PEMBINAAN PRESTASI ATLET *MIXED MARTIAL ARTS* (MMA) DI KLUB RAMBO MUAYTHAI MMA CAMP 4294 SEMARANG TAHUN 2018

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
Mochammad Sururudin
6101412163

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019

ABSTRAK

Mochammad Sururudin. 2018. ***Pembinaan Prestasi Atlet Mixed Martial Arts (MMA) Di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang Tahun 2018.*** Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/ Program Studi Pendidikan Guru. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dr. Tri Rustiadi, M.Kes. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : **Pembinaan, Klub, *Mixed Martial Arts*, MMA.**

Latar belakang penelitian ini adanya kegiatan pembinaan prestasi olahraga MMA baru berjalan selama 2 tahun ini telah terlaksana di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Kota Semarang, namun sudah mampu meraih prestasi secara signifikan. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana program pembinaan yang meliputi: pemasalan, pembibitan, dan prestasi, serta profil pelatih, program latihan, organisasi, pendanaan, sarana dan prasarana olahraga MMA di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Kota Semarang tahun 2017. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana program pembinaan olahraga *Mixed Martial Arts* di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Kota Semarang tahun 2017.

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Lokasi penelitian yang diambil peneliti yaitu Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 semarang. Sasaran penelitian ini adalah pemilik klub, manager klub, pelatih, dan atlet. Instrumen penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dengan pedoman wawancara, obervasi, dan dokumentasi. Pemeriksaan keabsahan data penelitian ini menggunakan teknik pemeriksaan, yaitu teknik triangulasi dan kecukupan bahan referensi. Analisis data penelitian ini bersifat uraian atau naratif dari metode pengumpulan data dengan menggunakan cara reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan.

Hasil penelitian mengenai pembinaan prestasi olahraga *Mixed Martial Arts* ialah program pembinaan olahraga *Mixed Martial Arts* di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang melalui 3 tahap, yaitu: pemasalan, pembibitan, dan prestasi. Sarana yang dimiliki sudah disediakan oleh pengurus, namun belum maksimal karena masih ada sarana yang harus ditambah yaitu pada alat fitness yang tersedia masih terbatas, selain itu prasarana yang digunakan untuk tempat latihan masih satu rumah dengan garasi mobil, sehingga alas tempat latihan menggunakan matras yang dapat dibongkar pasang. Pelatih adalah pelatih yang professional sesuai dengan bidang kemampuan yang dikuasai, pelatih membuat program latihan tidak secara tertulis, namun walau demikian program latihan disesuaikan dengan kebutuhan atlet. organisasi didalam Klub memiliki pengurus yang bertujuan untuk memajukan sasana dan pendanaannya berasal dari pemilik Klub.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini ialah pembinaan prestasi di dalam klub sudah melalui tahap pemasalan, pembibitan, dan prestasi, pengurus sudah menjalankan peran dan tugasnya dengan baik. disamping itu penulis memberikan saran bagi pengurus : harus tetap meningkatkan perhatian kebutuhan atlet tentang kekurangan pelatih *brazilian juijitsu*, dan menambah fasilitas fitnes untuk menunjang prestasi atlet.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mochammad Sururudin

Nim : 6101412163

Jurusan/ Prodi : PJKR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Pembinaan Prestasi Atlet *Mixed Martial Arts* (MMA) Di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang Tahun 2018".

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain. Baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima kutipan sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, ...

Yang Menyatakan

Mochammad Sururudin

6101412163

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Mochammad Sururudin NIM 6101412163. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan Judul Pembinaan Prestasi Atlet *Mixed Martial Arts* (MMA) Di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang Tahun 2018. Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 6 Februari 2019

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd

NIP. 196103201984032001

Sekretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd

NIP. 198101292003121001

Dewan Penguji

1. Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd (Penguji 1)
   NIP. 196510201991031002

2. Dr. Tri Rustiadi, M.Kes (Penguji 2)
   NIP. 196410231990021001

3. Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd (Penguji 3)
   NIP. 196706101992032001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

- Di balik kelemahan terdapat secerca kekuatan yang maha dahsyat.
- Terkadang keadaan memaksa untuk terus berjuang meskipun perjalanan begitu berat. Tetap bersyukur karena Allah tidak tidur.
- Lakukan kebaikan untuk orang lain, bahkan ketika mereka tidak melakukan kebaikan bagi anda; orang lain tentu akan berbuat baik kepada anda. Jika masih ada rasa malu dan takut di hati seseorang untuk berbuat baik, pasti tidak akan ada kemajuan sama sekali (pidato Ir. Soekarno).

Kupersembahkan untuk :

- Ibu saya Rodiyah dan bapak saya Rochmad M.A Rochim yang selalu berdoa dan mengusahakan yang terbaik untuk saya.
- Untuk keluarga kakak saya Ronny Hendra Prastiawan dan adik saya Rasyuqa Nurul Haq yang saya sayangi
- Almamater dan teman-teman PJKR Angkatan 2012 khususnya PJKR D.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pembinaan Prestasi Atlet *Mixed Martial Arts* (MMA) Di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang Tahun 2018”, sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin kepada penulis sehingga dapat terlaksana penelitian di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Kota Semarang dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Tri Rustiadi, M.Kes. dan Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.

6. Pemilik Klub pak Didik Hartanto yang telah memberikan ijin mengadakan penelitian di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Kota semarang.
7. Manager Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Kota Semarang yang telah memberikan ijin penelitian dan membantu terlaksananya penelitian ini.
8. Pelatih Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Kota Semarang yang telah bersedia memberikan ijin dan membantu penelitian ini.
9. Atlet-atlet Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Kota Semarang yang tersedia membantu penelitian ini.
10. Ibu, Bapak, Kakak, dan adik tercinta yang telah memberikan doa dan dorongan yang tidak pernah putus sehingga terselesaikannya penelitian ini.
11. Teman-teman seangkatan, seperjuangan dan sahabat serta orang-orang tersayang disekitar penulis yang selalu memberikan semangat Ari Sofian, Bayu Sumantio, Alda Lismiati, Gustaf Afrizal Yaya Soerdjorahardjo, Danang Wijaya, Emma Dasima, Dimas Priambodo, Fredy Hary Susanto, Ian Kumara Sinatrya, Affuwun Afwa Subby Pambhudi, Ahmad Imron Hanafi dan Alif Rizki.

Semoga Allah SWT memberikan kharomah atas kebaikan yang telah diberikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang.....

Mochammad Sururudin

6101412163

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
PENGESAHAN iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Fokus Masalah 6
1.3 Pertanyaan Penelitian 6
1.4 Tujuan Penelitian 6
1.5 Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Sejarah Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 semarang 8
2.2 Pengertian *Mixed Martial Arts* 10
2.2.1 Pembagian Kelas Di Kompetisi *Mixed Martial Arts* 10
2.2.2 Gerakan Ilegal 11
2.2.2 Aturan Dalam Pertandingan MMA 12
2.3 Pembinaan 14
2.4 Pembinaan Prestasi Olahraga 15
2.4.1 Pemasalan 16
2.4.2 Pembibitan 17
2.4.3 Pembinaan Prestasi 17
2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi 19
2.5.1 Faktor Internal 19
2.5.2 Faktor Eksternal 20
2.6 Latihan 26
2.6.1 Program Latihan 27
2.6.1.1 Kepribadian Atlet 28
2.6.1.2 Kondisi Fisik 29
2.6.1.3 Keterampilan Teknik 29
2.6.1.4 Keterampilan Taktik 55
2.6.1.5 Keterampilan Mental 56

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian 58

3.2 Lokasi dan Sasaran Peneltian 58
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data 59
3.3.1 Instrumen Penelitian 59
3.3.2 Metode Pengumpulan Data 60
3.3.2.1 Metode Observasi 60
3.3.2.2 Wawancara 61
3.3.2.3 Dokumentasi 62
3.4 Pemeriksaan Keabsahan Data 63
3.4.1 Triangulasi 63
3.4.2 Kecukupan Bahan Referensi 64
3.5 Analisis Data 64
3.5.1 Reduksi Data 65
3.5.2 Tahap Penyajian Data 65
3.5.3 Tahap Penarikan Kesimpulan 65

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 67
4.1.1 Pembinaan 68
4.1.2 Sarana dan Prasarana 70
4.1.3 Profil Pelatih dan Program Latihan 71
4.1.4 Organisasi dan Pendanaan 72
4.2 Pembahasan 73
4.2.1 Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang 73

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan 83
5.2 Saran 84

DAFTAR PUSTAKA 85
LAMPIRAN-LAMPIRAN 87

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1.1. Daftar Berdasarkan *Basic* Awal Atlet MMA Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang 3
1.2. Prestasi Yang Diraih Atlet Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang 4
2.1. Daftar Kelas Yang Dipertandingkan Dalam One Priede MMA 11
2.2. Jabatan Peranan Seorang Pelatih 24
3.1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian 59
3.2. Lembar Observasi Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang 60
3.3. Pedoman Dokumentasi 62
4.1. Hasil Pertandingan *One Pride MMA* Indonesia tahun 2017 69

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1. Sistem Piramida Pembinaan Prestasi 15

2.2. Bagan Faktor Pendukung Prestasi 19

2.3. Sarana Yang Digunakan Dalam Pembinaan *Mixed Martial Arts* 22

2.4. Teknik Pukulan *Jab* 31

2.5. Teknik Pukulan *Cross* 31

2.6. Teknik Pukulan *Hook* 32

2.7. Teknik Pukulan *Overhand* 32

2.8. Teknik Pukulan *Uppercut* 33

2.9. Teknik Pukulan *Elbow* 33

2.10. Teknik *Muay Thai Knee* 34

2.11. Teknik *Round Kick/ Low Kick* 35

2.12. Teknik *Front Kick/ Middle Kick* 35

2.13. Teknik *Head Kick/ High Kick* 36

2.14. Teknik *Single Leg Takedown* 37

2.15. Teknik *Double Leg Takedown* 38

2.16. Teknik *Shoot Takedown* 39

2.17. Teknik *Hip Throw* 40

2.18. Posisi *Full Mount* 41

2.19. Posisi *Knee Mount* 42

2.20. Posisi *Side Mount* 42

2.21. Posisi *Closed Guard* 43

2.22.Posisi *Open Guard* 44
2.23.Posisi *Butterfly Guard* 45
2.24.Posisi *Half Guard* 45
2.25.Kuncian *Arm Bar* 46
2.26.Kuncian *Americana* 47
2.27.Kuncian *Kimura* 48
2.28.Kuncian *Choke* 49
2.29.Kuncian *Guillotine Choke* 50
2.30.Kuncian *Triangle Choke* 51
2.31.Kuncian *Arm Triangle* 52
2.32.*Leg Lock* 53
2.33.*Ankle Lock* 54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Keputusan Pembimbing 88
2. Surat Observasi skripsi 89
3. Surat Izin Penelitian 90
4. Surat Keterangan Penelitian 91
5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian 92
6. Pedoman Wawancara Pemilik/ *Owner* 94
7. Pedoman Wawancara Manager 96
8. Pedoman Wawancara Pelatih 98
9. Pedoman Wawancara Atlet 100
10. Hasil Wawancara Pemilik/ *Owner* 102
11. Hasil Wawancara Manager 106
12. Hasil Wawancara Pelatih 112
13. Hasil Wawancara Atlet 117
14. Dokumentasi Penelitian Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang 173
15. Dokumentasi Kegiatan Pembinaan Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang 175
16. Dokumentasi Sarana dan Prasarana Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang 177
17. Dokumentasi Sertifikat Pelatih Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang 182
18. Dokumentasi Logo Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang 183
19. Struktur Organisasi Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang 184
20. Dokumentasi Hasil Pertandingan 185

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga pada masa sekarang sudah menjadi gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari manusia, karena olahraga memiliki banyak dasar fungsi. Pada dasarnya olahraga berfungsi untuk meningkatkan, menjaga, menyeimbangkan kesehatan jasmani dan rohani seseorang serta meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar seseorang. “Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu selain untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, dan status sosial, juga untuk berprestasi sebagai olahragawan professional”. Ada 4 dasar setiap manusia melakukan kegiatan olahraga, yaitu : (1) olahraga yang bertujuan untuk rekreasi, (2) olahraga yang bertujuan untuk pendidikan, (3) olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani, (4) olahraga yang bertujuan prestasi.

Olahraga prestasi adalah aktivitas olahraga yang dilakukan dan diatur secara professional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi yang optimal. Atlit yang menekuni salah satu cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi mulai dari tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai syarat dan kriteria memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya. Untuk mencapai prestasi tentunya harus tetap berlatih, seperti yang tertera pada (UU Nomer 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I pasal 1) Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan

berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Didalam prestasi olahraga Pembinaan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi olahraga, karena perkembangan olahraga tergantung pada pembinaan olahraga itu sendiri, baik pembinaan lingkungan masyarakat, lingkungan daerah, lingkungan nasional, maupun internasional. Peran pembinaan prestasi harus tersusun dalam sistem pembinaan prestasi atlet secara optimal. Upaya pembinaan khusus untuk meningkatkan dan mempertahankan prestasi olahraga di daerah tidak terlepas dari pembinaan olahragawan melalui pencarian dan pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatihan prestasi olahraga, seperti yang tertera dalam (UU RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 21 ayat 2 dan 3) pembinaan dan pengembangan keolahragaan meliputi pengolahraga, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, prasarana dan sarana, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.

Memandang dari *Mixed Martial Arts* merupakan olahraga beladiri yang kembali populer di Indonesia, seluruh kegiatan pertarungan masih perlu banyak pembenahan. Mulai dari peningkatan, penyempurnaan, pengembangan, pengelolaan sarana dan prasarana. Komponen-komponen tersebut menunjang segala upaya dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Untuk mampu mencapai prestasi yang maksimal ditentukan oleh pemilihan strategi pembinaan yang matang.

Mixed Martial Arts (MMA) adalah kumpulan dari beberapa disiplin ilmu beladiri yang menggunakan berbagai teknik pertarungan, seperti tendangan, pukulan, bantingan, dan kuncian. Perkembangan MMA di indonesia mulai

diperkenalkan pada tahun 2002 pada ajang tarung TPI Fighting Championship (TPI-FC) dengan ajang tarung MMA internasional, seperti UFC dan Pride FC. Antusiasme masyarakat mulai meningkat setelah One Fighting Championship (ONE-FC) pada tahun 2011 dan 2013. Kemudian pada tahun 2014 tvOne menghidupkan kembali antusiasme MMA di indonesia dengan membuka audisi One Pride MMA. Sebagai informasi, ajang One Pride MMA merupakan ajang tarung profesional dinaungi oleh Komite Olahraga Beladiri Indonesia (KOBI) yang dipimpin oleh Anindra Ardiansyah Bakrie.

Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang merupakan salah satu klub yang mengikuti ajang ONE PRIDE MMA pada season 3, dikarenakan kurangnya kesiapan atlet yang hanya memiliki satu disiplin ilmu beladiri yaitu gulat. Klub Rambo yang turut berpartisipasi dalam One Pride MMA pada tahun 2017, secara serius berusaha mencapai prestasi olahraga dengan membina atlet yang sudah memiliki *basic* beladiri gulat.

Berikut beberapa atlet klub Rambo berdasarkan basic dan prestasi yang pernah di raih sesuai dengan keahlian masing-masing serta prestasi yang diraih dalam MMA season 3, diantaranya:

Table 1.1 Daftar berdasarkan *basic* awal atlet MMA klub Rambo Muay Thai MMA Camp 4294 Semarang.

No	Nama Atlet	*Basic*	Kejuaraan Yang Pernah di ikuti sesuai basic	Prestasi Yang pernah di dapat sesuai basic
1	Agung Yulianto, S.Pd.	Gulat	KEJURDA SENIOR tahun 2011	Juara 3 gaya bebas
2	Ana Rosida, S.Pd.	Gulat	KEJURNAS SENIOR di jember tahun 2013	Juara 2 gaya bebas
3	Andri Bagus B	Gulat	KEJURNAS SENIOR di jember tahun 2013	Juara 3 gaya bebas
4	Aris Muhammad Adi Putra	Gulat	PRAPORPROV 2017	Juara 1 gaya Grego

No	Nama Atlet	*Basic*	Kejuaraan Yang Pernah di ikuti sesuai basic	Prestasi Yang pernah di dapat sesuai basic
5	Charisma wati	Gulat	KEJURNAS SENIOR di jember tahun 2013	Juara 3 gaya bebas
6	Enggar Dharmawan	Gulat	KEJURNAS JUNIOR	Juara 1 gaya Grego
7	I Gusti Ade Rai	Gulat	KEJURNAS JUNIOR tahun 2016	Juara 2 gaya bebas
8	Joko Waluyo, S.Pd.	Gulat	PON tahun 2012	Juara 3 gaya Grego
9	Muammar Khadafi	Gulat	KEJURNAS INDONESIA OPEN tahun 2015	Juara 2 gaya bebas
10	M. Edy Nur Cahyo	Gulat	PORPROV JATENG tahun 2014	Juara 1 gaya bebas
11	M. Masrokhan	Gulat	PORPROV JATENG tahun 2014	Juara 3 gaya bebas
12	Nurdiono	Gulat	KEJURDA SENIOR tahun 2011	Juara 1 gaya Grego
13	Sugiarto, S.Pd.	Gulat	PON tahun 2012	Juara 3 gaya Grego
14	Sutrisno	Gulat	PORPROV JATENG tahun 2014	Juara 1 gaya bebas

Tabel 1.2 Prestasi yang diraih atlet Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang dalam One Pride MMA pada season 3

No	Nama atlet	Tempat	Kemenangan yang diraih	Peringkat sementara dalam One Pride MMA
1	Agung Yulianto, S.Pd	Jakarta	2 menang dari 4 bertandingan	Peringkat 4
2	Ana Rosida, S.Pd	Jakarta	Belum bertanding	-
3	Andri Bagus B	Jakarta	2 menang dari 3 pertandingan	Peringkat 11
4	Aris Muhammad Adi Putra	Jakarta	Belum bertanding	-
5	Charisma wati	Jakarta	Belum bertanding	-
6	Enggar Dharmawan	Jakarta	1 kalah dari 1 pertandingan	-
7	I Gusti Ade Rai	Jakarta	1 kalah dari 1 pertandingan	-
8	Joko Waluyo, S.Pd	Jakarta	Belum bertanding	-
9	Muammar Khadafi	Jakarta	1 menang dari 1 pertandingan	Peringkat 18

No	Nama atlet	Tempat	Kemenangan yang diraih	Peringkat sementara dalam One Pride MMA
10	M. Edy Nur Cahyo	Jakarta	1 kalah dari 1 pertandingan	-
11	M. Masrokhan	Jakarta	2 kalah dari 2 pertandingan	-
12	Nurdiono	Jakarta	1 menang dari 2 pertandingan	Peringkat 14
13	Sugiarto, S.Pd	Jakarta	1 kalah dari 1 pertandingan	-
14	Sutrisno	Jakarta	2 menang dari 4 pertandingan	Peringkat 6

(sumber : Observasi dan Wawancara)

Adapun faktor yang mempengaruhi prestasi atlet pada klub tersebut, seperti adanya sarana olahraga, pelatih, motivasi pemain, cara melatih, dukungan moral, dukungan masyarakat, pemikiran pengamat MMA, kemajuan ilmu teknologi dan masih banyak faktor lainnya. Hal tersebut berpengaruh besar terhadap prestasi. Namun hal utama yang perlu diperhatikan dan yang paling penting adalah pemilihan strategi pembinaan olahraga MMA pada klub tersebut. Karena hal tersebut akan menunjukkan sebuah klub sudah terencana dengan baik.

Dari penjelasan diatas, penulis ingin memperdalam pengetahuan tentang olahraga MMA, dimana tidak hanya mengetahui bagaimana profil pelatih, *basic* atlet, organisasi, sarana dan prasarana di dalam klub. Sehingga penulis dapat memberikan gambaran dan mendiskripsikan dalam pembinaan prestasi atlet MMA di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang, agar pembaca memahami dan mengetahui dalam pembinaan olahraga MMA di Kota Semarang.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “PEMBINAAN PRESTASI ATLET *MIXED MARTIAL ARTS* (MMA) DI KLUB RAMBO MUAYTHAI MMA CAMP 4294 SEMARANG TAHUN 2018”.

1.2 Fokus Masalah

Fokus masalah yang akan diteliti dalam penilitian ini adalah bagaimana pembinaan yang meliputi: pemasalan, pembibitan, dan prestasi, serta profil pelatih, program latihan, organisasi, pendanaan, sarana dan prasarana olahraga MMA di Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 kota Semarang tahun 2018.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka muncul beberapa pertanyaan peneliti, yaitu :

1) Bagaimanakah program pembinaan pada Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang?
2) Bagaimanakah sarana dan prasarana Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang?
3) Bagaimanakah profil pelatih dan program latihan pada Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang?
4) Bagaimanakah organisasi dan pendanaan kepengurusan Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini, yaitu :

1) Mengetahui dan mendeskripsikan program pembinaan pada Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang.
2) Mengetahui dan mendeskripsikan sarana dan prasarana Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang.

3) Mengetahui dan mendeskripsikan profil pelatih dan program latihan pada Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang.
4) Mengetahui dan mendeskripsikan organisasi dan pendanaan kepengurusan Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait diantaranya :

1) Bagi Klub

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran pembinaan prestasi olahraga MMA yang sudah berjalan, sehingga dapat dijadikan sebagai data untuk melakukan peningkatan maupun evaluasi guna mencapai prestasi yang optimal.

2) Bagi Peneliti

   Dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang pembinaan prestasi cabang olahraga khususnya pada klub.

3) Bagi Masyarakat

   Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pelaksanaan pembinaan prestasi olahraga pada cabang olahraga MMA pada klub.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Sejarah Klub Rambo Muaythai MMA Camp 4294 Semarang

Nama Klub Rambo diangkat dari nama seorang teman yang mempunyai julukan Rambo, karena mental pemberani yang selalu menghadapi masalah dengan sendirian pada akhirnya di juluki sebagai Rambo yang seperti pada film Rambo yang membebaskan tawanan dengan seorang diri. Sebut saja sony pada tahun 90-an beliau berlatih dan belajar ilmu beladiri Muaythai di Negara Thailand. Setelah matang dalam memahami ilmu beladiri Muaythai pada tahun 1995 kembali ke Indonesia untuk menyalurkan dan mengembangkan beladiri tersebut. Pada saat itu dia membuka tempat pelatihan pada daerah Yogyakarta. Karena nama Muaythai masih asing beladiri tersebut terkenal dengan nama kick boxing, meskipun gerakan atau teknik serupa namun pada muaythai memperbolehkan menyerang menggunakan teknik *elbow* dan *knee.*

Tahun 1997 sony mengembangkan beladiri muaythai di semarang dengan mengumpulkan rekan-rekan sesama olahragawan pada masanya untuk membantu dalam mengembangkan olahraga Muay Thai. Sasana Rambo Muay Thai didirikan di yogyakarta pada tanggal 10 November 2005 oleh Sony Rambo, Mulyanto, dan Wasith Aulawi.

Pada tanggal 25 Agustus 2013 dibentuk kepengurusan Rambo Muaythai pusat dan melantik pak Didik Hartanto sebagai ketua umum, dengan mengusung Visi yaitu “Totalitas Loyalitas Tanpa Batas”. Para pendiri Rambo Muaythai merupakan atlet Muaythai dan *kickboxing* yang berpengalaman di bidangnya.

Sebagai sarana pemberdayaan atlet, Rambo Muaythai juga mengemas olahraga Thai *boxing* ini ke dalam konsep "*learn and fun*" yaitu untuk kebugaran dan pembentukan tubuh sehingga *image* thai *boxing* sebagai olahraga keras akan berubah dan digemari semua kalangan baik pria, wanita maupun anak-anak yang menginginkan tubuh yang sehat dan ideal sekaligus menguasai seni beladiri Muaythai. Seiring perkembangan dan perubahan jaman sasana yang ada di Yogyakarta, kudus, dan semarang saat ini, Sebagai berikut :

1) Rambo Muaythai Semarang : Jalan Bintoro III No.31 kelurahan Pandean Lamper, kecamatan Gayamsari.
2) Rambo Muaythai Yogyakarta : Parkiran barat Monumen jogja kembali, *Ring road.*
3) Rambo Muaythai Kudus : Megawon Indah Jalan Kelapa Gading Raya No. 22 Blok C kudus kecamatan Jati, Kabupaten Kudus.

Para manajer sasana Rambo Muaythai 4294, antara lain:

1) Rambo Muaythai Semarang : Endhy Indra Purnama, SH
2) Rambo Muaythai Yogyakarta : Mulyanto
3) Rambo Muaythai Kudus : Silas Purnomo

Seiring berkembangnya olahraga dengan melalui media tayang Klub ini mulai mengembangkan olahraga yang tadinya memiliki *basic* ilmu beladiri Muaythai mulai merambah untuk mengkombinasi beberapa disiplin ilmu beladiri. Kejuaraan Nasional ONE PRIDE MMA yang menjadi wadah olahraga beladiri campuran dan dinaungi oleh KOBI (Komite Olahraga Beladiri Indonesia) yang saat itu sedang ramai di perbincangkan menjadi salah satu alasan Klub ini mengkombinasi beberapa disiplin ilmu beladiri. Namun pada season 1 dan 2

Rambo belum menerjukan atlitnya dikarenakan belum ada persiapan untuk mengikuti ajang tarung tersebut.

2.2 Pengertian *Mixed Martial Arts* (MMA)

Mixed Martial Arts adalah kumpulan dari beberapa disiplin ilmu beladiri (tinju, gulat, muay thai, tarung derajat, taekwondo, dsb) seperti: teknik pukulan, tendangan, kuncian, dan bantingan dalam pertarungan. *Mixed Martial Arts* merupakan salah satu olahraga beladiri yang mengalami perkembangan pesat di Indonesia. Olahraga MMA mulai berkembang pada ajang tarung TPI *Fighting Championship* (TPI-FC) dimulai pada tahun 2002, namun antusiasme ajang MMA dinilai memudar ketika tayangan TPI-FC dihentikan tahun 2005. Meskipun demikian, beberapa petarung asal Indonesia, seperti Fransino Tirta berhasil memenangkan beberapa pertandingan skala international. Dalam ajang tarung tersebut pada *One Figthing Championship* tahun 2011, beberapa atlit asal Indonesia, seperti Max Metino, Vincent Latoel, turut berpartisipasi (Andriawan S dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Seni_bela_diri_campuran (19 Jul 2011). Kemudian antusiasme ajang MMA di Indonesia kembali hidup setelah TVOne menggelar audisi One Pride MMA sebanyak dua musim pada tahun 2016, ajang One Pride MMA yang dinaungi oleh Komite Olahraga beladiri Indonesia (KOBI) (Andriawan S dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Seni_bela_diri_campuran (19 Jul 2011). Ada pun hal yang harus diketahui dalam peraturan dalam kompetisi MMA, sebagai berikut :

2.2.1 Pembagian Kelas Di Kompetisi MMA

Sebagai persiapan atau aturan yang paling dasar pertandingan seringkali petarung diwajibkan untuk menyesuaikan berat badan sesuai dengan kelas beratnya. Petarung yang gagal menyesuaikan berat badan dapat didiskualifikasi

atau didenda oleh organisasi yang menaungi ajang tersebut. Menurut aturan MMA yang diseragamkan adalah sebagai berikut :

Table 2.1 Daftar Kelas Yang Dipertandingkan Dalam One Pride MMA

Jenis Kelamin	Kelas	Jangkauan berat
PUTRA	*Atomweight*	Max 48 kg
	Strawweight	48,1 - 52,2 kg
	Flyweight	52,1 - 56,7 kg
	Bantam*weight*	56,8 - 61,2 kg
	Featherweight	61,3 - 65,8 kg
	Lightweight	65,9 - 70,3 kg
	Welterweight	70,4 - 77,1 kg
	Middleweight	77,2 – 83,9 kg
	Light heavyweight	84 – 93 kg
	Heavyweight	93,1 – 120,2 kg
	Super heavyweight	Min 120,3 kg
PUTRI	*Strawweight*	48,1 – 52 kg
	Flyweight	52,1 – 56,7 kg

(sumber : https://www.onepride.net/scouting/term)

2.2.2 Gerakan Ilegal

Terdapat beberapa gerakan yang dilarang dalam olahraga MMA. Melakukan gerakan yang dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja dapat menyebabkan pengurangan poin atau diskualifikasi. Gerakan tersebut adalah :

1) Serangan ke arah selakangan,
2) Serangan ikat ikan,

3) *Soccer kick* (salah satu tangan pemain menyentuh matras kemudian menendang kepala menggunakan punggung kaki dan salah satu lutut menyentuh matras dan menendang bagian rusuk lawan),
4) Sundulan,
5) Serangan ke arah belakang kepala dan tulang punggung,
6) Mencolok mata,
7) Memasukkan jari ke lubang tubuh milik lawan,
8) Menggigit lawan,
9) Menjambak lawan,
10) Serangan ke arah sendi kecil/ kuncian jari (menekuk 1-2 jari kaki dan jari tangan),
11) Serangan ke arah tenggorokan,
12) Melempar lawan keluar ring.(sumber : observasi dan wawancara)

2.2.3 Aturan Dalam Pertandingan MMA

Aturan yang dibuat dalam MMA bertujuan untuk melindungi atlet dari cedera dan menyikapi respon negatif dari citra publik. untuk mengetahui apa saja istilah-istilah yang pada umumnya dan banyak digunakan dalam pertarungan pada MMA, antara lain :

1) Keputusan juri atau *Decision* : kewenangan atas hasil pertandingan yang berlangsung dengan menghitung jumlah poin dari awal pertandingan sampai selesai dan keputusan ini mutlak. Ada pun penilaian dalam pertandingan MMA, sebagai berikut :
    (1) Setiap pukulan mendapatkan 1 poin.
    (2) Setiap tendangan mendapatkan 3 poin.
    (3) Setiap bantingan mendapatkan 2 poin.

(4) Pukulan sampai terjatuh namun masih dapat berdiri/ bergerak mendapatkan 3 poin.

(5) Tendangan sampai terjatuh namun masih dapat berdiri/ bergerak mendapatkan 3 poin.

(6) Menguasai lawan per 30 detik 1 poin (sumber : observasi dan wawancara)

2) Diskualifikasi atau DQ : apabila petarung MMA tidak menghiraukan keputusan wasit namun tetap melakukan pelanggaran, atau keputusan tersebut bisa diberlakukan apabila petarung melakukan pelanggaran berat.

3) Terluka atau *Injured* : apabila salah satu petarung MMA terjadi cedera berat maka dokter atau wasit berhak untuk menghentikan pertandingan.

4) *Knock Out* atau KO : salah satu petarung MMA terkena pukulan telak, hingga kehilangan kesadaran dan tidak mampu mengatasi atau melanjutkan pertandingan.

5) *Submission* atau menyerah : dimana ketika salah seorang petarung MMA menyerah akibat pukulan atau kuncian lawan dengan *Tap Out* atau berhenti. Menyerah dapat dilakukan dengan menepuk lawan atau matras dengan kaki atau tangan dan bisa juga dilakukan secara verbal (berkomunikasi dengan wasit)

6) *Technical Knock Out* atau TKO : ketika petarung MMA menerima serangan dan tidak dapat membalas sehingga wasit atau dokter berhak menghentikan pertandingan karena dianggap tidak dapat melanjutkan pertandingan. Hal ini dilakukan untuk mencegah cedera dan hal lain yang tidak diinginkan.

7) Tidak hadir atau NC : posisi dimana lawan bertanding tidak tampil (*no contest*) dalam pertandingan tersebut, maka dinyatakan kalah. Kehadiran petarung

baik itu sengaja ataupun tidak tetap akan dinyatakan kalah, karena tidak mengikuti pertandingan.

Adapun syarat yang diajukan penyelenggara pertandingan, sebagai berikut:

1) Warga Negara Indonesia.
2) Memiliki KTP.
3) Khusus Usia 17 – 45 tahun.
4) Sehat jasmani dan rohani.
5) Menguasai teknik beladiri pukulan, tendangan, bantingan, dan kuncian.
6) Tidak memiliki penyakit parah, asma, dan sejenisnya, serta penyakit menular seksual.
7) Tidak cacat secara fisik, memiliki anggota tubuh yang lengkap.
8) Memiliki sikap yang baik dan menjunjung tinggi profesional.
9) Tidak terlibat kecanduan obat-obatan, steroid, dan narkoba.
10) Tidak sedang terlibat tindakan kriminal, perdata, pidana, sejenisnya.

(sumber : https://www.onepride.net/scouting/term)

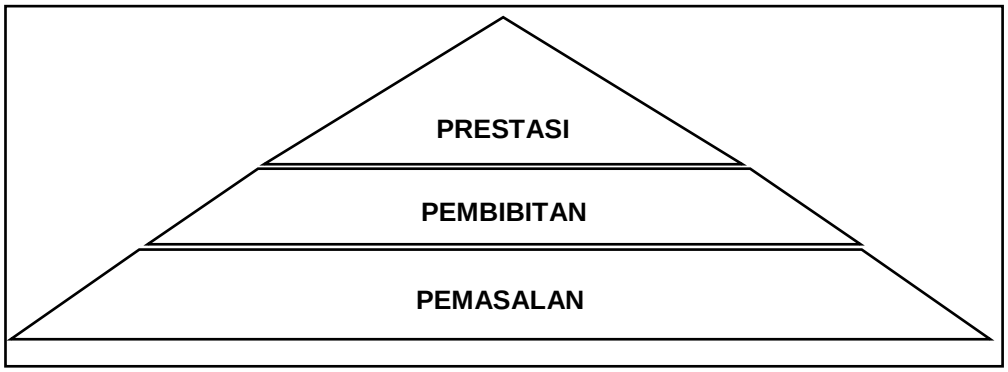
2.3 Pembinaan

Pembinaan secara etimologi berasal dari kata bina. Pembinaan adalah proses, pembuatan, cara pembinaan, pembaharuan, usaha dan tindakan atau kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna dengan baik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005) yang dikutip oleh Safeira (Skripsi, 2016:9), dijelaskan bahwa pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa untuk memperoleh hasil yang lebih baik diperlukan upaya dalam pembinaan dengan perencanaan yang terarah dan program yang

jelas serta sarana dan prasarana yang memadai bagi atlet, sehingga pembinaan tersebut dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki oleh atlet dan mencapai prestasi yang jauh lebih baik. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pembinaan merupakan suatu upaya untuk mencapai prestasi dengan perencanaan yang terarah dan program yang jelas dengan maksud untuk meningkatkan, mempertahankan, menyempurnakan, dan mengembangkan tindakan untuk mencapai tujuan dengan hasil yang jauh lebih baik.

2.4 Pembinaan Prestasi Olahraga

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (UU Nomer 3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal 1).



Gambar 2.1 Sistem Piramida Pembinaan Prestasi
(Sumber: Djoko Pekik Irianto (2002:27))

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:27), menyebutkan upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi.

2.4.1 Pemasalan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:27) pemasalan adalah agar diperoleh bibit olahragawan yang baik perlu disiapkan secara awal yakni dengan program pemasalan yang dilakkukan dengan cara menggerakan anak-anak pada usia dini untuk melakukan aktivitas olahraga secara menyeluruh atau jenis olahraga apapun. Dengan tujuan untuk melibatkan atlet sebanyak-banyaknya dalam olahraga prestasi.

Berdasarkan pemasalan olahraga tersebut diharuskan memiliki srategi, yaitu :

1) Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadahi.
2) Menyiapkan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakan olahraga tersebut.
3) Mengadakan pertandingan persahabatan antar sekolah.
4) Memberikan motivasi baik secara internal maupun eksternal melalui berbagai program.
5) Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet berprestasi.
6) Merangsang minat anak untuk berolahraga melalui media masa, tv, video, dan lainnya.
7) Melakukan kerjasama masyarakat khususnya orang tua.

2.4.2 Pembibitan

Cholik (1995) dalam Djoko Pekik Irianto (2002:28), mengartikan bakat atau *talent* sebagai potensi yang dibawa sejak lahir, merupakan pembawaan yang diperoleh secara genetik dari faktor keturunan. Di perkuat oleh Bompa (1994) mengidentifikasi sifat anak cenderung mewarisi sifat-sifat orang tuanya baik secara biologis maupun psikologis. Namun identifikasi tersebut belumlah cukup,

sehingga untuk mengetahui calon olahragawan berbakat perlu dilakukan pengukuran secara obyektif, maka kriteria yang diyakini sebagai modal untuk mengidentifikasi calon olahragawan sesuai dengan cabang olahraganya.

2.4.3 Pembinaan Prestasi

Pencapaian prestasi yang lebih baik tidak dapat diperoleh secara instan melainkan membutuhkan proses yang bertahap. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8 – 10 tahun dengan proses latihan yang benar (Djoko Pekik Irianto (2002:36). Dari penjelasan tersebut bahwa didalam pembinaan prestasi diperlukan dukungan dari program latihan yang baik dan terencana serta perkembangan olahragawan yang dievaluasi secara bertahap agar tercapainya prestasi sesuai tujuan pembinaan di usia emas (*Golden Age*).

Menurut Mochammad Sajoto (1988: 1-2) yang dikutip Siti Hanifah dan Ipang Setiawan (2014: 2190) menyatakan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai kesegaran tertentu. Semuanya dilakukan secara formal, baik program, sarana serta fasilitasnya dan dibawah asuhan tenaga-tenaga ahli yang profesional. Dari penjelasan tersebut, di dalam pembinaan prestasi diperlukan pengawasan yang lebih karena selain kondisi fisik, kesiapan mental, kematangan taktik, dan penguasaan teknik perkembangan olahragawan dapat dilihat dari peran pelatih yang dapat membangkitkan potensi atau pun mematikan potensi atlet sebelum mencapai puncaknya. Agar mengetahui potensi yang dimiliki para atlet, pelatih perlu memahami kesiapan atlit yang dibina, sehingga tujuan pembinaan dapat tercapai secara maksimal.

Didalam olahraga prestasi harus diperhatikan dan ditangani secaraa serius karena semua aspek yang mencakup pembinaan harus seimbang dan sejalan.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam penangan olahraga prestasi, antara lain:

1) Pembinaan berjenjang dan berkelanjutan

Pembinaan dilakukan secara terus menerus dan berjenjang dengan memperhatikan kualitas atlit yang akan masuk dalam pembinaan. Diperlukan metode dan strategi tertentu pada proses mendapatkan atlit berpotensi dengan menggunakan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

2) Penetapan standar kualitas

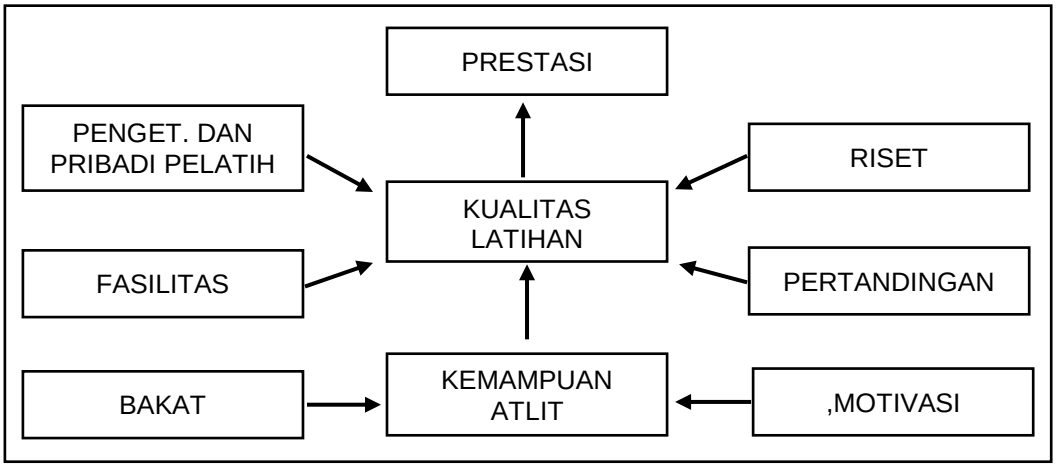
Menetapkan standar kualitas dalam ruang lingkup olahraga prestasi diharuskan meningkatkan dalam upaya dan kekuatan pihak terkait, seperti peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas termasuk pelatih, manajer, dan lainnya.

3) Investasi dan implementasi IPTEK

Peran IPTEK sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Sehingga IPTEK perlu diberdayakan agar tercapainya tujuan pembinaan olahraga prestasi secara maksimal.

2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi

Dalam sebuah sistem organisasi terdapat beberapa faktor yang mampu menunjang jalannya sistem tersebut sehingga mampu mencapai suatu tujuan yang diharapkan. faktor-faktor dapat berupa faktor yang bersifat internal yakni kemampuan atlet (bakat dan motivasi) serta yang bersifat eksternal meliputi : pengetahuan dan kepribadian pelatih, fasilitas, pemanfaatan hasil riset dan pertandingan.



Gambar 2.2 Bagan Faktor Pendukung Prestasi
(sumber : Djoko Pekik Irianto. DASAR KEPELATIHAN. Yogyakarta. 2002:9)

Dengan demikian pembinaan olahraga memiliki berbagai faktor yang mempengaruhi keberlangsungan pembinaan olahraga. Faktor tersebut antara lain:

2.5.1 Faktor Internal

Faktor internal merupakan pendukung utama yang memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dalam diri atlet itu sendiri dalam mencapai prestasi. Hal yang meliputi faktor tersebut, antara lain:

1) Bakat

Keahlian atau potensi yang dimiliki oleh seseorang sejak lahir. Potensi tersebut diperoleh secara faktor keturunan yang bersifat genetik. Faktor yang bersifat genetik ini hampir diyakini oleh kalangan yang memberikan pengaruh

terhadap kepribadian. Anak-anak yang dilahirkan dari orang tua yang berkiprah dalam dunia seni, memiliki kemungkinan besar bakat olahraga atau seninya akan diturunkan kepada anaknya dan akan mengikuti kiprah orang tuanya sebagai olahragawan atau seniman (dalam H.J.S. Husadarta (2010: 22).

2) Motivasi

Suatu dorongan yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perbuatan untuk meraih prestasi, baik internal maupun eksternal merupakan faktor yang menentukan untuk mencapai kemampuan terbaik dalam olahraga. Pentingnya pemahaman bagi pelatih dan atlet tentang efektivitas motivasi baik motivasi internal maupun eksternal. dari penjelasan tersebut Weinberg dan brewer (2009: 7) dalam komarudin (2013: 21) menjelaskan "*motivation, the focus is usually to enhance persistence, intensity, effort, drive, and determination*". Yang artinya motivasi, biasanya fokus untuk meningkatkan ketekunan, intensitas, usaha, dorongan, dan tekad.

2.5.2 Faktor Eksternal

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:10) faktor eksternal merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi. Faktor tersebut meliputi :

(1) Kemampuan dan kepribadian pelatih

Kemampuan baik yang berupa pengetahuan, keterampilan cabang olahraga maupun cara melatih yang efektif mutlak untuk dikuasai oleh setiap pelatih. Demikian juga dengan sikap dan kepribadian, sebab pelatih adalah figur panutan bagi setiap atletnya.

(1) Pelatih

Pelatih adalah seseorang yang mempunyai kewajiban untuk membentuk dan mempersiapkan fisik maupun mental atlet serta kelompok atlet. Menurut Wats and Wats (Pyke, 1991) dalam Djoko Pekik Irianto (2002:16) : " *Taks of the coach is to help the athlete to achieve excellence* " yang artinya tugas seorang pelatih membantu atlet untuk meningkatkan kesempurnaannya. Dalam hal ini pelatih membawa beban yang cukup berat sehingga figur seorang pelatih dituntut untuk memiliki banyak *skill* yang diperoleh dari pengalaman dan pengerahuan, baik dari segi pendidikan formal maupun non formal.

Sering terjadi dalam proses pelatihan olahraga pelatih bekerja keras untuk mendapatkan kemenangan tanpa memandang dari perkembangan atlet. Sehingga didalam pelatihan dituntut untuk terjalin interaksi yang kondusif antara pelatih dan atletnya yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan atlet serta seorang pelatih harus mampu mengelola keinginannya secara bijaksana, karena perkembangan atlet sangat utama dibanding selalu menekankan predikat juara.

(2) Fasilitas

Untuk menunjang prestasi diperlukan dukungan fasilitas baik secara fisik maupun non fisik. Fasilitas fisik antara lain : sarana dan prasarana, pendanaan, dan organisasi. Fasilitas non fisik meliputi : perhatian, motivasi, suasana yang kondusif.

(1) Fasilitas fisik

a. Sarana dan prasarana

Proses pembinaan dalam klub olahraga akan berjalan dengan benar jika ditunjang dengan sarana yang memadai, baik jumlah, keadaan, maupun kelengkapannya. Dalam penelitian ini sarana adalah fasilitas yang digunakan dalam kegiatan pembinaan.

Gambar 2.3 Sarana Yang digunakan dalam pembinaan MMA.
(sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 29 dan 35)

Keterangan gambar :

a) *Hand wraps*

b) *Fight gloves*

c) *Mouthpiece*

d) MMA *Short*

e) *Jump Rope*

f) *Speed Bag*

g) *Heavy Bag*

h) *Kicking Sheild*

i) *Striking Pads*

j) *Sparring Gear*

Sedangkan, prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses kegiatan. Dalam olahraga prasarana didefiniskan sebagai sesuatu yang memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen atau tidak dapat dipindahkan. Kegiatan suatu cabang olahraga tidak dapat berjalan lancar bila tidak didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai.

b. Pendanaan dan Organisasi

Menurut James D. Mooney dalam harsuki (2012: 104), organisasi adalah setiap perserikatan manusia untuk mencapai suatu tujuan yang sama. Sedangkan menurut Jones (2004) dikutip oleh harsuki (2012: 106), organisasi adalah suatu alat yang digunakan oleh orang-orang untuk mengkoordinasikan kegiatannya untuk mencapai sesuatu yang mereka inginkan atau nilai, yaitu untuk mencapai tujuannya. Dengan demikian, kegiatan koordinasi merujuk pada penciptaan entitas (kesatuan) social, seperti organisasi, dimana orang-orang bekerja secara kolektif untuk mencapai tujuan. Intinya, organisasi merupakan entitas sosial (seperti organisasi) yang menciptakan untuk mengoordinasikan upaya individu dengan maksud untuk mencapai tujuan.

Klub sebagai organisasi kerja yang memerlukan dana agar dapat mewujudkan seluruh kegiatan dalam tujuan organisasi. Tanpa adanya dukungan atau tunjangan dari pendanaan yang memadai seluruh

kegiatan yang menyangkut pekerjaan di dalam klub tidak akan lancar dalam menjalankan program dan proyeknya, bahkan mungkin mengalami kemacetan. Tersedianya dana diartikan sebagian besar dana yanf disediakan oleh klub guna memberi dapat menjalankan segala program dan proyeknya.

(2) Fasilitas non fisik

a. Perhatian, motivasi, dan suasana yang kondusif dari seorang pelatih. Menurut Thomson (1993) dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 17), pelatih harus mampu berperan sebagai : guru, pelatih, instruktur, motivator, penegak disiplin, manajer, administrator, agen penerbit, pekerja sosial, teman, ahli ilmu pengetahuan (*sains*) dan sebagai mahasiswa, secara terperinci dijabarkan pada tabel berikut :

Tabel 2.2 Jabaran Peran Seorang Pelatih

PERAN	**URAIAN**
Guru	Menanamkan pengetahuan, *skill* dan ide-ide
Pelatih	Meningkatkan kebugaran
Instruktur	Memimpin kegiatan dan latihan
Motivator	Memperlancar pendekatan yang positif
Penegak disiplin	Menentukan sistem hadiah hari hukuman
Manajer	Mengatur dan membuat rencana
Administrator	Berkaitan dengan kegiatan tulis menulis
Agen penerbit	Bekerja dengan media masa
Pekerja sosial	Memberikan nasehat dan bimbingan
Teman	Memberikan bimbingan
Ahli *Sains*	Menganalisa, mengevaluasi, dan memecahkan masalah
Mahasiswa	Mau mendengar, belajar, dan menggali ilmu

(Sumber : Djoko Pekik Irianto (2002: 18))

Dari peran pelatih diatas menjelaskan bahwa pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multidimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Jika seorang atlet pernah menjuarai berbagai even, namun dalam perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma dalam bermasyarakat maka hal tersebut merupakan kegagalan seorang pelatih.

(3) Hasil riset

Prestasi optimal hanya dapat terwujud melalui latihan terpadu menggunakan pendekatan ilmiah, bukan sekedar intuisi dan coba-coba. Temuan ilmu-ilmu terbaru biasanya melalui kegiatan riset, demikian halnya ilmu-ilmu yang berhubungan dengan metodologi latihan. Sedangkan menurut mochamad sajoto (1988: 1-2) yang dikutip siti hanifah dan ipang setiawan (2014: 2190) menyatakan ilmu pengetahuan yang terkait untuk menggarap manusia sebagai obyek yang akan diolah prestasinya, agar mencapai maksimal dipadukan ke dalam suatu bentuk program terpadu pembinaan prestasi olahraga. Untuk menyeimbangkan didalam proses pelatihan yang bertujuan mencapai hasil yang optimal pelatih maupun atlet dituntut untuk memiliki kemampuan membaca dan menganalisis, serta menerapkan hasil-hasil riset dalam proses berlatih melatih.

Hasil riset tersebut didapat dari video pertandingan, buku-buku referensi, jurnal dan internet.

(4) Pertandingan

Mengetahui hasil pembinaan dapat memandang dari pertandingan atau kompetisi. Pertandingan atau kompetisi dapat digunakan untuk sarana penilaian dan evaluasi hasil latihan, serta meningkatkan kematangan bertanding atlet.

2.6 Latihan

Pengertian latihan (*Training*) menurut para ahli yang dikutip Djoko Pekik Irianto (2002: 11), sebagai berikut :

1) Bompa (1994) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk event khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.
2) Hare dalam nossek (1982) mendefinisikan latihan (*Training*) adalah proses penyemurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.
3) Suharno (1983) adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik dan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Dari pengertian diatas dapat dijelaskan bahwa yang dimaksud sistematis adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke banyak, dst.

Pengertian latihan adalah kegiatan utama dalam membina atlet untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh yang dimiliki oleh atlet ketingkat yang lebih baik sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerak.agar memperoleh hasil yang optimal dari latihan dilakukan secara bertahap, antara lain:

1). Pendahuluan/ pengantar latihan, 2) Pemanasan, 3) Latihan inti, 4) penenangan/ penutup.

Dalam hal ini dengan latihan seseorang dipersiapkan untuk mencapai tujuan secara maksimal. Tujuan latihan secara fisiologi untuk mengembangkan keterampilan dan performa fisik serta secara psikologi mempunyai tujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan mengurangi kecemasan dalam pertandingan. Untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga, membutuhkan kriteria yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Setiap cabang olahraga memiliki karakter yang spesifik, dan karena hal tersebut pembinaan merupakan suatu program yang dengan sengaja dibuat secara sistemtis untuk memenuhi tuntutan agar tercapainya prestasi secara maksimal.

2.6.1 Program Latihan

Program latihan merupakan alat bantu yang digunakan dalam suatu pembinaan cabang olahraga untuk waktu dan tujuan tertentu serta sebagai alat ukur dalam kegiatan latihan olahraga guna mencapai tujuan yang diharapkan. adapun tujuan adanya pelatihan adalah prestasi, termasuk dalam olahraga MMA atau beladiri campuran.

Menurut Rusli Lutan (2000: 32) prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya, mencakup :

1) Kepribadian atlet
2) Kondisi fisik
3) Keterampilan teknik

4) Keterampilan taktik
5) Keterampilan mental

Ke-5 aspek tersebut suatu kesatuan yang utuh. Apabila salah satu dilupakan, maka pelatihan dapat dikatakan tidak lengkap dikarenakan keunggulan dari salah satu tersebut akan menutupi aspek lainnya. Setiap aspek tersebut akan berkembang apabila menggunakan metode pelatihan yang spesifik. Akan dijelaskan setiap aspek tersebut diatas, sebagai berikut :

2.6.1.1 Kepribadian Atlet

atlet sebagai seorang individu/ pribadi adalah satu kesatuan dalam dua (monodualis), baik *psychosomatic*, *socio*-individual maupun *cultural-religius unity.* Eksistensi monodualis tersebut menjadi bingkai yang membalut kesatupaduan organisasi dinamik dalam diri individu yang turut menentukan cara-caranya yang khas dalam penyesuaian dirinya dengan lingkungannya, ini disebut kepribadian (*personality*) (husdarta, 2010: 17). Dari penjelasan diatas eksistensi monodualis tersebut merupakan kepribadian tidak dapat dipisahkan dari performa dan prestasi olahraga.

Pada dasarnya individu tidak dapat dipisahkan dari kepribadiannya, karena manusia dengan segala potensi dan tingkahlakunya merupakan satu kesatuan yang utuh. Individu tidak hanya sekedar berbuat dan bertindak, namun sebagian besar yang diperbuatnya dilakukan secara sadar. Kesadaran tersebut dilandasi oleh kesediaan psikologis tertentu untuk bereaksi terhadap keadaan atau objek tertentu. Keadaan untuk bereaksi terhadap objek tertentu dikenal sebagai sikap.

Secara sederhana, sikap dapat diartikan sebagai kesiapan untuk bereaksi dan bertindak terhadap objek tertentu secara positif atau negatif. Pembinaan sikap dilakukan secara individu maupun secara kelompok dapat diberikan dengan upaya menanamkan rasa tanggung jawab, disiplin, sikap positif menghadapi orang lain, dan sebagainya.

2.6.1.2 Kondisi fisik

Fisik merupakan pondasi dari prestasi olahragawan, sebab teknik, taktik, dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik (Djoko Pekik Irianto, 2002: 65). Dalam untuk mencapai prestasi secara maksimal, persiapan atlet bukan hanya ditekankan pada penguasaan teknik yang tinggi, penguasaan taktik yang tinggi, kematangan mental dan sikap kepribadian yang baik serta kematangan bertanding yang tinggi, melainkan diperlukan pula kondisi fisik yang baik terhadap pelatihan sebagai penunjang unsur-unsur tersebut diatas. Sasaran latihan fisik adalah meningkatkan kualitas sistem otot dan kualitas sistem energy yakni dengan melatih unsur gerak atau biomotor.

Suharno (1983) dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 65) mengelompokan unsur gerak kedalam dua bagian yakni :

1) Unsur gerak umum, terdiri atas : kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan.
2) Unsur gerak khusus, terdiri atas : stamina, power, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan.

2.6.1.3 Keterampilan teknik

Teknik adalah proses menciptakan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti

dalam cabang olahraga MMA. Pengertian diatas sejalan dengan Thomson (1991) dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 80) mengartikan teknik dalam olahraga sebgai cara paling efisien dan sederhana untuk memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dalam pertandingan yang dibenarkan oleh peraturan.

Penggunaan teknik-teknik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dan tinggi dalam beladiri campuran ini cukup sempurna. Maka perlu untuk atlet berusaha meningkatkan penguasaan teknik dasar secara sempurna. Teknik dalam MMA dapat disesuaikan dengan kemampuan dan preferensi petarung. Petarung diwajibkan untuk mengkombinasi beberapa teknik, seperti memukul/ menendang (*stricking*), menghindar serta memblok serangan (*evading, blocking, escaping*), meempar tubuh lawan dengan teknik bantingan (*throwing*) untuk menciptakan gaya bertarung yang efekrif. Teknik dasar yang dipakai dalam ajang MMA atau beladiri campuran (pelatih rambo), antara lain:

1) Pertandingan berdiri (*standing fighting*): teknik beladiri yang menggunakan pukulan dan tendangan, seperti : *kick-boxing*, Muay Thai, karate, taekwondo, Brazilia Jui-Jitsu, dan beladiri lainnya. Beberapa teknik dasar berdiri, antara lain :

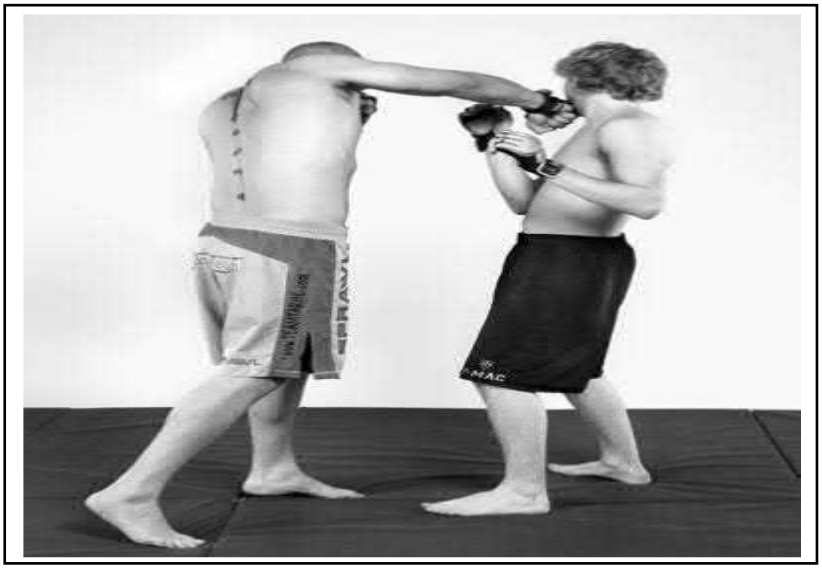
   Pukulan

   (1) *Jab* adalah pukulan yang paling mendasar dan efektif untuk atlet MMA ini. Teknik dasar ini pukulan yang mengarah pada tubuh lawan atau muka lawan, dengan gerakan lurus kedepan.

Gambar 2.4 teknik pukulan *jab.*

(sumber: Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 113)

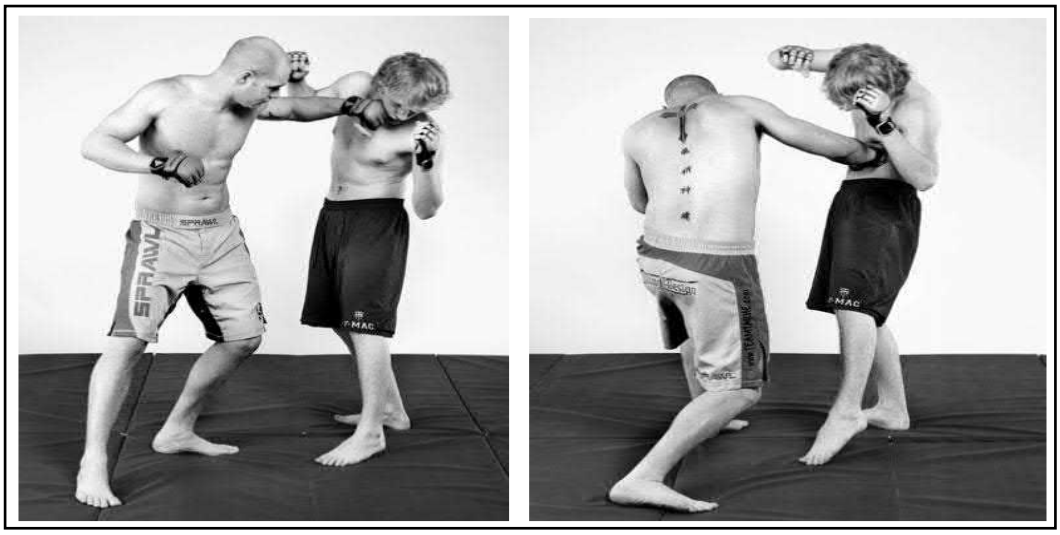
(2) *Cross* adalah teknik pukulan lainnya, yang sering digunakan dalam kombinasi dengan teknik pukulan *jab,* maupun dapat dilakukan dengan ditambahi dengan gerakan melompat.



Gambar 2.5 teknik pukulan *cross.*

(sumber: Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 113)

(3) *Hook* adalah pukulan yang dilancarkan oleh petarung yang mengarah pada kepala bagian rahang dan tubuh bagian rusuk yang termasuk pukulan yang mematikan.



Gambar 2.6 Teknik pukulan *hook*

(sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 114)

(4) *Overhand* merupakan pukulan yang bagus untuk mengatasi pertahanan lawan yang tidak begitu baik.

Gambar 2.7 teknik pukulan *overhand.*

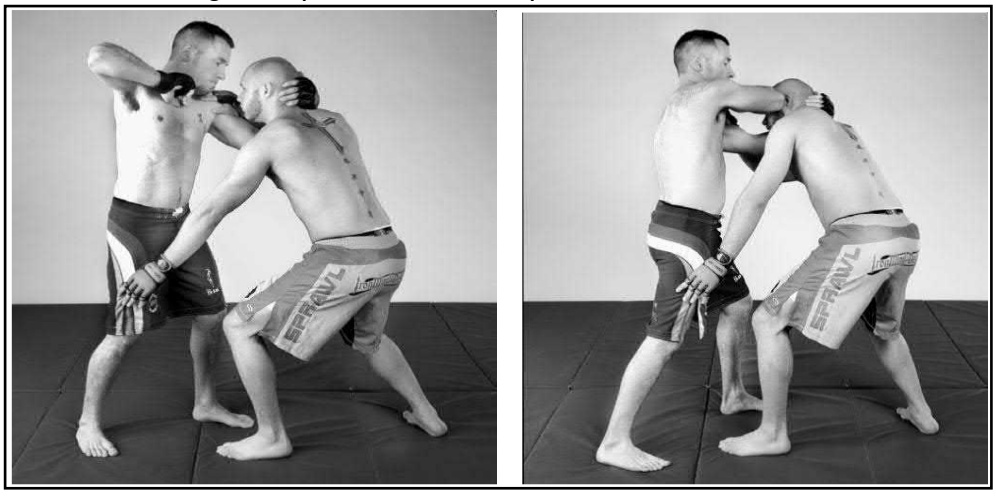
(sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 115)

(5) *Uppercut* adalah pukulan yang efektif yang bagus untuk dilancarkan pada tubuh bagian kepala dan tubuh.

Gambar 2.8 teknik pukulan *Uppercut.*

(sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 115)

(6) *Elbow* adalah teknik pukulan yang berbahaya yang dapat menyebabkan kerusakan yang signifikan pada lawan , sering membuat luka yang dalam, maka serangan ini perlu untuk diwaspadai oleh lawan.

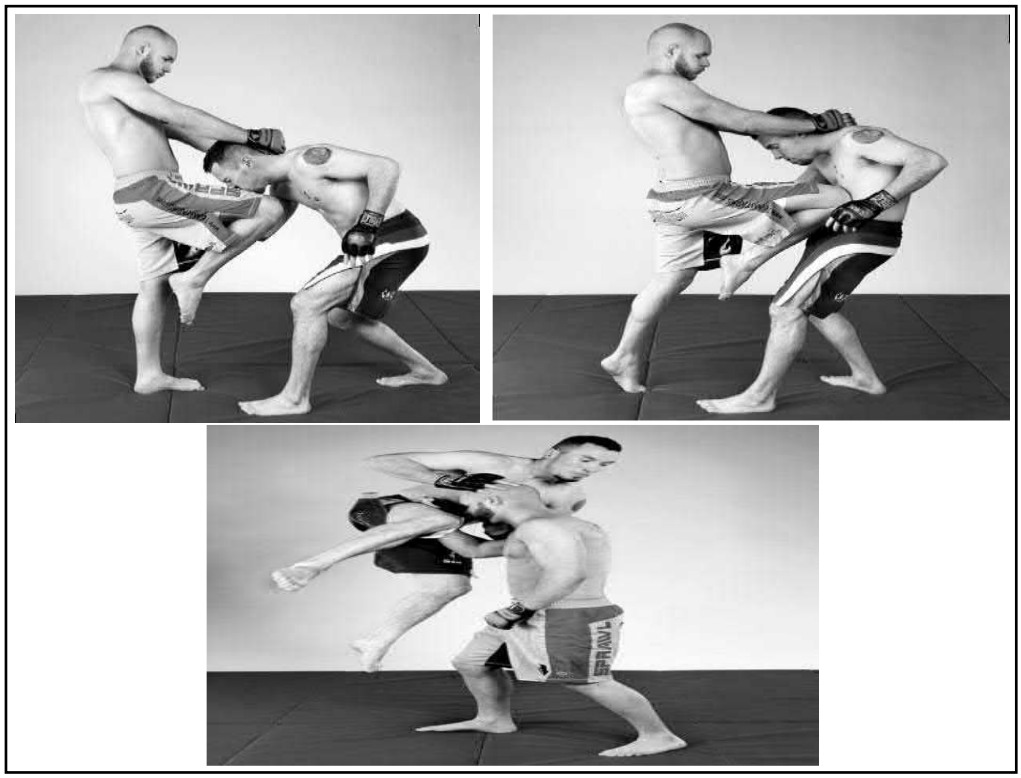


Gambar 2.9 Teknik pukulan *Elbow*

(sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 119)

Tendangan

(1) *Muay Thai Knee* merupakan teknik terkenal lainnya yang digunakan dalam MMA. Serangan lutut termasuk serangan yang kuat yang dapat mengakhiri pertandingan dengan cepat. Titik serang teknik ini yaitu dapat pada kepala bagian muka atau bagian tubuh, namun teknik ini dapat digunakan atau tidak tergantung pada even yang berlangsung. Teknik ini dapat juga dilakukan dengan cara melompat.



Gambar 2.10 Teknik *Muay Thai*

(sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 121-123)

(2) *Round Kick* adalah tendangan yang mengarah dari kaki dengan batas lutut sampai pinggul. Tendangan ini dapat dilakukan dengan titik serang pada kaki bagian luar maupun kaki bagian dalam. Teknik ini merupakan teknik yang mendasar dalam tendangan. Dalam MMA di Indonesia ini di kenal dengan nama *Low Kick.*

Gambar 2.11 Teknik *Round kick / Low Kick*

(sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 125; 127)

(3) *Front Kick/ Middle Kick* adalah teknik dasar tendangan yang mengarah pada tubuh lawan dibagian rusuk, dada, dan perut.

Gambar 2.12 Teknik *Front Kick/ Middle Kick*

(sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 124)

(4) *Head Kick/ High Kick* adalah teknik dasar tendangan yang mengarah pada kepala lawan.

Gambar 2.13 Teknik *Head Kick/ High Kick.*

(sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 129)

(5) *Counter Kick* (menahan atau menghindari serangan lawan kemudian membalik serangan lawan dengan menendang).

(6) *Counter cross* (menahan atau menghindari serangan lawan kemudian membalikan serangan lawan dengan pukulan).

2) Bergelut (*clinching*) : teknik beladiri yang menggunakan bantingan dan melempar lawan untuk memperoleh posisi dominan. Seperti : Gulat, Judo, dan beladiri yang memiliki kesamaan.

Takedowns

Menurut Danny Plyler dan Chad Seibert (2009: 158) menyatakan *The takedown techniques used in* MMA *are often from freestyle wrestling and judo. The main focus of a takedown is to bring the fight to the ground while landing in a superior position.* Teknik *takedown*yang digunakan dalam MMA

seringnya berasal dari judo dan gulat gaya bebas. Fokus utama dari teknik *takedown* adalah untuk membawa petarung ke area tanah/ lantai dengan mendarat di posisi yang sempurna. Dari pernyataan tersebut dapat dijelaskan bahwa *takedown* adalah merupakan teknik jatuhan atau bantingan yang bertujuan untuk menguasai lawan.

(1) *Single Leg Takedown*

Gambar 2.14 Teknik *Single Leg Takedown*

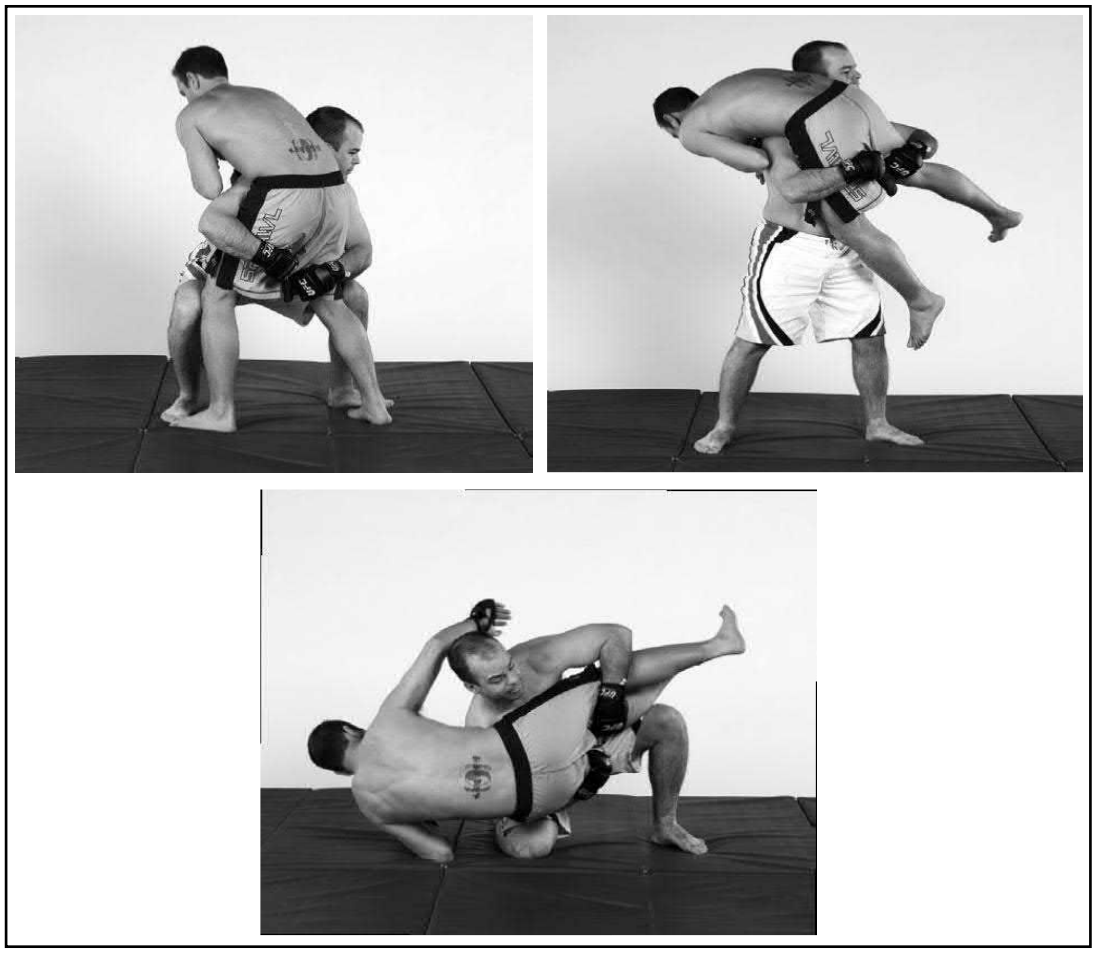
(sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 159)

Teknik ini merupakan teknik yang digunakan dalam beladiri gulat gaya bebas. Teknik ini dilakukan dengan cara salah satu masuk diantara kedua kaki yang yang bertujuan untuk menekan lawan agar posisi lawan terus berhimpitan dengan kita, kemudian satu tangan memegang kaki dan mengangkatnya. Selanjutnya mendorong dan memberi beban serta diimbangi dengan menaikkan kaki yang sudah kita pegang. Memberikan

beban tersebut bertujuan untuk meringankan dan menghemat tenaga kita agar ridak terbuang sia-sia.

(2) *Double Leg Takedown*

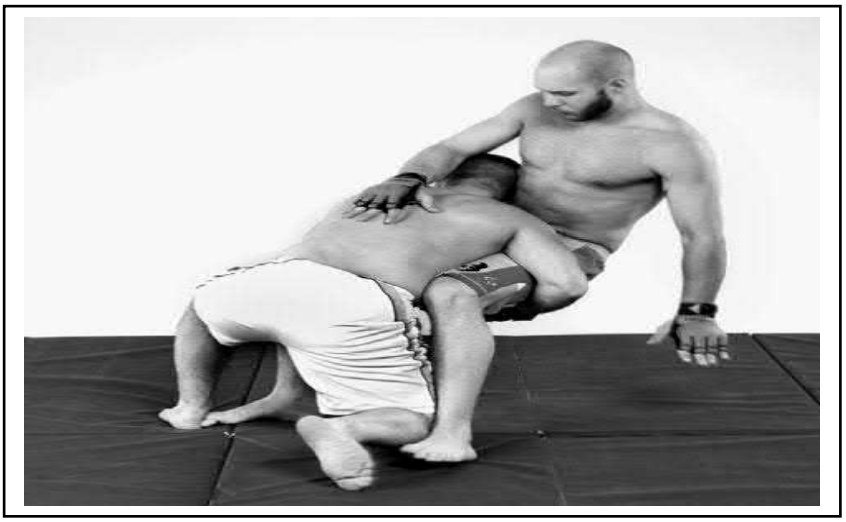
Teknik ini dilakukan dengan cara memegangi kedua tungkai dengan posisi tangan berada pada paha bagian belakang agar menghentikan gerak lawan, diusahakan dada menempel pada paha bagian depan, seperti memeluk. Kemudian dilanjutkan dengan mengangkat lawan dan membanting lawan dengan posisi menyamping serta salah satu tungkai ditekuk.



Gambar 2.15 Teknik *Double Leg Takedown*

(sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 161-162)

(3) *Shoot Takedown*



Gambar 2.16 Teknik *Shoot Takedown*.

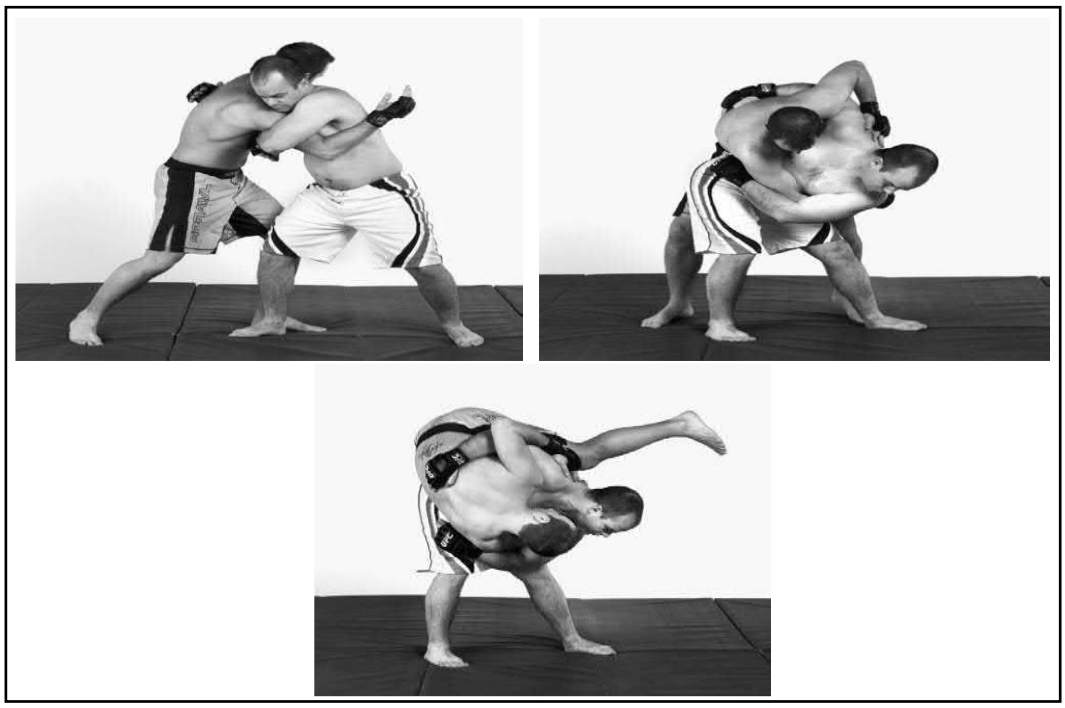
(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 164)

Teknik ini serupa dengan teknik *Double Leg Takedown,* namun disini yang membedakan adalah teknik ini hanya mendorong lawan agar jatuh kebelakang.

(4) *Hip Throw*

The Hip Throw is often found in judo and is a great technique to execute from a clinch. This particular movement involves using the hip as a pivot point by placing your hip in a lower position than your competitor's center of gravity (Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 165). Teknik *Hip Throw* sering ditemukan di beladiri judo dan itu adalah teknik yang bagus untuk teknik awalan. Gerakan sejenis ini menggunakan pinggang sebagai poin putar dengan memposisikan pinggang lebih rendah daripada pusat gravitasi lawan. Dari penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa dalam teknik ini dibutuhkan pinggang yang kuat. Langkah untuk melakukan

teknik ini yaitu maju dan lalui dengan kaki kanan, kemudian pinggul dibawa masuk ke bawah bagian tengah tubuh lawan, kemudian membungkuk kebawah untuk mengangkat musuh dengan kekuatan pinggang.



Gambar 2.17 Teknik *Hip Throw.*

(sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 165,166)

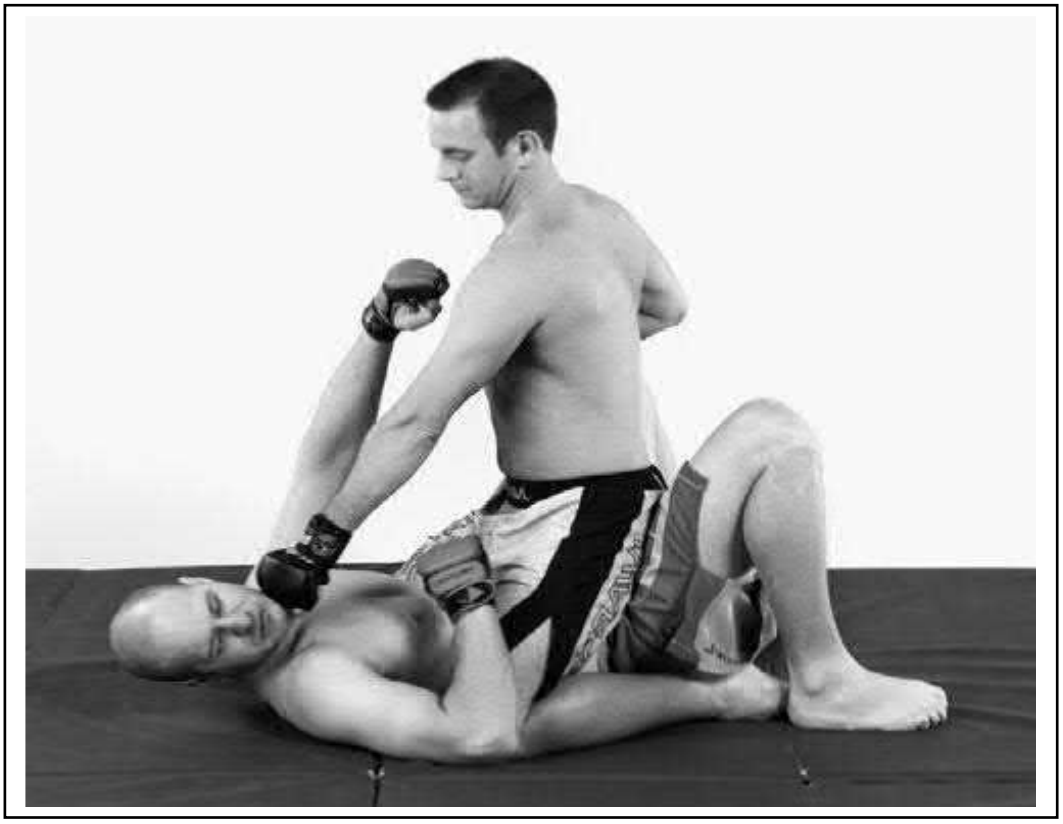
3) Petarungan bawah (*ground fighting*): petarung berusaha membanting lawan ke matras dan menguncinya hingga menyerah. Seperti : gulat, Judo, Brazilian Jui-Jitsu, dan beldiri yang memiliki kesamaan. Adapun beberpa teknik bawah, antara lain :

Positions

Menurut Danny Plyler dan Chad Seibert (2009: 180) menyatakan *Although a fight on the ground is always in motion, these are the common positions that you will see during a match.* Meskipun pertarungan di area lantai selalu

dilakukan dengan bergerak, posisi ini adalah posisi umum yang akan sering kamu lihat selama pertandingan. Posisi bawah ini dalam MMA terkenal teknik jiu-jitsu, antara lain:

(1) *Full Mount*



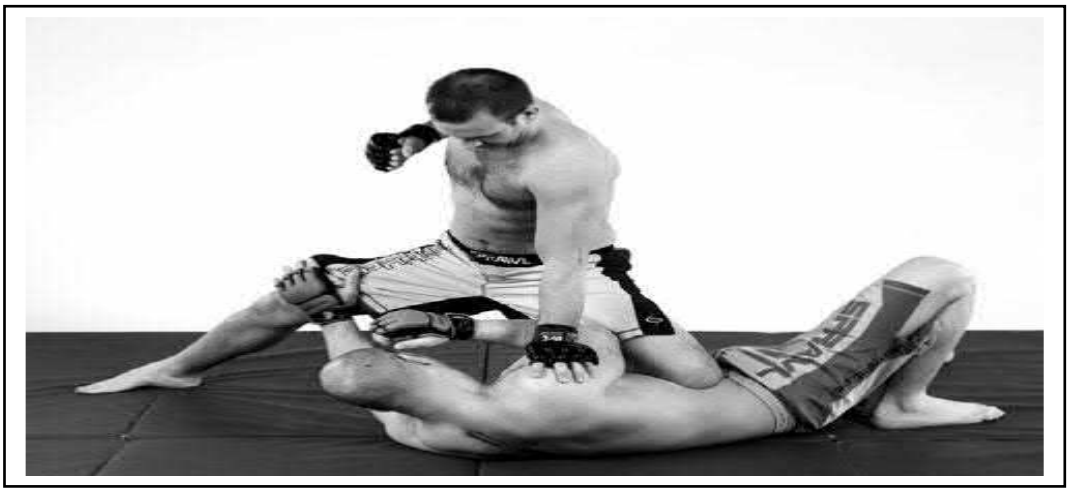
Gambar 2.18 Posisi *Full Mount.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 180)

Posisi ini yang paling dominan dalam posisi bawah di MMA. *Full Mount* terjadi saat salah satu petarung berada diatas lawannya dengan pinggul di bagian tengah. Dengan posisi *Full Mount* yang sempurna salah satu petarung dapat menurunkan pukulan pada lawan karena pada posisi ini petarung yang berada diatas memiliki keunggulan jangkauan dalam memukul muka lawan tanpa tertabrak dengan diri sendiri.

(2) *Knee Mount*

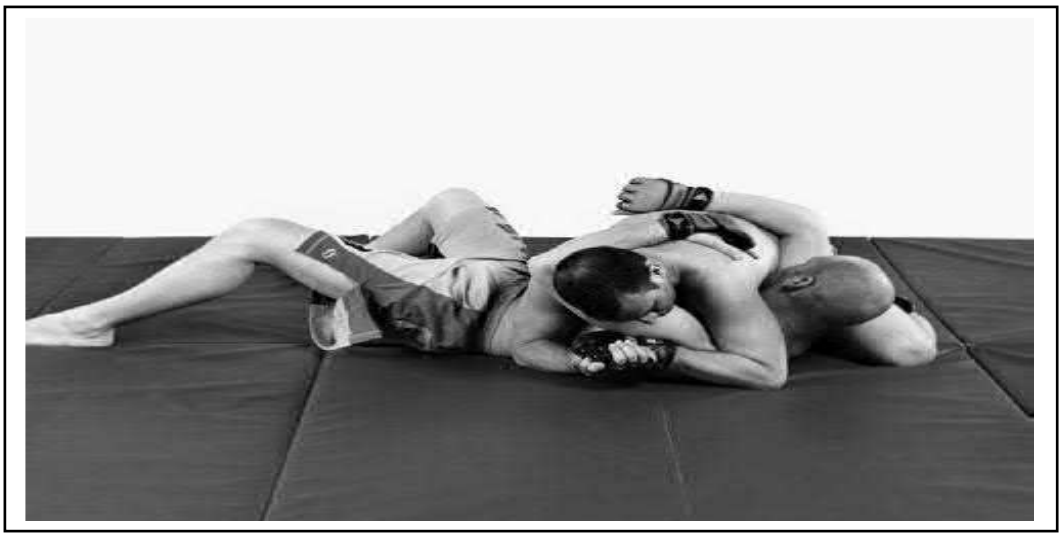
Teknik ini merupakan modifikasi teknik *Full Mount,* dengan menekan *abdomen* lawan dengan lutut kiri dan lutut kanan diluruskan untuk menjaga keseimbangan saat memberikan pukulan.



Gambar 2.19 Posisi *Knee Mount.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 181)

(3) *Side Mount*



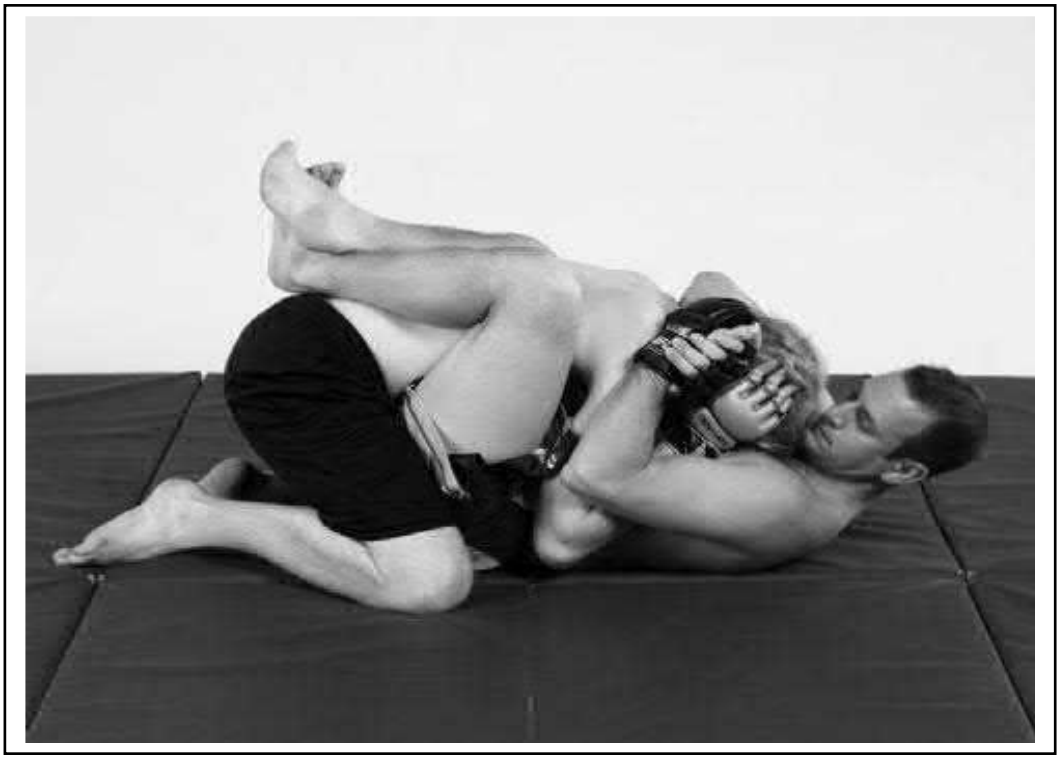
Gambar 2.20 Posisi *Side Mount.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 181)

Side Mount adalah posisi dominan lain yang dimana petarung memberikan tekanan langsung pada dada lawan. Satu lutut ditekuk untuk menahan lawan dengan berada pada pinggul sementara satu lututnya berada menahan kepala. Petarung menurunkan kepala dan lengannya mencengkram lengan kiri lawan untuk melindungi diri dari serangan.

(4) *Closed Guard*

Posisi ini merupakan posisi yang netral atau posisi dominan, Namun posisi tersebut terkadang bisa menahan pukulan lawan untuk menyerang kita. Untuk posisi *defense* ini, petarung mengendalikan lawan dengan menahan kepala lawan mendekat dan melilit tubuh lawan dengan kaki.



Gambar 2.21 Posisi *Closed Guard*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 182)

(5) *Open Guard*

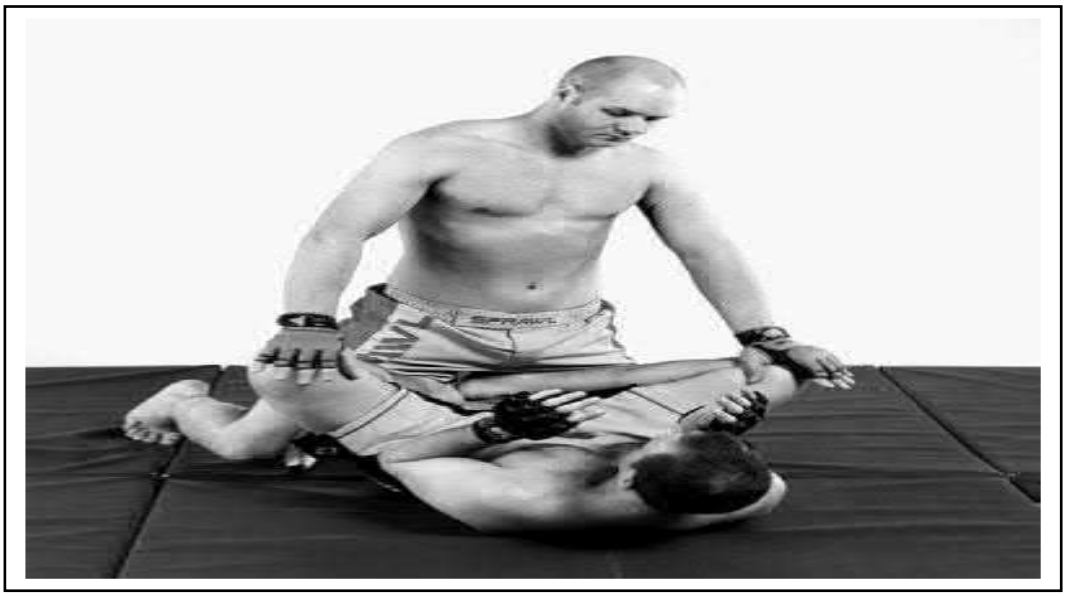
Gambar 2.22 Posisi *open guard.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 182)

Untuk posisi ini sebagian besar petarung mencoba mengendalikan lawan dengan upaya *submission* atau transisi pada posisi yang lebih baik.

(6) *Butterfly Guard*

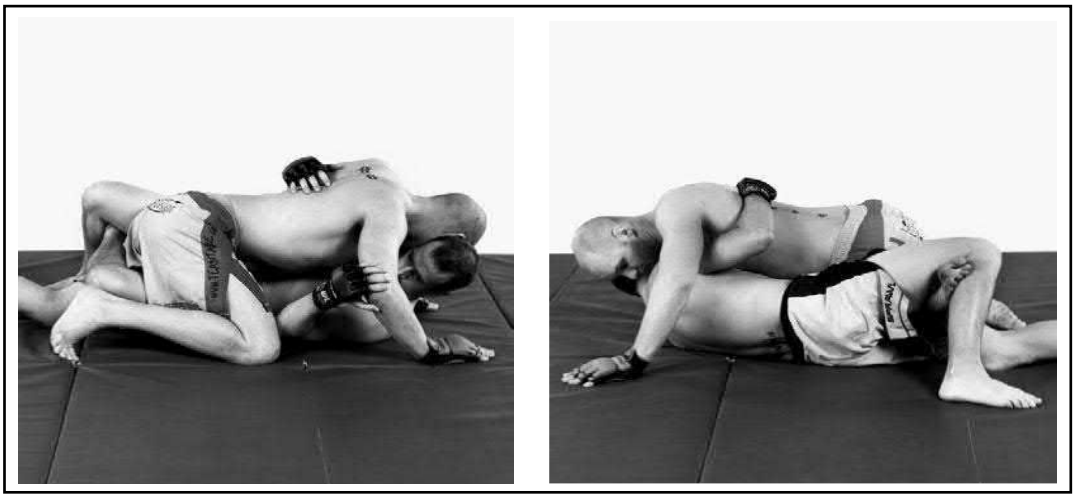
Pertahanan lainnya dari *Open Guard* yaitu *butterfly.* Dalam hal ini memungkinkan petarung memiliki pengetahuan secara teknis untuk mengendalikan pinggul lawan dan melakukan pukulan, namun perlu pengetahuan yang cermat karena pada posisi ini lawan memiliki keadaan kaki yang lebih tinggi yang memungkinkan membalikan keadaan.



Gambar 2.23 Posisi *Butterfly Guard.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 183)

(7) *Half Guard*



Gambar 2.24 Posisi *Half Guard.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 183)

Dalam posisi ini, petarung bagian bawah memiliki kedua kaki yang melilit pada kaki lawannya, semakin tinggi lilitan pada kaki lawan semakin

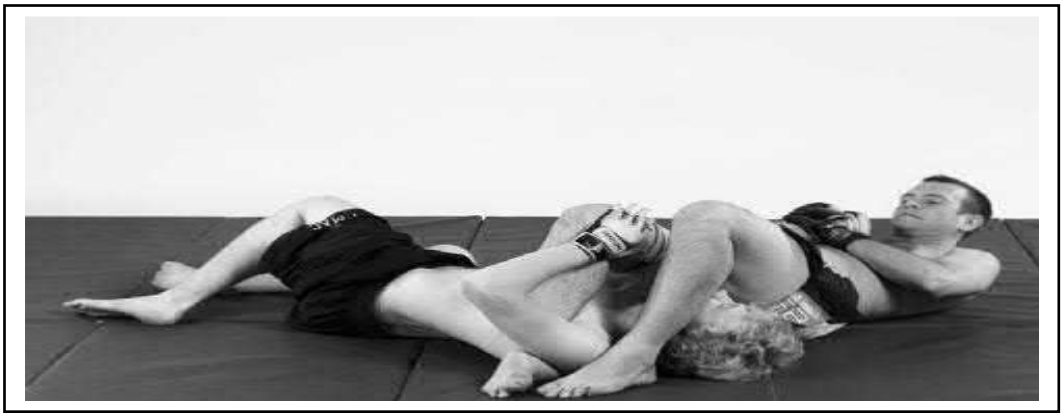
baik posisi *defense*karena membuat lebih sulit lawan untuk melewatinya. Dalam MMA posisi ini disebut posisi pertahanan setengah yang memberikan persentase lebih sedikit untuk lawan melakukan pukulan.

Submissions

sama seperti setiap bagian permainan bawah lainnya, *submissions* adalah bentuk seni dari semua yang mereka miliki. Ada banyak teknik yang dapat digunakan untuk memaksa lawan agar tap out, tapi yang termasuk disini adalah beberapa dari yang lebih umum digunakan dalam kompetisi MMA.

(1) Kuncian *Arm Bar*

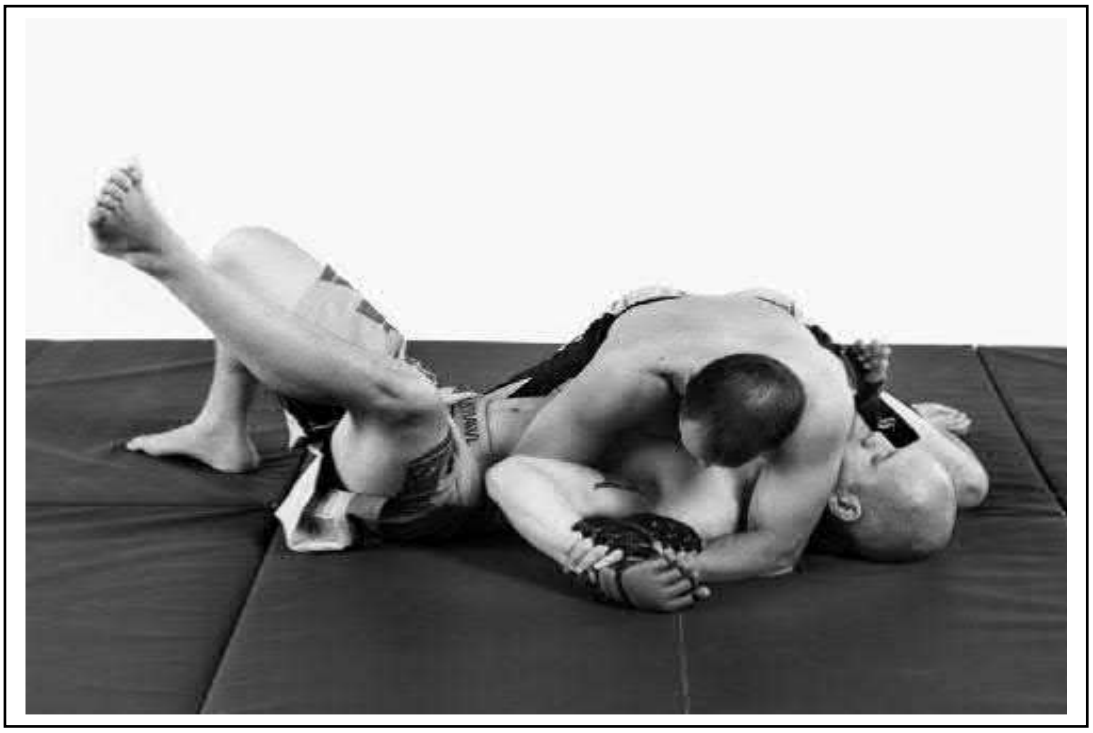
Kuncian *Arm Bar* adalah favorit orang banyak diantara penggemar MMA. Teknik ini dilakukan dengan gerakan satu lengan lawan berada pada diantara kedua, kemudian kedua kaki menahan pergerakan dengan diposisikan diatas tubuh lawan. Setelah tangan lawan dalam keadaan lurus petarung dapat mendorong pinggul keatas untuk meletakkan siku dalam posisi bahaya hiperekstensi. Untuk mencegah bahaya tersebut lawan dapat melakukan *Taps Out* guna menghentikan pertandingan dan memberikan kemenangan.



Gambar 2.25 Kuncian *Arm Bar.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 207)

(2) Kuncian *Americana*

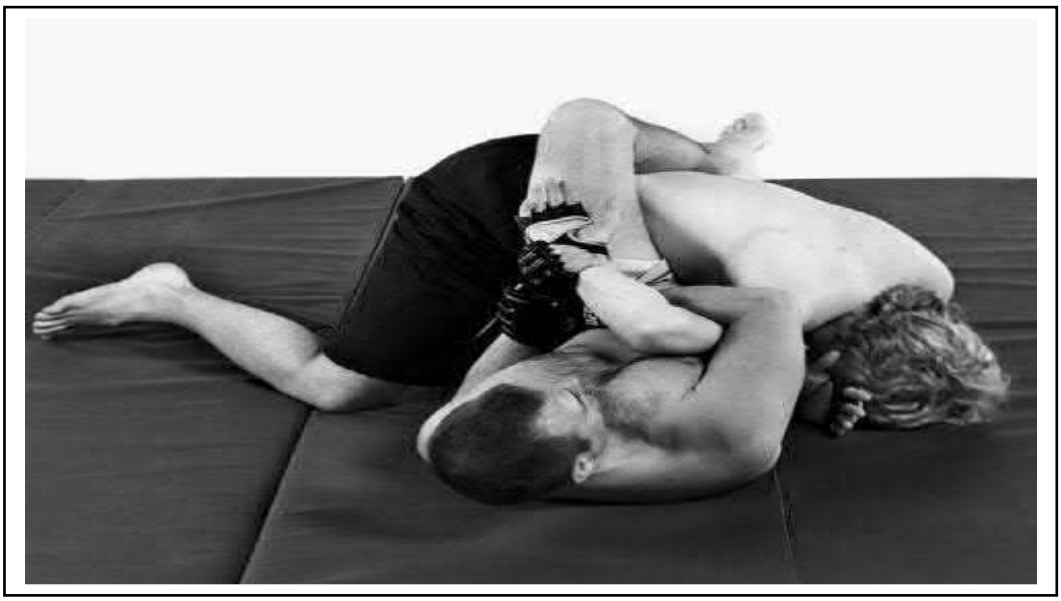


Gambar 2.26 Kuncian *Americana.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 209)

Kuncian ini dapat diaplikasikan dengan posisi *full mount* atau *side mount.* Pada gambar diatas melakukan posisi *side mount,* kemudian lengan kiri memegangi tangan lawan tetap pada posisi yang diinginkan dengan keadaan membentuk sudut < 45° dan lengan kanan masuk melewati siku kiri dan kemudian meraih pergelangan tangan kiri. Titik sasaran pada kuncian ini yaitu memberikan rasa sakit yang luar biasa pada bahu. Petarung dapat melakukan gerakan mengangkat siku lawan dengan menyeret tangan lawan mendekati pinggangnya. Meskipun lengan kiri pada posisi terkunci lawan dapat melakukan *taps out* untuk mencegah bahunya terkilir dan memberikan kemenangan.

(3) Kuncian *kimura*



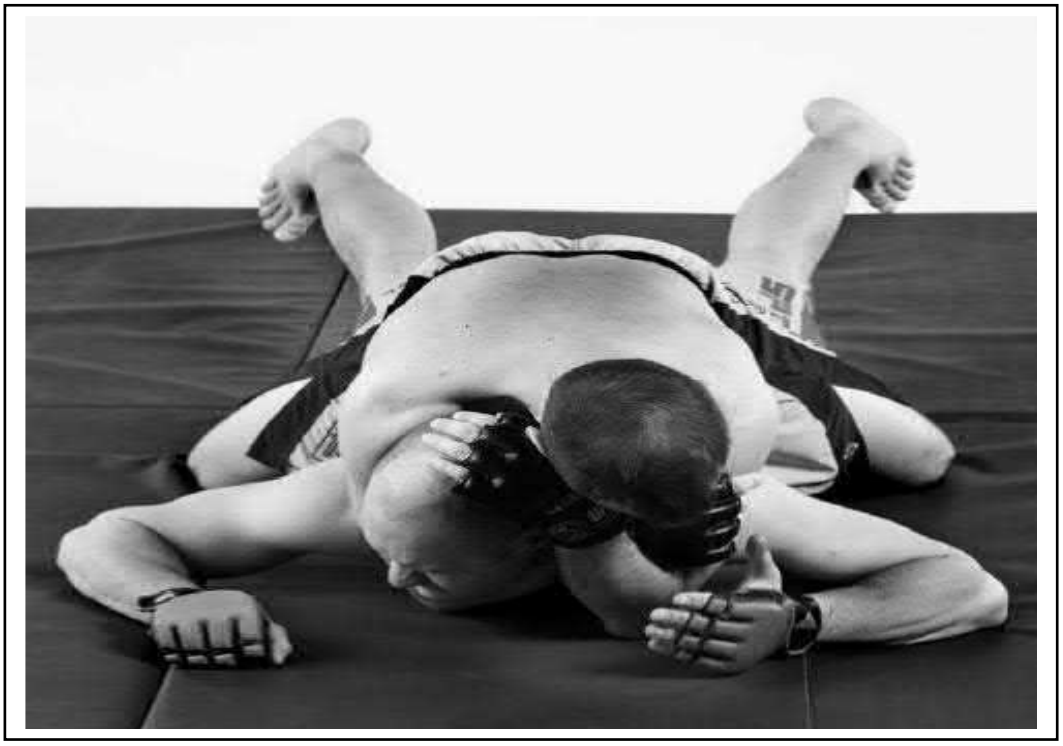
Gambar 2.27 Kuncian *Kimura.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 213)

Pada permainan bawah dalam MMA kuncian ini menjadi kuncian yang populer. Kuncian ini memiliki sebutan, antara lain : *hammerlock, ude-garami,* dan kuncian terbalik. Teknik ini serupa dengan teknik *Americana* dengan sasaran kuncian pada bagian bahu. Pada gambar posisi petarung berada pada posisi bawah, kamudian petarung memegangi pergelangan tangan kanan lawan dengan tangan kiri. Langkah berikutnya petarung mengambil lengan kanan lawan dengan melewati *tricep* lawan untuk masuk memegang pergelangannya sendiri. Petarung menarik lengan lawan hingga *tricep* menyentuh dada dan menguncinya. Hal ini mencegah lawan untuk melepaskan kuncian ini dengan meluruskan lengannya. Untuk mengamankan kuncian *kimura* petarung memutar pahanya ke pinggul dan memberikan tekanan agar

bagian atas lawan terjebak saat menjatuhkan punggung ke bawah dengan saat yang bersamaan petarung mengangkat lengan lawan dengan memaksa untuk memberikan rasa sakit pada bahu. Gerakan kuncian ini menekan tangan lawan melewati belakang menuju kepala lawan.

(4) Kuncian *Choke*



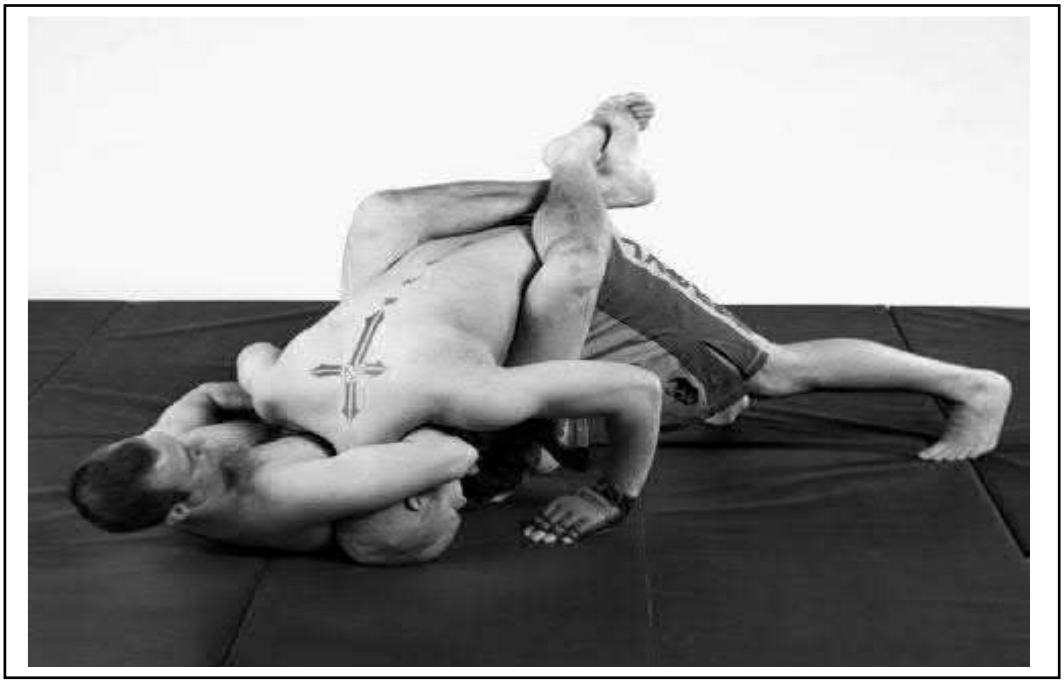
Gambar 2.28 Kuncian *Choke.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 224)

Menguasai posisi belakang lawan adalah posisi yang dominan untuk melakukan teknik klasik ini. Meskipun teknik ini sederhana, namun teknik ini adalah teknik favorit para pecinta olahraga disiplin beladiri campuran ini. Petarung menguasai lawan dari belakang kemudian melilit tungkai pada paha lawan untuk menahan pergerakan lawan untuk

membebaskan diri. Untuk mengecoh perhatian petarung mengambil lengan kanan dengan tangan kiri dengan menekan kepala agar tidak menoleh dan menahan tangan. Kemudian lengan kanan masuk melewati bawah kepala atau leher lawan yang terbuka. Setelah melewati leher bawah kemudian tangan kanan meraih *bicep* kiri dan memegang dengan kencang. Menekuk siku kiri ke arah kepala belakang lawan. Gerakan ini menekan leher lawan dengan *bicep* dan lengan bawah yang membuat lawan seperti tercekik. Kemudian petarung menekan dengan keras ke arah depan. Apabila salah satu petarung yang terkena teknik ini tidak mampu untuk menahan diharapkan dapat melakukan *taps out* dikarenakan teknik ini memiliki resiko dapat menghilangkan kesadaran lawan.

(5) Kuncian *Guillotine Choke*

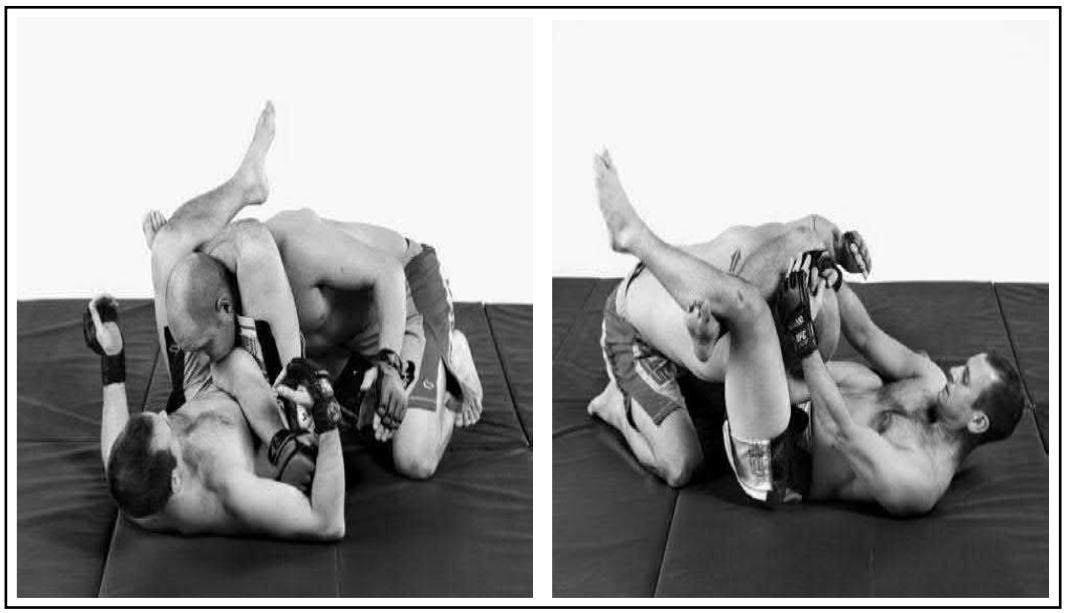


Gambar 2.29 Kuncian *Guillotine Choke.*

(Sumber : Danny Playler dan Chad Seibert, 2009: 218)

Ini adalah *choke* umum yang ditemukan dalam pertandingan MMA, teknik ini dapat dilakukan dengan berdiri maupun di tanah. Teknik ini dilakukan melilit leher dan pinggul lawan. Pada posisi lawan sudah masuk dalam perangkap petarung yang berada pada *ground,* kemudian untuk menghasilkan lebih banyak pengaruh petarung melakukan gerakan melengkungkan pinggul lawan ke atas dengan bersamaan memaksa kepala ke bawah. Tindakan dua arah dengan sasaran pada leher membawa resiko lawan dapat kehilangan kesadaran.

(6) Kuncian *Triangle Choke*



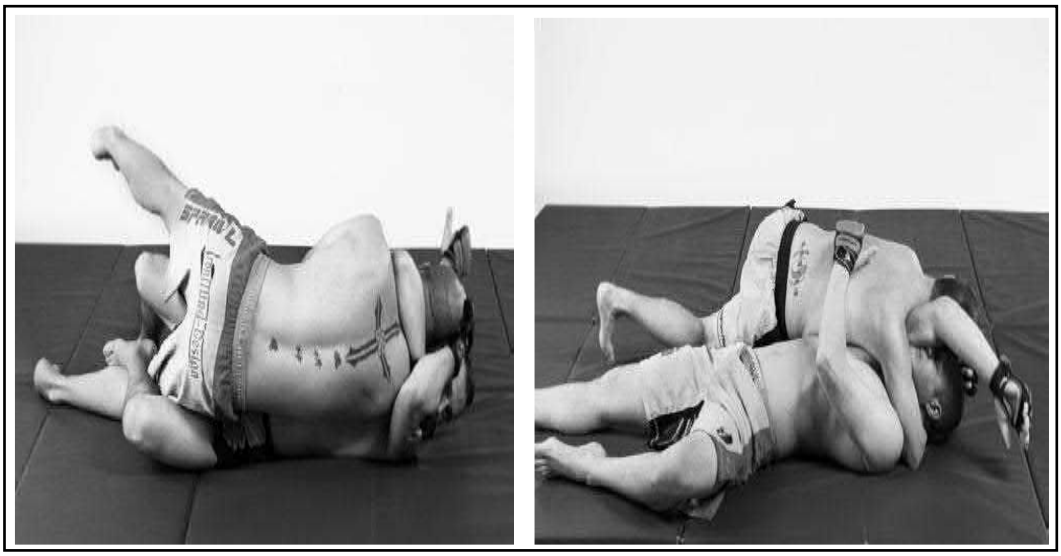
Gambar 2.30 Kuncian *Triangle Choke.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 220)

Choke ini salah satu kuncian favorit di kalangan praktisi MMA. Kuncian triangle ini dilakukan pada posisi bawah. Petarung menarik lengan kanan dan menahan agar tidak dapat membebaskan diri. Tungkai kanan melilit leher bagian belakang lawan dengan tungkai kiri menahan

tungkai kanan sebagai kunci dan posisi lengan kanan lawan diagonal ke samping kiri yang bertujuan menekan tenggorokan sendiri. Kedua lengan menekan kepala lawan ke arah bawah.

(7) Kuncian *Arm Triangle*



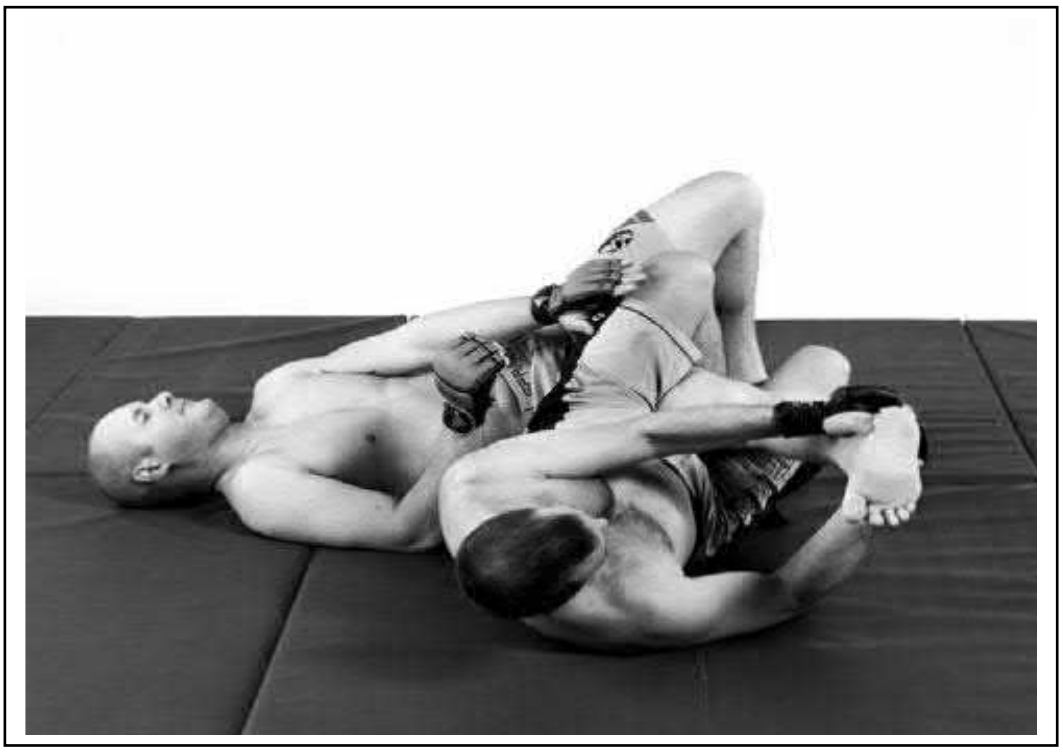
Gambar 2.31 Kuncian *Arm Triangle.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 220)

Kuncian *Arm Triangle* atau di kenal dengan nama *head and arm choke,* menggunakan prinsip seperti teknik *triangle choke*. Perbedaan pada gerakan ini diaplikasikan dengan lengan bukan kaki. Teknik ini dapat dilakukan baik dari posisi pertahanan separuh bawah maupun bawah. Petarung pada posisi bawah mengaitkan lengan kanan di belakang leher lawan dan membawa lengan kiri keatas dengan gerakan *choke.* Kemudian tangan kanan meraih *bicep* kiri dan menekuk siku kirinya untuk mendapatkan teknik tersebut dengan menggulung lawan ke posisi *side mount* secara bersamaan memberikan tekanan pada sekitar leher lawan. Untuk meningkatkan intensitas *choke* petarung memberikan

tekanan dengan kepala ke bagian *tricep* lawan agar mengarahkan lawan untuk segera melakukan *taps out.*

(8) Kuncian kaki/ *Leg Lock*



Gambar 2.32 *Leg Lock.*

(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 226)

Pertandingan pada posisi *ground,* kaki juga rentan diserang. Petarung yang sudah mendapatkan kaki kemudian melilit paha dengan kedua tungkainya, kemudian menarik kaki bawah atau tumit untuk mengarah pada tubuh dan memberikan tekanan rasa sakit pada sendi lutut. Saat petarung menarik kaki lawan pada tubuhnya dengan bersamaan pinggulnya ke atas. Tindakan dua arah ini mirip dengan gerakan *arm bar* dan mendorong lawan untuk melakukan *Taps out* sebelum kakinya terluka.

(9) Kuncian *ankle*

Gambar 2.33 *ankle lock.*
(Sumber : Danny Plyler dan Chad Seibert, 2009: 228)

Pada pertandingan MMA tidak sering kita lihat petarung menggunakan kuncian ini. Teknik ini dilakukan pada posisi *open guard.* Kemudian petarung meraih kaki lawan melewati paha depannya dan menempatkan pada tulang rusuk, kemudian meluruskan tungkai kiri lawan dengan memberikan kaitan dan tekanan pada paha lawan. Untuk selanjutnya petarung menaruh kedua tengan pada tendon *Achilles* lawan untuk memberikan suatu tarikan dan putaran pada tumit. Ke dua kaki melilit pada paha untuk mencegah lawan menekuk lututnya, kemudian menjatuhkan punggungnya ke lantai. Tindakan dua arah ini memperpanjang pergelangan kaki lawan di luar rentan gerak normal dan

memaksa untuk *Taps out* serta menghindari dari kerusakan permanen pada *ankle* dan lutut.

2.6.1.4 Keterampilan taktik

Didalam suatu pertandingan diperlukan cara secara sportif, karena terkadang dalam suatu tim atau individu memiliki keunggulan fisik dan teknik, namun tidak menerapkan cara bertanding yang baik, maka terjadi kekalahan, cara di atas disebut taktik.

Menurut Suharno (1983) yang dikutip Djoko Pekik Irianto (2002: 90) menyatakan taktik adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Sedangkan bila siasat tersebut disusun sebelum bertanding disebut strategi. Pernyataan tersebut dikuatkan dengan pendapat dari Nossek (1983) mengartikan tektik sebagai pengaturan rencana perjuangan yang pasti untuk mencapai keberhasilan dalam bertanding.

Taktik seorang petarung perlu mendapatkan perhatian serius dalam pelatihan yang teratur terus-menerus, sistematis, meningkat dan berulang.

Berikut latihan taktik dalam pertarungan beladiri campuran ini, sebagai berikut:

1) Penyerangan

   Di dalam penyerangan, atlet perlu mengetahui peluang-peluang yang diciptakan untuk melakukan suatu serangan, seperti : Pukulan, tendangan, dan kuncian.

2) Pertahanan

Seni yang ada pada olahraga ini dapat muncul apabila atlet mengetahui cara untuk melakukan gerakan seperti : *defense, sweeping, escaping, blocking,* dan *counter.* Beberapa cara tersebut menjadi suatu pertandingan akan terlihat menarik apabila atlet dapat melakukan hal tersebut dan menghindari resiko yang tidak diinginkan.

2.6.1.5 Keterampilan mental

Danny Plyler dan Chad Seibert (2009: 37) menyatakan *"High-level athletes in any sport will tell you that the mental game is one of the most important aspects of their success".* Atlet senior dari berbagai macam cabang olahraga manapun pasti akan bercerita bahwa mental dalam permainan adalah aspek terpenting dalam kesuksesan. Ketakutan memainkan peran penting bagi seorang petarung MMA. Pertama dan utama, seorang petarung harus dapat mengatasi rasa takut pada saat masuk kedalam ring dan melawan lawannya. Dengan kata lain selain faktor fisik, teknik, dan taktik untuk mencapai keberhasilan dalam pertandingan ditentukan oleh kesiapan mental atau kematangan psikis, dikarenakan sering terjadi seorang atlet memiliki kondisi fisik, keterampilan teknik, dan kematangan taknik yang baik dalam latihan, namun pada pertandingan kalah karena lemah secara psikis. Menurut Drever (1971); Setyobroto (1989: 41) dalam komarudin (2013: 3) menjelaskan bahwa mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisasi, baik yang disadari maupun yang tidak disadari.

Suharno (1983) dalam Djoko Pekik Irianto mendefinisikan mental atlet sebagai aspek abstrak berupa daya penggerak dan pendorong untuk mewujudkan kemampuan fisik, teknik maupun taktik dalam aktivitas olahraga. Sedangkan menurut Russal (2008) yang dikutip komarudin (2013: 4) menjelaskan

“mental skills training for sport is designed to produce psychological state and skil in athletes that will lead to performance enhancement”. Latihan keterampilan mental dirancang untuk menghasilkan keadaan dan keterampilan mental atlet yang mendorong ke arah peningkatan penampilan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil simpulan, sebagai berikut :

1) Pembinaan prestasi dalam Klub secara garis besar sudah mengacu pada teori tentang jenjang prestasi olahraga. Dimana jenjang prestasi olahraga terlaksana apabila mengacu pada 3 tahap yaitu pemasalan, pembibitan, dan hingga puncak prestasi.
2) Sarana dan prasarana dalam kegiatan pembinaan prestasi sudah disediakan oleh pengurus untuk proses kegiatan latihan, namun belum maksimal dikarena menurut pemilik masih ada sarana yang harus ditambahkan yaitu alat fitness.
3) Klub masih belum memiliki pelatih yang ahli dalam olahraga *Brazilian juijitsu* namun pelatih didalam Klub merupakan pelatih yang professional karena sudah berpengalaman dan mempunyai kemampuan yang baik yang bisa dijadikan contoh untuk para atlet, serta pelatih membuat progam latihan secara tertulis baik mingguan maupun bulanan.
4) Organisasi dalam klub memiliki pengurus yang bertujuan untuk memajukan sasana, dan pendanaan untuk kegiatan pembinaan prestasi olahraga MMA berasal dari dana atau uang pribadi pemilik.

5.2. Saran

Berdasarkan dari simpulan diatas, adapun beberapa sarana yang disampaikan oleh penulis antara lain :

1) Perlu adanya dukungan dari semua pihak untuk mendukung pembinaan di dalam klub sehingga pembinaan dapat berjalan dengan maksimal.
2) Pemilik sebaiknya segera merealisasikan penambahan sarana di dalam Klub sehingga dapat meningkat prestasi atlet.
3) Perlunya penambahan pelatih yang ahli dalam olahraga *Brazilian Jui-Jitsu* agar atlet dapat menguasai teknik *ground* dan teknik kuncian. Sehingga kualitas atlet meningkat dan mencapai tujuan prestasi secara maksimal, serta membanggakan sasana.
4) Pengurus sebaiknya meluangkan sedikit waktu untuk memantau dan memperhatikan lagi pembinaan secara langsung agar mengetahui seberapa besar pencapaian atlet selama proses pembinaan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Andriawan S (19 Jul 2011). "MMA Dorong Perkembangan Olahraga Beladiri di Indonesia". Diakses tanggal 23 Apr 2014. https://id.wikipedia.org/wiki/Seni_bela_diri_campuran

Deny Danar Rahayu. *Pengaruh Owrd Of Mouth dan Brand Community Komunitas Sepak Bola di Pekanbaru Terhadap Brand Image. Jurnal Ekonomi.* 2014; 22(1): 1-16.

Djoko Pekik Irianto , M.Kes. 2002. *Dasar kepelatihan.* Yogyakarta: Surat Perjanjian Pelaksanaan Penulisan Diktat.

Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

https://www.onepride.net/scouting/term

Husdarta HJS. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani.* Bandung: Alfabeta.

Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Lutan Rusli, dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan.* Jakarta: DEPDIKNAS.

Meleong, Lexy. J. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT Remaja Rosdakrya.

----------. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

----------. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16. 2007. Tentang Penyelenggaraan Keolahragaan. Jakarta: Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. yang di akses: https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiCuNGfpb_gAhUM6Y8KHdWQD28QFjAAegQIAhAC&url=http%3A%2F%2Fpelayanan.jakarta.go.id%2Fdownload%2Fregulasi%2Fperaturan-pemerintah-nomor-16-tahun-2007-tentang-penyelenggaraan-keolahragaan.pdf&usg=AOvVaw1IYq8-eZGZBiT6K24acgRO

Plyler, D & Seibert, C. 2009. *"THE ULTIMATE MIXED MARTIAL ARTS TRAINING GUIDE"*. USA: Betterway Sports, East Galbraith Road, Cincinnati, Ohio. First Edition.

Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar.* Semarang: CV Cipta Prima Nusantara.

Safeira Noor Izzati. 2016. *Survei Pembinaan Ekstrakulikuler Olahraga Taekwondo Di SMP N Di Kabupaten Brebes*. **Skripsi**: FIK UNNES.

Sarosa, Samiaji. 2012. Penelitian Kualitatif Dasar-dasar. Jakarta Barat: PT Indeks

Siti Hanifah, Ipang Setiawan. *Survei Pembinaan Atlet Tarung Derajat Di Satuan Latihan Se-Kota Semarang. Journal Of Physical Education, Sport, Health and recreations.* 2014; 4(11): 2189-2193.

Sugeng Purwanto, Danadono, dan Soni Nopembri. *Pembinaan Prestasi Karate di Daerah Istimewa Yogyakarta. Jurnal IPTEK Olahraga.* 2009; 11(2): 171-181.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta*

----------. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta

----------. 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif.* Bandung: Alfabeta

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI.* Jakarta: PT. Renika Cipta.

Rasyono. *Ekstrakulikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. Journal Of Physical Education, Sport, Health, and Recreations.* 2016; 3(1): 44-49.

Undang-Undang Nomor 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional.* Jakarta: Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia.

Yulhida Widyaningrum. 2015. *Pembinaan Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo Di Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Taekwondo Indonesia Jawa Tengah.* **Skripsi**: FIK UNNES.