kecepatan) tendangan merupakan variabel terikat. Disain yang digunakan dalam penelitian ini adalah disain eksperimen factorial tertentu dikombinasikan atau disilangkan dengan semua (hampir semua) taraf tiap faktoer lainnya yang ada dalam eksperimen itu.

Hasil dan Pembahasan

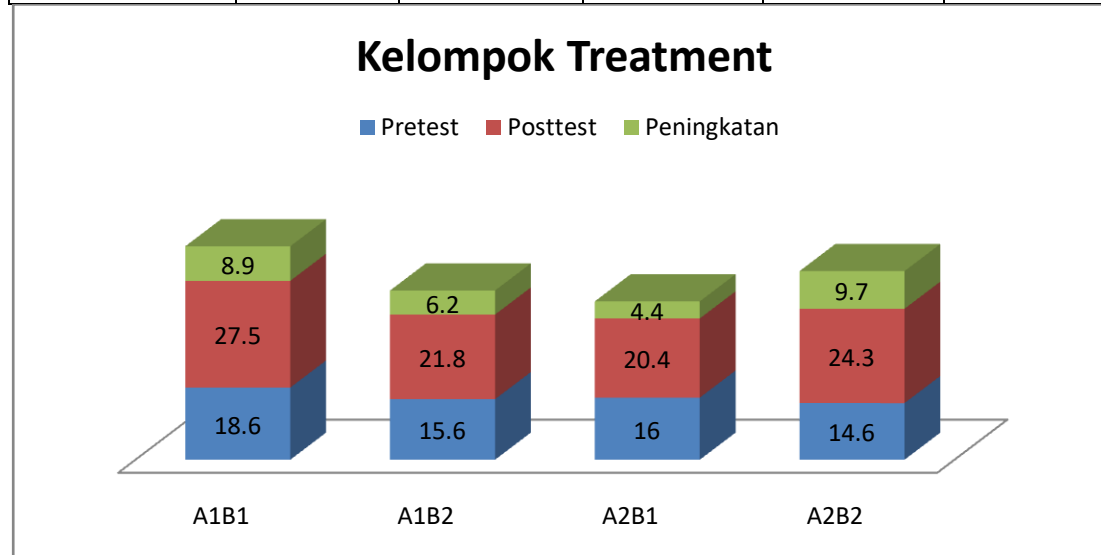
Uji Efektivitas Model Latihan Pliometrik

Data uji efektifitas model latihan pliometrik dengan metode kontinyu, interval dan power otot tungkai terhadap frekuensi tendangan push kick pada atlet muaythai kota mataram akan dijelaskan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian berdasarkan analisis statistic yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir frekuensi tendangan push kick. Berikut penjelasan deskripsi data, uji prasyarat analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian.

Deskripsi hasil penelitian adalah hasil yang diperoleh dari penelitian berupa data yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Melalui gambaran umum ini akan terlihat kondisi awal dan kondisi akhir dari setiap variabel yang diteliti dengan melakukan pengolahan data setelah data berhasil dikumpulkan selama periode latihan yang telah ditentukan. Deskripsi hasil analisis data yaitu tes hasil frekuensi tendangan push kick pada atlet muaythai kota mataram, yang dilakukan sesuai dengan kelompok yang dibandingkan disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.1. Deskripsi Data Peningkatan Kelompok Treatment dari Hasil Pretest dan Posttest Frekuensi Tendangan pada Anggota Muaythai Kota Mataram setelah diberikan Latihan Pliometrik Kontinyu dan Interval

Treatment	Tingkat Power	Statistik	Hasil Tes Awal	Hasil Tes Akhir	Peningkatan
Metode Latihan Kontinyu	Tinggi A1B1	Jumlah	186	275	89
		Rerata	18.6	27.5	8.9
		SD	0.96	1.17	0.21
	Rendah A1B2	Jumlah	156	218	62
		Rerata	15.6	21.8	6.2
		SD	1.89	2.78	0.89
Metode Latihan Interval	Tinggi A2B1	Jumlah	160	204	44
		Rerata	16	20.4	4.4
		SD	1.56	1.57	0.01
	Rendah A2B2	Jumlah	146	243	97
		Rerata	14.6	24.3	9.7
		SD	1.83	1.82	0.01



Gambar 4.1. Histogram Deskripsi Data Peningkatan Kelompok Treatment dari Hasil Pretest dan Posttest Frekuensi Tendangan pada Anggota Muaythai Kota Mataram setelah diberikan Latihan Pliometrik Kontinyu dan Interval.

Keterangan:

- A1B1 : Kelompok atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai tinggi diberikan latihan pliometrik dengan metode kontinyu
- A1B2 : Kelompok atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai rendah diberikan latihan pliometrik dengan metode kontinyu
- A2B1 : Kelompok atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai tinggi diberikan latihan pliometrik dengan metode interval
- A2B2 : Kelompok atlet yang memiliki daya ledak otot tungkai rendah diberikan latihan pliometrik dengan metode interval

Pada tabel dan gambar histogram di atas diperoleh data sebagai berikut: (1) untuk kelompok A1B1 yang memiliki power tinggi, pada data pretest diperoleh rata-rata sebesar 18.6 setelah diberikan treatment dengan metode latihan kontinyu didapat rata-rata meningkat menjadi 27.5 sehingga peningkatan pada kelompok A1B1 sebesar 8.9, (2) untuk kelompok A1B2 yang memiliki power rendah, pada data pretest diperoleh rata-rata sebesar 15.6 setelah diberikan treatment dengan metode latihan kontinyu didapat rata-rata meningkat menjadi 21.8 sehingga peningkatan pada kelompok A1B2 sebesar 6.2, (3) untuk kelompok A2B1 yang memiliki power tinggi, pada data pretest diperoleh rata-rata sebesar 16 setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan interval didapat rata-rata meningkat menjadi 20.4 sehingga peningkatan pada kelompok A2B1 sebesar 4.4, (4) untuk kelompok A2B2 yang memiliki power rendah, pada data pretest diperoleh rata-rata sebesar 14.6 setelah diberikan treatment dengan metode latihan interval didapat rata-rata meningkat menjadi 24.3 sehingga peningkatan pada kelompok A2B2 sebesar 9.7.

Kesimpulan

Perbandingan hasil peningkatan frekuensi tendangan push kick setelah diberikan latihan pliometrik dengan metode kontinyu dan interval, maka didapatkan hasil bahwa kelompok treatment latihan pliometrik dengan metode kontinyu pada kelompok *power* tinggi (A1B1) sebesar 8.9 dan latihan pliometrik dengan metode kontinyu pada kelompok *power* rendah (A1B2) sebesar 6.2, sedangkan pada latihan pliometrik dengan metode interval pada kelompok *power* tinggi (A2B1) sebesar 4.4 dan latihan pliometrik dengan metode interval pada kelompok *power* rendah (A2B2) sebesar 9.7. Jika diurutkan dari keempat kelompok treatment yang memiliki peningkatan yang besar adalah (1) pada kelompok latihan pliometrik dengan metode interval pada kelompok *power* rendah (A2B2), (2) pada kelompok latihan pliometrik dengan metode kontinyu pada kelompok *power* tinggi (A1B1), (3) pada kelompok latihan pliometrik dengan metode kontinyu pada kelompok *power* rendah (A1B2), dan (4) pada kelompok latihan pliometrik dengan metode interval pada kelompok *power* tinggi (A2B1).

Referensi

- Ambarukmi, dkk.. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta, 2015
- Arnaud van der Veree. *Muay Thai*. (UK: Meyer & Meyer Sport Ltd., 2012
- Arikunto, Suharsimi.. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.2006
- Asrul., Ananda, R., & Rosnita. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Citapustaka Media, 2014
- Bompa, O.Thudor and Gregory Haff.. *Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kinetics,.2009
- Brian Cole and Rob Panariello, *Basketball Anatomy*, (United States: Human Kinetics, 2016,
- Bruce Lee. *Basic Training Bruce Lee Fighting Method* (diterjemahkan oleh Frans). Jakarta : Pancar Kumala. 1975.
- Dave Chambers. *Coaching The Art and The Science, The Compleat Guide to Self Management, Team Management, and Physical and Psychological Preparation*. Canada: A Firefly Book, 2013
- Dintiman, George & Ward, Bob. *Sports Speed Third Edition*. (North Shore City : Human Kinetics, 2003
- Djatismiko Tuttur, *Pelatihan Instruktur Kebugaran*. Departemen Faal Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, 2011
- Fenanlampir, A., & Faruq, M.H. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogtyakarta : CV ANDI OFFSET, 2015

- Harsono, *Periodisasi Program Latihan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2015
- _____. *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakrya, 2015
- James Tangkudung. *Kepelatihan Olahraga. Pembinaan Prestasi Olahraga. Edisi II*. Jakarta: Cerdas jaya, 2012
- Jeff Chandler and Lee Brown. *Conditioning for Strength and Human Performance*. (United States: Lippincott Williams & Wilkins, 2008
- John Shepherd. *Speed Development for Masters*. (London:Baskerville Press Ltd, 2007)
- John W, Creswell. *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*, New Jersey: Upper Sadle River, 2008
- Kadir. *Statistik Terapan, Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel Dalam Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2015
- Lubis, Johansyah. *Pencak Silat, Panduan Praktis*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Perkasa.2014
- Maksum, Ali. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : FIK – Universitas Negeri Surabaya.2009
- Pasurney, Paulus L. *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta : Komisi Pendidikan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan Koni Pusat.2005
- Patrick Hagerman. *Strength Training for Triathletes*. (Colorado: Velopress, 2015)
- Poerwadarminta, W.J.S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. (Jakarta; PN Balai Pustaka, 2005.
- Rai, Ade. *Tingkatkan Fitness IQ Anda! Rahasia Tuntas Bakar Lemak & Gaya Hidup Sehat*. (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2009
- Ria Lumintuarso. *Teori Kepelatihan Olahraga*. (Jakarta: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan, 2010
- Sandler, David. *Sports Power*. North Shore City : Human Kinetics, 2005
- Sugiyanto, *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga.2007
- Sujoto, J.B., *Teknik Oyama Karate*. Jakarta : Gramedia.2006
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung, 2011.
- Sukardi. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007
- Syaifuddin. *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta : CV. EGC Penerbit Buku Kedokteran, 2006.
- Syarif Hidayat, *Pelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014
- Tim Pencak Silat FIK UNP. *Pencak Silat*. Padang: FIK UNP, 2006
- Tim Program Pascasarjana. *Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*, Jakarta: Penerbit Pascasarjana, 2012
- Vern Gambetta. *Athletic Development, The Art & Science of Functional Sports Conditioning*, United States: Human Kinetics, 2007
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2015
- Wilmore Jack H.L., Costil David. *Physiology of Sport Exercise*. Campaign: Human Kinetic, 1994