

P-ISSN 2355-0X0X

E-ISSN 2502-0X0X

Jurnal Ilmiah Mahasiswa

Volume 2, Nomor 2, Juli 2021



Pengaruh Latihan Beban Dumbell Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlit UKM Muay Thai Unsyiah

Ina Musfira⁽¹⁾ Irfandi⁽²⁾ Tuti Sarwita⁽³⁾

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di UKM Unsyiah, tidak semua atlit UKM *Muay Thai* Unsyiah dapat melakukan pukulan *straight* dengan baik dan cepat. Masih banyak yang melakukan pukulan yang kadang kala tidak terarah dan lemah serta tidak tepat mengenai sasaran. Keadaan ini disebabkan karena kurangnya dukungan kemampuan fisik dari atlit serta kurang menguasai teknik pukulan dengan baik. Disamping itu, ditemukan sekitar 80% pemain pemula mengalami kelemahan ketika memukul *straight*, terutama ketika melakukan teknik pukulan *straight*, yang diakibatkan karena lemahnya latihan beban *dumbell*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban *dumbell* terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlit UKM *Muay Thai* Unsyiah. Pendekatan Penelitian menggunakan kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah atlit UKM *Muay Thai* Unsyiah yang berjumlah 8 orang yang terdiri dari 4 orang atlit putra dan 4 orang atlit putri. Instrumen dalam penelitian ini adalah pretest dan posttest. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa dari kriteria penolakan H_0 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $\nu = (n - 1)$ dan peluang $(1 - \alpha)$. dari tabel distribusi Student t diperoleh $t_{tabel} = t_{(1-\alpha, n-1)} = t_{(0,95)(7)} = 1,85$, sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,178 > 1,85$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. dimana berarti bahwa latihan beban *dumbell* berpengaruh terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlit UKM *Muay Thai* Unsyiah.

Kata Kunci : Latihan beban dumbell, pukulan *straight*, Muaythai.

ABSTRACT

Based on the observations of researchers at UKM Unsyiah, not all athletes from UKM Muay Thai Unsyiah can do straight blows well and quickly. There are still many who make punches that are sometimes undirected and weak and do not hit the target. This situation is caused by the lack of support from the physical ability of athletes and lack of good mastery of punching techniques. In addition, it was found that around 80% of beginners experienced weakness when hitting straights, especially when performing straight blows, which was caused by weak dumbbell weight training. This study aims to determine the effect of dumbbell weight training on the speed of straight blows in the athletes of UKM Muay Thai Unsyiah. The research approach uses a quantitative using a correlational design. The sample in this study was UKM Muay Thai Unsyiah athletes, totaling 8 people consisting of 4 male athletes and 4 female athletes. The instruments in this study were pretest and posttest. The results indicated that from the rejection criteria H_0 with a significance level of $\alpha = 0.05$ and $v = (n-1)$ and probability $(1-\alpha)$. from the Student t distribution table obtained $t\text{-table} = t((1-\alpha, n-1)) = t((0.95)(7))=1.85$, so $t\text{-score} > t\text{-table}$ is $5.178 > 1.85$, then H_0 is rejected and H_a accepted. which means that dumbbell weight training has an effect on the speed of straight blows at UKM Muay Thai Unsyiah athletes.

Keywords: Dumbbell Weight Training, Straight Blow, Muaythai.

PENDAHULUAN

Olahraga *Muay Thai* merupakan salah satu cabang olahraga sekaligus seni bela diri yang memiliki cukup banyak penggemar di Indonesia. Cabang olahraga seni bela diri sudah membawa nama beberapa petinju Indonesia ke ajang Internasional. Sebagai cabang olahraga yang cukup terkenal dan memiliki banyak peminat, keberadaannya sebagai sarana olahraga cukup digemari di masyarakat. Olahraga ini tersebar dengan baik di masyarakat, diantaranya olahraga sejenis yang sama-sama digemari seperti *Karate*, *Tae Kwon Do*, dan lain-lain. Namun tentunya minat dari pecinta tinju untuk berlatih layaknya seorang atlet tentu tidak

sedikit, ataupun hanya untuk sekedar menjaga kebugaran tubuh (Warsito, 2015).

Dalam suatu pertandingan tinju, teknik yang sering dan selalu digunakan para petinju dalam melakukan serangan dengan tujuan untuk meraih point (nilai) adalah teknik pukulan. Teknik pukulan ini terdiri dari beberapa macam, diantaranya: pukulan *jab*, *straight*, *hook*, dan pukulan *uppercut*. Dari keempat jenis pukulan tersebut, hanya satu jenis pukulan yang menjadi titik perhatian dalam penelitian ini yaitu pukulan *straight*.

Pukulan *straight* merupakan salah satu teknik pukulan yang sasarannya tertuju pada daerah wajah sampai batas perut dengan bidang perkenaan ujung kepalan tangan dari si petinju. Gerak pelaksanaannya tergolong lebih mudah dipraktekkan atau diperagakan dibandingkan dengan teknik pukulan lainnya, sehingga banyak petinju yang menggunakan teknik pukulan tersebut pada setiap pertandingan. Di samping itu, petinju yang memiliki kecepatan pukulan *straight* yang cepat dapat melakukannya secara berulang-ulang dan memerlukan konsentrasi untuk mengenai sasaran yang tepat. Petinju mampu mengumpulkan point yang banyak saat pertandingan, serta mampu memberikan peluang yang besar untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan. Apabila petinju tidak mengalami KO, sehingga penentuan pemenangnya adalah yang mempunyai point terbanyak (Soedjatmiko, 2013).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di UKM Unsyiah, menunjukkan bahwa tidak semua atlet UKM *Muay Thai* Unsyiah dapat melakukan pukulan *straight* dengan baik dan cepat. Masih banyak yang melakukan pukulan yang kadang kala tidak terarah dan lemah serta tidak tepat mengenai sasaran. Keadaan ini diduga disebabkan karena kurangnya dukungan kemampuan fisik dari si petinju serta kurang menguasai dengan baik teknik pukulan tersebut. Disamping itu, ditemukan sekitar 80% pemain pemula mengalami kelemahan ketika memukul *straight*, terutama ketika melakukan teknik pukulan *straight*, yang diakibatkan karena lemahnya latihan beban *dumbell*. Padahal pada olahraga *Muay Thai* sangat membutuhkan latihan beban *dumbell* untuk memukul *straight* dengan pukulan keras. Meskipun demikian, peminat dari *Muay Thai* sendiri tidak hanya atlet laki-laki, bahkan atlet yang perempuan pun tertarik ikut berlatih *Muay Thai* dikarenakan memiliki banyak keunggulan dibandingkan beladiri lain.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlet tinju adalah dengan melatih kondisi fisik atau latihan fisik. Bempa (2009:15) mendefinisikan bahwa: Latihan atau melatih kondisi fisik atlet adalah suatu upaya yang sistematis dan ditujukan kepada peningkatan kemampuan fungsional atlet sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni sehingga dapat mencapai standar yang telah ditentukan.

Oleh karena itu untuk meningkatkan kecepatan pukulan maka dapat dilakukan dengan memberikan latihan-latihan fisik yang teratur dan sistematis melalui penerapan metode atau bentuk-bentuk latihan yang berfokus pada kecepatan pukulan serta harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Begitu pula halnya dengan latihan *push up* dan beban *dumbell* merupakan salah satu bentuk latihan fisik beban, dimana latihan *push up* dan beban *dumbell* dijadikan sebagai alat beban dalam pelaksanaan latihan tersebut. Bentuk latihan ini bila dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan.

Melihat fenomena yang terjadi pada atlet *muaythai* khususnya pada pukulan *straight*, baik itu ditinjau dari segi latihan dan kualitas latihan untuk meningkatkan pukulan *straight*. Untuk itu diperlukan perhatian pelatih yang berkualitas dan memiliki peralatan yang memadai serta memenuhi standar dalam olahraga tinju amatir. Selain metode latihan dan peralatan yang harus dipenuhi, struktur tubuh merupakan aspek fisik yang menentukan dalam pembinaan kemampuan olahraga. Begitu pula dengan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan suatu kegiatan, petinju khususnya kondisi fisik akan mempengaruhi kemampuan gerak yang akan menentukan pencapaian prestasi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang latihan beban *dumbell* pada atlet Muay Thai dengan judul: **“Pengaruh Latihan Beban *Dumbell* terhadap Kecepatan Pukulan *Straight* pada Atlet UKM *Muaythai* Unsyiah”**

LANDASAN TEORITIS

Olahraga Muaythai

Muay Thai adalah seni bela diri tangan kosong kuno yang berasal dari Thailand. Seorang petarung Muay Thai melakukan serangan ke kepala, badan, dan kaki lawannya dengan menggunakan kepala, sikut, lutut dan tulang kering. Pada dasarnya Muay Thai mempunyai bentuk pukulan yang hampir sama dengan jenis pukulan tinju ala barat. Muay Thai pada masa sekarang juga populer dengan nama lain “ *Thai Boxing* “(World Muaythai Council, 2018).

Peneliti beladiri menyebutkan bahwa Muay Thai merupakan bagian dari keterampilan beladiri yang berasal dari Thailand yang bernama Krabi Krabong (Beladiri militer yang menggunakan senjata). Ketika tidak dipersenjatai para praktisi Krabi Krabong beralih ke tehnik bertarung yang menggunakan kaki dan tehnik bantingan. Berkembang seiring dengan waktu maka terciptalah muay boran (aliran muay thai kuno). muay boran dibagi menjadi *Muay ThaSao* (Utara), *Muay Thai Korat* (Timur atau timur laut), *Muay Thai Lobburee* (daerah tengah) and *Muay Thai Chaiya* (Selatan) (Rivaldi, 2013).

Muay Thai saat ini tersebar luas dan dipertandingkan di berbagai negara di dunia. Terdapat peraturan dan regulasi yang berbeda bergantung terhadap di negara mana pertandingan diadakan dan di bawah organisasi apa pertandingan Muay Thai tersebut diselenggarakan. Bagaimanapun juga peraturan yang ada harus mengacu pada peraturan yang dikeluarkan oleh World Muay Thai Council, Sebuah badan Muay Thai internasional (World Muaythai Council, 2018).

Latihan Beban Dumbbel

Proses pembinaan keolahragaan hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang

harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011:18).

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013:38).

Menurut Sukadiyanto (2011:23) prinsip latihan terdiri dari: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis.

Drumbbell adalah alat *fitness* dasar. Bentuknya ialah 2 buah beban yang tersambung oleh batang besi pendek. Biasanya akan menemukan banyak alat ini di *gym* dengan ukuran yang berbeda-beda. Alat ini sangat praktis karena dapat dibawa mana pun dan tidak perlu menggunakan ruangan yang luas ketika menggunakannya untuk berlatih. Berbeda dengan alat lainnya, alat ini dapat digunakan untuk variasi gerakan *fitness* yang tidak terbatas. Latihan dengan *dumbell* tidak mengisolasi otot tertentu sehingga akan mencegah pertumbuhan otot yang tidak sinkron dengan otot pendukungnya (Prakoso, 2017).

Latihan Beban Dumbell yang dimaksud adalah merupakan suatu bentuk latihan fisik beban dengan menggunakan beban dari luar berupa dumbell yang dijadikan sebagai beban dalam latihan. Bentuk latihan ini juga bertujuan untuk melatih kekuatan dan kecepatan otot lengan yang merupakan otot yang berperan penting dalam melakukan pukulan yang cepat pada olahraga tinju. Teknik pelaksanaan bentuk latihan dumbell tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Responden mengambil posisi berdiri dengan kedua kaki sedikit agak renggang untuk menjaga keseimbangan, yakni jarak antara kaki kiri dengan kaki kanan lebih kurang 20 cm.
- b. Kedua tangan dari Atlet tersebut masing-masing di samping badan sambil memegang sebuah dumbell dengan posisi siku

ditekuk sehingga tangan yang memegang dumbell masing-masing berada di samping depan dada, atau posisi kedua tangan dalam keadaan siap untuk melakukan gerakan pukulan ke depan.

- c. Selanjutnya siku diluruskan dengan jalan mendorong dumbell tersebut ke depan sampai lengan betul-betul lurus ke depan, kemudian tangan ditarik kembali ke posisi semula. Atau dengan kata lain tangan si pelaku melakukan pergerakan seperti melakukan gerakan pukulan dalam tinju. Gerakan latihan dumbell tersebut, seperti yang telah dikemukakan di atas, dalam pelaksanaannya dilakukan berulang-ulang dan terus menerus secara bergantian antara tangan kanan dengan tangan kiri sampai batas repetisi atau sesuai dengan program latihan yang disusun sebelumnya. Teknik pelaksanaan latihan dumbell ini sangat menekankan pada tenaga maksimal dan dilakukan secara berulang-ulang dengan cepat (Mylsidayu dan Kurniawan, 2015).

Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015:108) bahwa latihan dumbbell sasarannya dada, bahu, dan lengan, dengan prosedur: berdiri dengan kaki selebar bahu, pegang dumbell dengan kedua tangan, menutup kaki sedikit ditekuk kemudian ayunkan dumbell kedepan sesuai dengan bentuk pukulan. Jenis dumbell yang biasa digunakan seperti pada gambar berikut:



Gambar 1. Drumbbell

Pukulan Straight

Pukulan *Straight* adalah dasar dari keahlian bertinju, dan pukulan ini dalam sejarah pertinjuan perkembangannya paling akhir. Pukulan ini merupakan hasil pemikiran yang baik karena dapat dilaksanakan dengan lebih baik dan efektif bila dibandingkan dengan pukulan - pukulan lainnya. Pukulan ini dapat digunakan

dengan jarak sepanjang lengan segala arah, baik oleh tangan kanan maupun tangan kiri. Bila ingin melontarkan (Narendra, 2010:16).

Pukulan *Straight* kanan, pindahkan berat badan ke kaki/tungkai kiri, pinggang dan putarlah bahu ke depan dengan berporoskan garis tengah badan dan luruskan lengan kanan ke arah sasaran sejauh jangkauan lengan, kaki kanan menunjang gerakan pinggul tetapi jangan sampai melampaui posisi kaki kiri akan tetapi masih berada pada posisi semula dengan hanya mengangkat tumit (Rashid, 2012).

Akan terjadi sedikit pergeseran tetapi akan kembali pada posisi semula setelah melakukan pukulan *straight* tersebut. Pada saat genggamannya membentur sasaran, buku-buku jari menghadap ke atas dan sisi ibu jari genggamannya diputar ke arah dalam. Jangan rubah bidang genggamannya.

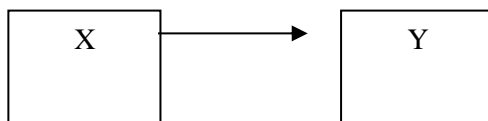
Pukulan digerakkan melalui garis lurus dan kembali pada garis itu. Seluruh kekuatan dilontarkan secara dikejutkan dan jauh dari badan dan kembali pada posisi semula dengan lemas/rileks. Lengan kiri tetap terlipat pada siku dan merapat pada badan dalam posisi menjaga kemungkinan. Berikut adalah jenis-jenis pukulan dalam olahraga Muay Thai.

- a) Jab: Pukulan lurus dengan menggunakan tangan kiri. Untuk Anda yang kidal pukulan dilakukan dengan menggunakan tangan kanan. Target pukulan jab adalah wajah dan tubuh bagian depan.
- b) Straight: Pukulan lurus dari arah belakang dengan tangan lain yang tidak digunakan saat pukulan jab. Jika pukulan jab Anda menggunakan tangan kiri, maka straight menggunakan tangan kanan Anda dan sebaliknya. Target pukulan straight sama dengan jab.
- c) Hook: Pukulan menyamping, targetnya adalah wajah dan tubuh bagian samping.
- d) Upper Cut: Pukulan dari bawah ke atas. Targetnya lebih banyak lagi, bisa tubuh bagian samping maupun depan. Selain itu, dagu juga menjadi target pukulan ini (Cahyanto, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variabel-variabel lain. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan beban dumbbell terhadap kecepatan pukulan straight pada Atlit UKM Muaythai Unsyiah.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif atau analisis data statistik. Yang dimaksud pendekatan kuantitatif adalah “penelitian yang menitik beratkan pada penyajian data yang berbentuk angka atau kuantitatif yang diangkakan (*skoring*) dengan menggunakan statistik (Suyitno, 2016:45). Penelitian ini dirancang untuk menentukan besarnya pengaruh variabel independen (Latihan beban dumbbell) terhadap variabel dependen (Kecepatan pukulan Straight pada Atlit UKM Muaythai Unsyiah. Adapun rancangan penelitian dapat dijabarkan dalam skema berikut:



Keterangan :

X = Latihan Beban Dumbell

Y = Kecepatan Pukulan Straight

Tes Latihan Beban Dumbell dan Kecepatan Pukulan Straight akan dilaksanakan di UKM Unsyiah, Kec. Syiah Kuala, Banda Aceh. Adapun sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian adalah dengan mengikutsertakan semua atlit UKM *Muay Thai* Unsyiah tahun 2019, yang telah memenuhi ketentuan sampel sebanyak 10 orang.

Teknik pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada sampel penelitian. Penelitian ini akan dilakukan selama 4 minggu yang bertempat di UKM *Muay Thai* Unsyiah Tahap dalam pelaksanaan pengumpulan data penelitian ini terdiri dari 3 kali treatment yaitu: treatment tes awal, treatment/pemberian program latihan dumbbell, treatment tes akhir.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tiga tahap pengolahan data untuk menemukan jawaban apakah hipotesis

yang diajukan diterima atau tidak, ketiga tahap pengolahan data ini yaitu uji normalitas, uji hipotesis uji t.

Uji hipotesis merupakan tahap yang penting dalam suatu penelitian, karena pada tahap inilah peneliti dapat mengolah data, data yang diperoleh selanjutnya diproses dengan menggunakan analisis statistik uji-t. Rumus t-test sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Dimana:

Md = mean dari perbedaan pre test dengan post test

Xd = deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum x^2$ = jumlah kuadrat deviasi

N = subjek pada sampel

d.b = ditentukan dengan N-1 (Hadi, 2014: 455)

Pengujian dilakukan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (dk) = (n-1), dimana kriteria pengujian adalah tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan terima H_0 jika sebaliknya (Sudjana, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

UKM Muay Thai Unsyiah adalah sebuah Organisasi Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala yang berdiri pada tanggal 10 Maret 2016. Didirikan oleh Aulia Rahman yang merupakan salah satu atlet Muay Thai yang pernah mewakili Indonesia di Kejuaraan dunia Muay Thai. Alasan beliau mendirikan UKM Muay Thai Unsyiah karena ingin mengembangkan olahraga muaythai ini di tingkat mahasiswa dan masyarakat sekitar dan juga beliau melihat bahwa banyak yang meminati seni bela diri seperti ini.

UKM Muay Thai Unsyiah bertujuan membentuk individu yang beriman dan bertaqwa, berprestasi, berkarakter, disiplin, berwawasan luas, memiliki integritas, kepribadian luhur, meningkatkan kebugaran serta kepedulian terhadap sesama manusia.

Data yang digunakan peneliti dalam penelitian adalah dengan mengikutsertakan semua atlet UKM *Muay Thai* Unsyiah tahun 2019, yang telah memenuhi ketentuan sampel sebanyak 10 orang, namun saat penelitian berlangsung 2 orang atlet tidak bisa ikut serta dalam

penelitian ini dikarenakan berhalangan. Sehingga sampel yang digunakan menjadi 8 orang atlit.

1. Menghitung nilai Rata-rata Pretest Kecepatan Pukulan Straight

Dari hasil tes kecepatan pukulan straight, diperoleh data skor pretest penelitian berikut:

Tabel 1. Skor Pretest Kecepatan Pukulan Straight

No	Nama Inisial Atlit	Hasil Pukulan Pretest
1.	AH	16
2.	IZ	17
3.	<u>JD</u>	22
4.	VM	10
5.	AY	11
6.	CN	12
7.	SM	13
8.	FD	19
Jumlah		120

Berdasarkan hasil tes kecepatan pukulan straight pada atlit UKM Muaythai Unsyiah, sebagaimana terdapat pada tabel diatas, kemudian data yang diperoleh dilanjutkan mencari nilai rata-rata yaitu:

$$\begin{aligned} \bar{x} &= \frac{\sum x}{n} \\ &= \frac{120}{8} \\ &= 15 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, dapat dikemukakan bahwa rata-rata tes kecepatan pukulan straight pada atlit UKM Muaythai Unsyiah adalah 15.

2. Menghitung Nilai Rata-Rata Post-Test Kecepatan Pukulan Straight

Dari hasil tes kecepatan pukulan straight, diperoleh data skor post-test penelitian berikut:

Tabel 2. Skor Postest Kecepatan Pukulan Straight

No	Nama Inisial Atlit	Hasil Pukulan Pretest
1.	AH	17
2.	IZ	23
3.	<u>JD</u>	25
4.	VM	14

5.	AY	14
6.	CN	15
7.	SM	15
8.	FD	26
Jumlah		149

Berdasarkan hasil tes kecepatan pukulan straight pada atlet UKM Muaythai Unsyiah, sebagaimana terdapat pada tabel diatas, kemudian data yang diperoleh dilanjutkan mencari nilai rata-rata yaitu:

$$\begin{aligned}\bar{Y} &= \frac{\sum Y}{n} \\ &= \frac{149}{8} \\ &= 18,65\end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan diatas, dapat dikemukakan bahwa rata-rata tes kecepatan pukulan straight pada atlet UKM Muaythai Unsyiah adalah 19.

Untuk menganalisis, hasil eksperimen yang menggunakan *pretest-posttest control group design* (Arikunto:2012) maka rumusnya adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2_d}{N(N-1)}}$$

Tabel 3. Analisis Statistik Uji T

Nama	Pre-test	Post-test	Gain (d)	x_d (d - Md)	x^2_d
AH	16	17	1	-2.625	6.890625
IZ	17	23	6	2.375	5.640625
<u>JD</u>	22	25	3	-0.625	0.390625
VM	10	14	4	0.375	0.140625
AY	11	14	3	-0.625	0.390625
CN	12	15	3	-0.625	0.390625
SM	13	15	2	-1.625	2.640625
FD	19	26	7	3.375	11.39063
Jumlah	120	149	29	0	27,875
Rata-rata	15	18,625	3.625		

Sumber: Hasil Pengolahan Data 2021

$$Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{29}{8} = 3,625$$

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2_d}{N(N-1)}}}$$

$$= \frac{3,625}{\sqrt{\frac{27,875}{8(8-1)}}}$$

$$= \frac{3,625}{\sqrt{\frac{27,875}{8(7)}}}$$

$$= \frac{3,625}{\sqrt{\frac{27,875}{56}}}$$

$$= \frac{3,625}{\sqrt{0,49}}$$

$$= \frac{3,625}{0,7}$$

$$t = 5,178$$

Berdasarkan kriteria penolakan H_0 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $\nu = (n - 1)$ dan peluang $(1 - \alpha)$. dari tabel distribusi Student t diperoleh $t_{tabel} = t_{(1-\alpha, n-1)} = t_{(0,95)(7)} = 1,85$, sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,178 > 1,85$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Latihan beban *dumbell* berpengaruh terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlet UKM *Muay Thai* Unsyiah.

Pembahasan

Penelitian ini menggunakan sampel 8 orang atlet dari muaythai Universitas Syiah Kuala. Sampel tersebut telah di tes kecepatan pukulan *straight* sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Dalam mengambil kesimpulan suatu penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil dari analisis data perlu

dibahasakan sesuai dengan teori yang mendasarinya. Latihan beban dumbell dalam penelitian ini merupakan suatu bentuk latihan fisik beban dengan menggunakan beban dari luar berupa dumbell yang dijadikan sebagai beban dalam latihan. Bentuk latihan ini juga bertujuan untuk melatih kecepatan otot lengan yang merupakan otot yang berperan penting dalam melakukan pukulan straight yang cepat pada olahraga muaythai.

Diskusi temuan ini menguraikan tentang perihal permasalahan dan penemuan yang muncul selama melakukan penelitian dengan memberikan latihan beban dumbell dan kekuatan maksimal dengan kecepatan pukulan dalam cabang olahraga muaythai berlangsung. Gambaran hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang ingin mengetahui pengaruh latihan beban dumbell terhadap kecepatan pukulan dalam cabang olahraga muaythai. Hasil dari penelitian ini kecepatan pukulan yang bekerja adalah otot atau sudah ke pelaksanaan.

Dalam mendapatkan hasil yang maksimal dapat didukung dengan fisik yang prima seorang atlit dalam melakukan pukulan harus memenuhi beberapa aspek yaitu (1) Teknik yang baik, (2) Fisik yang baik, (3) Mental yang baik. Di Indonesia ketiga aspek tersebut masih kurang maksimal yang dilaksanakan oleh atlet, karena masih ada pelatih yang tidak memahami tentang 3 aspek tersebut untuk menuju akurasi yang baik. Biasanya pelatih hanya memberikan aspek yang pertama yaitu aspek teknik sedangkan aspek fisik dan mental masih kurang dalam memberikan pengetahuan, apabila aspek kedua dan ketiga tidak dilaksanakan atlet akan kurang maksimal dalam menghadapi perlombaan yang menyebabkan rasa lelah, grogi atau minder dalam saat bertanding dan biasanya menyebabkan seorang atlet mengalami kekalahan. Sehingga dibutuhkan kekuatan lengan untuk mengadakan pukulan straight sesuai sasaran yang diinginkan. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan untuk meingkatkan pukulan straight, salah satunya dengan Latihan beban Dumbell.

Tujuan dari sebuah latihan adalah untuk meningkatkan prestasi agar terampil dan hasil dari latihan seorang atlet dapat maksimal, dengan adanya arahan dari pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Selain teknik yang benar setiap pemanah harus memiliki kondisi fisik dan daya tahan otot lengan yang bagus, jika kondisi fisik dan komponen daya tahan otot lengan seseorang

atlit baik maka dapat mempengaruhi performa seorang atlet muaythai dan akan mempermudah dalam mempelajari teknik pada keterampilan yang lebih kompleks.

Latihan beban Dumbell adalah sebuah sistem latihan yang menggunakan alat dumbell agar memudahkan saat latihan fisik. Pada dasarnya latihan Dumbell mengacu dan memodifikasi latihan muaythai agar memudahkan seorang atlet pemula/profesional yang belum memiliki pukulan maksimal agar masih tetap bisa latihan awalan untuk memperkuat daya tahan otot lengan agar pada saat melakukan pukulan straight yang sesungguhnya tidak merasa lelah dan tremor. Latihan beban dumbell sangat efektif dilakukan pada saat latihan fisik yang dapat dilakukan dimana saja tanpa harus memerlukan lapangan yang luas untuk berlatih. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis uji t dalam penelitian ini menunjukkan bahwa diperoleh nilai uji t nya yaitu $5,178 > 1,85$, dimana H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan Beban *Dumbell* berpengaruh terhadap Kecepatan Pukulan *Straight* pada Atlet UKM *Muay Thai* Unsyiah.

Latihan beban dumbell akan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, sekaligus membuat jasmani dan rohani kita menjadi lebih bugar. Perasaan bugar ini tidak dapat diperoleh dari jenis latihan apapun lainnya. Misalnya, bersepeda membantu membangun jenis otot, bola basket membangun otot yang lain, namun latihan beban membuat otot kita bekerja secara menyeluruh dalam waktu yang singkat. Latihan beban secara rutin akan membantu membentuk kelompok otot tertentu, dan itu akan meningkatkan performa kita pada olahraga lainnya. Adapun hal yang utama, latihan beban dapat meningkatkan otot tubuh kita (Anggoro, 2011).

Latihan beban dumbell sebenarnya tidak berhubungan langsung dengan cabang olahraga muaythai disaat berlangsungnya pertandingan seperti mengangkat atau mendorong dumbell tersebut tetapi sangat dibutuhkan oleh atlit dalam proses latihan untuk membantu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik guna menunjang penampilan atlit dari segi teknik dan taktik kearah yang lebih sempurna. Untuk itu peneliti mencoba untuk menerapkan latihan beban *dumbell* dalam upaya peningkatan kecepatan pukulan *straight* pada atlit muaythai Unsyiah tersebut. Dari bentuk latihan ini diharapkan dapat

meningkatkan kecepatan pukulan *straight* pada atlet muaythai Unsyiah.

Pukulan *straight* adalah dasar dari keahlian bertinju, dan pukulan ini dalam sejarah pertinjuan perkembangannya paling akhir. Pukulan ini merupakan hasil pemikiran yang baik karena dapat dilaksanakan dengan lebih baik dan efektif bila dibandingkan dengan pukulan-pukulan lainnya. Atlet yang terlatih dan memiliki koordinasi yang baik antara saraf dan otot, tampak gerakannya seolah-olah tidak bertenaga, rileks tapi memiliki refleks atau reaksi yang cepat dan pukulan yang keras sehingga gerakan dari setiap atlet kelihatan sempurna, mantap dan anggun.

Selain dari teori tersebut, berdasarkan hasil pengujian hipotesis uji t dalam penelitian ini menunjukkan bahwa diperoleh nilai uji t nya yaitu $5,178 > 1,85$, dimana H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan Beban *Dumbell* berpengaruh terhadap Kecepatan Pukulan *Straight* pada Atlet UKM *Muay Thai* Unsyiah. Dalam penelitian ini berdasarkan hasil program latihan serta analisis data yakni menggunakan uji t-test, maka didapatkan hasil penelitian yaitu latihan beban *dumbell* berpengaruh terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlet UKM *Muay Thai* Unsyiah.

Dengan demikian, latihan beban *dumbell* meningkatkan hasil pukulan *straight*. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa antar latihan beban *dumbell* saling berkaitan serta saling berpengaruh terhadap pukulan *straight* seorang atlet muaythai. Oleh karena itu, untuk mendapatkan pukulan *straight* yang baik, maka seorang atlet harus mengikuti latihan beban yang baik. Dari hal-hal tersebut, latihan yang di lakukan secara rutin sangat dibutuhkan agar kemampuan terlatih dengan baik dan stabil.

Disamping itu, Pukulan *straight* adalah dasar dari keahlian bertinju, dan pukulan ini dalam sejarah pertinjuan perkembangannya paling akhir. Pukulan ini merupakan hasil pemikiran yang baik karena dapat dilaksanakan dengan lebih baik dan efektif bila dibandingkan dengan pukulan-pukulan lainnya. Atlet yang terlatih dan memiliki koordinasi yang baik antara saraf dan otot, tampak gerakannya seolah-olah tidak bertenaga, rileks tapi memiliki refleks atau reaksi yang cepat dan pukulan yang keras sehingga gerakan dari setiap atlet kelihatan sempurna, mantap dan anggun.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa dari kriteria penolakan H_0 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $\nu = (n - 1)$ dan peluang $(1 - \alpha)$. dari tabel distribusi Student t diperoleh $t_{tabel} = t_{(1-\alpha, n-1)} = t_{(0,95)(7)} = 1,85$, sehingga $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $5,178 > 1,85$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. dimana berarti bahwa latihan beban *dumbell* berpengaruh terhadap kecepatan pukulan *straight* pada atlet UKM *Muay Thai* Unsyiah.

Saran

1. Atlet

Perlu adanya perhatian penting dari atlet, agar belajar dan berlatih dengan sungguh-sungguh dengan dapat meluangkan waktu guna pembinaan dan pengembangan bagi cabang olahraga muaythai agar dapat meningkatkan prestasi terbaik bagi generasi muda yang lebih baik.

2. Pelatih

Kepada pelatih muaythai di tiap daerah agar lebih memberikan pengenalan berupa sosialisasi serta arahan tentang cabang olahraga muaythai agar meningkatkan minat bagi kaum muda, dalam menciptakan prestasi yang berkualitas bagi bangsa dan negara serta membawa pengaruh positif bagi generasi muda lainnya.

3. Tanggung Jawab Peneliti

Agar kedepannya dapat melanjutkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dengan melihat serta menemukan variabel baru lainnya dalam mengembangkan cabang olahraga muaythai sehingga membawa pengaruh positif bagi para pembaca guna menambah generasi baru pada cabang olahraga muaythai.

4. Masyarakat atau Peneliti Selanjutnya

Kiranya dengan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi yang akurat dan referensi bagi pengembangan olahraga secara keseluruhan dan terkhususnya bagi yang terkait dengan keterampilan olahraga muaythai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 2009. *Theory and Methodology of Training*. Kendall, Hunt Publishing Company, Dubuque, IQWA
- Gunawan, Gugun Arief. 2013. *Beladiri*. Yogyakarta. PT. Pustaka Insan Madani.
- Hadi, Sutrisno. 2014. *Metodologi Research Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Juari, wagiono, Sukiri. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: CV Bima Pustaka
- Latuheru, Melerand Evert. 2018. Pengaruh Latihan Push Up Dan Beban Dumbell Ditinjau Konsentrasi Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Tinju Amatir PPLP Provinsi Maluku. *Jurnal Program Pascasarjana: Universitas Negeri Makassar*.
- Mylsidayu, A., Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Narendra, Mayun. 2010. *Seni Olahraga Tinju*. Pengurus Besar Persatuan Tinju Amatir Indonesia (PB. PERTINA), Jakarta.
- Nuril Ahmadi, 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Nurseto. 2018. *Kontribusi Power Tungkai dan Hasil Tendangan Mae Geri Pada Atlet Putri Bintang Jaya Mandiri Tanjung Bintang*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 14, Nomor 2, Juli 2018.
- Ramsay-Matthews, Gerard. 2012. "Portable boxing and martial arts training apparatus.
- Sajoto, M. 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Ditjendikti.
- Santrock, J.W. 2013. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana, Nana. 2012. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Penerbit Tarsito, Bandung.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. 2011. *Pangantar teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Univ. Negeri Yogyakarta

Sumorsardjuno, Sadoso. 2012. *Pengetahuan P Ramsay-Matthews, Gerard*.