

**PENGEMBANGAN VARIASI MODEL LATIHAN RESISTANCE BAND UNTUK
MENINGKATKAN KECEPATAN PUKULAN JAB-STRAIGHT PADA ATLET
MUAY THAI PROVINSI GORONTALO**

Fadlun Ch. Anwar¹, Suprianto Kadir², Meri Haryani³, Agrilan Palakum⁴
¹²³ Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

Fadlunchairiah0902@gmail.com¹, supriantokadir@ung.ac.id²,
meriharyani22@ung.ac.id³, agilpalakum@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to develop variations of resistance band training models to improve the speed of jab-straight punches in Muay Thai athletes in Gorontalo Province. This study uses the research and development method. The sample in this study consisted of 5 female Muay Thai athletes from Gorontalo Province. The research instruments used equipment such as a punching bag and stopwatch to measure rapid punches performed for 30 seconds. This research uses the Research and Development (R&D) method with the ADDIE development model, which consists of five stages: analysis, design, development, implementation, and evaluation. Next, the evaluation stage is carried out to determine the feasibility and effectiveness of the developed exercise model. The data collection technique uses expert validation questionnaires and jab-straight punch speed tests. The data are analyzed using descriptive percentage analysis and effectiveness tests through comparison of pretest and posttest results. The results of the study show that the developed resistance band training model falls into the very valid category based on validation by material and media experts. The implementation of the training model shows an increase in the speed of jab-straight punches in athletes after participating in the training program. Thus, the developed resistance band training model is declared valid and effective as an alternative exercise to improve the speed of jab-straight punches in Muay Thai athletes in Gorontalo Province.

Keywords: *training model development, resistance band, punch speed, jab-straight, Muay Thai.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan variasi model latihan menggunakan *resistance band* untuk meningkatkan kecepatan pukulan *jab-straight* pada atlet *Muay Thai* di Provinsi Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 5 atlet *Muay Thai* perempuan dari Provinsi Gorontalo. Instrumen penelitian yang digunakan berupa peralatan seperti samsak dan *stopwatch* untuk mengukur pukulan cepat yang dilakukan selama 30 detik. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian dan Pengembangan (R&D). Metode dengan model pengembangan ADDIE, yang terdiri dari lima tahap: analisis, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Selanjutnya, tahap evaluasi dilakukan untuk menentukan kelayakan dan efektivitas model latihan yang dikembangkan. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner validasi ahli dan tes kecepatan pukulan *jab-straight*. Data dianalisis menggunakan analisis persentase deskriptif dan uji efektivitas melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan dengan *resistance band* yang dikembangkan termasuk dalam kategori sangat valid berdasarkan validasi oleh ahli materi dan media. Pelaksanaan model latihan menunjukkan peningkatan kecepatan pukulan *jab-straight* pada atlet setelah mengikuti program latihan. Dengan demikian, model latihan dengan *resistance band* yang dikembangkan dinyatakan valid dan efektif sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan kecepatan pukulan *jab-straight* pada atlet *Muay Thai* di Provinsi Gorontalo.

Kata Kunci: pengembangan model pelatihan, *resistance band*, kecepatan pukulan, *jab-straight*, *Muay Thai*.

A. Pendahuluan

Olahraga adalah aktifitas yang biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik seseorang. Secara umum, pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktifitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga (Khairuddin K., 2017). Olahraga

banyak dilakukan untuk menjaga maupun meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Dengan berolahraga, seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kinerja otak agar dapat bekerja lebih maksimal. Olahraga dapat dijadikan sebuah kebutuhan manusia dalam hidupnya agar kondisi fisik dan kesehatannya terjaga dengan baik. Dengan berolahraga, dipercaya dapat mengurangi rasa stres, depresi dan

kecemasan. Olahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan berkonsentrasi. Menurut Candra O. dan Prasetyo T. (2023), Dengan kondisi fisik yang lebih bugar dan daya pikir yang lebih baik, pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Tidak sedikit orang-orang melakukan melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan hobi atau untuk mengurangi stres akibat rutinitas karena beban kerja maupun masalah sehari-hari.

Menurut Aziz N. (2019), Olahraga merupakan suatu wadah dalam pembangunan bangsa, khususnya dalam bidang jasmani dan rohani. Untuk mencapai hasil pembangunan yang baik perlu adanya peningkatan sumber daya manusia. Untuk meningkatkan prestasi olahraga, perlu adanya pembinaan yang diawali dari pembibitan, karena prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit unggul. Olahraga bertujuan untuk meningkatkan serta memelihara kesehatan dan kebugaran, mempererat dan membina persatuan bangsa, menjaga perdamaian dunia, memperkuat ketahanan nasional dan dapat menanamkan nilai moral,

akhlak, sportifitas, dan disiplin (UU 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan). Olahraga tercipta dengan beberapa cabang salah satunya adalah cabang olahraga bela diri. Banyaknya kategori-kategori dalam cabang olahraga bela diri yang dihasilkan agar dapat mencakup para peminat atau para pelaku dalam olahraga bela diri.

Kecepatan merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam cabang olahraga bela diri termasuk pada bela diri *Muay Thai*. Kecepatan membantu atlet melakukan serangan, bertahan, dan merespons situasi pertandingan secara efektif. Melalui latihan yang teratur, disiplin, dan didukung kondisi fisik yang baik, kemampuan kecepatan atlet bela diri dapat meningkat sehingga mampu menunjang pencapaian prestasi olahraga yang optimal.

Resistance Band adalah sebuah alat olahraga yang dapat meningkatkan kemampuan kekuatan (*strenght*. *Resistance Band* adalah alat olahraga terbuat dari karet yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan *workout* yang tengah dilakukan. (Aziz N. 2019). *Resistance Band* merupakan alat olahraga yang

efisien untuk membangun kekuatan maupun kecepatan tangan. Tentu saja alat ini dapat digunakan untuk membantu meningkatkan proses penguatan otot tubuh, memperkuat sendi maupun ligamen.

Berdasarkan hasil observasi, pengalaman latihan peneliti sebagai atlet dan wawancara dengan asisten pelatih (*kru* Kiky Haras) di Aleks *Muay Thai Camp* provinsi Gorontalo mengenai latihan variasi menggunakan *Resistance Band* terbilang jarang diimplementasikan langsung karena kurangnya variasi model latihan. Latihan yang sering diberikan pelatih kepada atlet untuk meningkatkan kemampuan pukulan *Jab-Straight* di Alex *Muay Thai Camp*, seringkali dengan menggunakan model latihan konvensional dan cenderung monoton. Latihan menggunakan *Resistance Band* ini dapat menjadi model latihan efektif yang dapat diterapkan agar tidak menimbulkan kejenuhan pada atlet *Muay Thai* selama latihan di provinsi Gorontalo.

Peneliti menganalisis video pertandingan BK-PON yang diikuti atlet *Muay Thai* provinsi Gorontalo di gedung Gelora Pancasila, Surabaya, Jawa Timur tahun 2023 dan

permasalahan yang terlihat bahwa sebagian atlet kurang dalam menggunakan pukulan *jab-straight* sebagai strategi utama dalam mengalahkan lawan. Biasanya dalam 1 pertandingan kelas tanding *Muay Thai* memiliki 3 ronde dengan waktu 3 menit dalam setiap rondanya. Karena kurangnya variasi model latihan untuk meningkatkan kemampuan pukulan *jab-straight* yang intens pada atlet, dapat mengakibatkan performa dalam konteks ini kemampuan pukulan atlet semakin menurun pada setiap rondanya. Sehingga untuk meningkatkan kualitas dan kemampuan pukulan khususnya pada teknik *jab-straight* pada atlet *Muay Thai* provinsi Gorontalo, variasi model latihan menggunakan *resistance band* dapat menjadi salah satu opsi model latihan yang efektif untuk diterapkan sehingga peneliti berharap dengan variasi model latihan ini dapat lebih mengoptimalkan prestasi maupun meningkatkan performa atlet *Muay Thai* provinsi Gorontalo.

Penelitian ini dilaksanakan di Aleks *Muay Thai Camp* Gorontalo. Tempat latihan ini merupakan pusat tempat latihan *Muay Thai* yang terkemuka di provinsi Gorontalo. Dikenal karena prestasinya yang

gemilang, konsisten dan seringkali meningkat pada ajang nasional hingga internasional.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang terdiri atas lima tahap, yaitu *analysis*, *design*, *development*, *implementation*, dan *evaluation*. Pada tahap *analysis* dilakukan identifikasi kebutuhan melalui observasi, wawancara, dan studi literatur. Tahap *design* meliputi perancangan variasi model latihan *resistance band*. Tahap *development* dilakukan dengan menyusun produk awal dan melakukan validasi oleh ahli materi dan ahli media. Tahap *implementation* dilakukan dengan menerapkan model latihan kepada atlet *Muay Thai* Provinsi Gorontalo. Selanjutnya, tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat kelayakan dan efektivitas model latihan yang dikembangkan. Teknik pengumpulan data menggunakan angket validasi ahli dan tes kecepatan pukulan *jab-straight*. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase dan uji efektivitas melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecepatan pukulan *jab-straight* mengalami peningkatan setelah diberikan variasi model latihan *resistance band* melalui *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil *pretest* kecepatan pukulan *jab-straight* pada atlet *Muay Thai* Provinsi Gorontalo yang disajikan pada Tabel X, diperoleh hasil bahwa dari 5 atlet yang menjadi sampel penelitian, seluruhnya berada pada interval skor < 60 dengan frekuensi sebanyak 5 atlet (100%). Pada interval lainnya, yaitu 85→ (Sangat Baik), 76–84 (Baik), 69–74 (Cukup), dan 61–68 (Kurang) tidak ditemukan atlet yang memperoleh skor pada kategori tersebut (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan awal (*pretest*) kecepatan pukulan *jab-straight* atlet *Muay Thai* Provinsi Gorontalo masih berada pada kategori Sangat Kurang. Secara umum, data tersebut menggambarkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa model latihan *resistance band*, tingkat kecepatan pukulan *jab-straight* atlet masih rendah dan belum memenuhi standar kemampuan yang diharapkan dalam cabang olahraga *Muay Thai*.

Tabel 1 Pretes, Postes kecepatan pukulan *jab-straight* atlet *Muay Thai* putri provinsi Gorontalo

Kelas Eksperimen						
N	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>N-Gain</i>	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	S
5	3	21,2	6	27,4	0,42	0,25
	6	5	1	7	5	3
Kelas Kontrol						
N	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>N-Gain</i>	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	S
2 5	3	21,2	6	27,4	0,42	0,25
	6	5	1	7	5	3

D. Kesimpulan

Hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kecepatan pukulan *jab-straight* dibandingkan dengan hasil *pretest*, di mana sebelumnya seluruh atlet berada pada kategori sangat kurang. Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *resistance band*, kemampuan atlet mengalami peningkatan ke arah kategori yang lebih baik, yaitu dari sangat kurang menjadi kurang, cukup, hingga baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan *resistance band* memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan pukulan *jab-straight* pada atlet *Muay Thai* Provinsi Gorontalo.

Periode Khusus Terhadap Power
Tungkai Atlet Taekwondo.
Skripsi.Universitas Negeri
Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Khairuddin K. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. Vol. 2. No. 1. JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi.
- Candra O. dan Prasetyo T. (2023). Pembentukan Karakter Melalui Olahraga. Eureka Media Aksara, Maret 2023 Anggota Ikapi Jawa Tengah No. 225/JTE/2021.
- Aziz N. (2019). Pengaruh Latihan 8 Minggu Dengan Resistance Band Di