



PERKEMBANGAN *MIXED MARTIAL ARTS* (MMA) DI PURWOKERTO

Abdul Latif Rahman Hakim ✉, Nanang Indardi

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2015

Disetujui November 2015

Dipublikasikan

Desember 2015

Keywords:

Beladiri; Mixed Martial Arts

Abstrak

Beladiri merupakan salah satu kegiatan olahraga yang memiliki keunikan dan kelebihan masing-masing. *Mixed Martial Arts* (MMA) merupakan beladiri modern yang menggabungkan beladiri *Muay Thai* dan *Brazilian JiuJitsu*. *Mixed Martial Arts* (MMA) semakin berkembang dari tahun 2013 sampai tahun 2014. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *Mixed Martial Arts* (MMA) di Purwokerto, mengetahui perkembangan (MMA) di Purwokerto, serta mengetahui motivasi *Fighter* dalam mengikuti MMA. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian di *Core Mixed Martial Arts* (MMA) Purwokerto. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 120, dengan teknik *Purposive Sampling* diperoleh sampel/informan sebanyak 13 orang yang terdiri dari pelatih dan *fighter*. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Validitas data yang digunakan yaitu triangulasi data. Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini didapatkan 3 faktor yang mempengaruhi perkembangan *Mixed Martial Arts* (MMA) di Purwokerto yaitu kesehatan (53,84%), hobi 30,76%, dan motivasi (15,50%). Simpulan penelitian adalah olahraga beladiri MMA di Purwokerto dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang mendukung dan metode latihan yang lebih modern. MMA berkembang pesat di Purwokerto karena gaya hidup dan hobi serta motivasi untuk hidup sehat dan keinginan untuk menjadi *fighter*. Saran yang dapat diberikan adalah meningkatkan publikasi MMA melalui media informasi serta mengadakan kejuaraan *fighter* pemula untuk meningkatkan motivasi berlatih.

Abstract

Martial arts is one that has a unique sports activities and advantages of each. Mixed Martial Arts (MMA) is a modern martial art that combines martial arts Muay Thai and Brazilian JiuJitsu. Mixed Martial Arts (MMA) is growing from year 2013 to 2014. The purpose of this study was to determine the factors that influence the development of Mixed Martial Arts (MMA) in Purwokerto, know the development (MMA) in Purwokerto, and to know the motivation Fighter follow MMA. The research approach used in this study is a qualitative approach with descriptive qualitative method. Core research sites in Mixed Martial Arts (MMA) Purwokerto. The population numbered 120, with purposive sampling technique was obtained samples / informant as many as 13 people consisting of trainer and fighter. Research data collection techniques using observation, interviews, and documentation. The validity of the data used is triangulation data. Data analysis techniques in the study include: data reduction, data presentation, and conclusion. Results of this study found three factors that influence the development of Mixed Martial Arts (MMA) in Purwokerto, namely health (53.84%), hobbies 30.76%, and motivation (15.50%). Conclusions martial arts MMA research is influenced by the infrastructure that supports and more modern training methods. MMA is growing rapidly in Purwokerto because of lifestyle and hobbies, and motivation to live a healthy life and a desire to be a fighter. Advice can be given is to increase MMA publications through the medium of information as well as holding the championship fighter beginner to increase the motivation to practice.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: abdullatifrh@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan diri (<http://katarpasireurih.blogspot.com/2014/05/pengertian-olahraga-secara-umum.html>). Setiap cabang olahraga mempunyai ciri khas tersendiri dan mempunyai asal-usulnya (S.Ompi, 2010:47). Beladiri merupakan salah satu kegiatan olahraga yang memiliki keunikan dan kelebihan masing - masing. Bahkan perkembangan setiap aliran beladiri sendiri selalu berkembang mengikuti kebutuhan dan perkembangan jaman. Dibeberapa Negara Asia, beladiri berkembang lebih dari sekedar cara untuk bertempur. Orang Asia mengembangkan beladiri sebagai jalan hidup, mereka belajar tentang kehidupan dan kebijaksanaan (Gugun Arif Gunawan, 2007:4). Setiap Negara memiliki ciri khas beladirinya masing-masing. Pencak silat merupakan seni beladiri Bangsa Indonesia yang merupakan warisan leluhur (Aditya Mahendra Putra, 2010:1), Jepang yang memiliki aliran beladiri yang cukup bervariasi seperti Judo, Aikido serta Karate. Melihat perkembangan serta pentingnya beladiri di masyarakat membuat aliran olahraga beladiri sendiri berkembang menjadi lebih maju dan lebih modern.

Sejak sebelum Perang Dunia II, Indonesia sudah mengenal gulat internasional. Gulat sendiri dahulu kala di bawa oleh tentara Belanda. Awal perkembangannya gulat dikenal sebagai tontonan di pasar malam atau pesta-pesta di kota besar sebagai hiburan. Beladiri yang saat ini sedang populer dan berkembang di Indonesia khususnya dikalangan remaja adalah olahraga beladiri *Mixed Martial Arts (MMA)*. *Mixed Martial Arts (MMA)* adalah olahraga baru dibawah naungan UFC yang kompetisi pertamanya pada tahun 1993. *Mixed Martial Arts (MMA)* adalah olahraga beladiri baru yang berhubungan dengan olahraga beladiri lainnya, maksudnya *Mixed Martial Arts (MMA)* merupakan seni olahraga beladiri yang menggabungkan olahraga beladiri lainnya. Semula berdiri sendiri secara konvensional

kemudian digabungkan menjadi satu kesatuan yang lebih modern dengan menyesuaikan kebutuhan yang ada. Tidak seperti olahraga beladiri lain yang sifatnya sangat konvensional dan tertutup, olahraga beladiri *Mixed Martial Arts (MMA)* dapat dinikmati oleh berbagai kalangan dan berbagai golongan. Pesertanya berasal dari berbagai kalangan. Jenis beladiri ini berbeda dengan pertandingan yang lain, karena hampir tidak terlalu banyak peraturan seperti beladiri pada umumnya. Dalam pertarungan *Mixed Martial Arts (MMA)* para *fighter* biasanya menggunakan dua jenis beladiri yaitu *Muay Thai* dan juga *Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ)* (*American Journal of Sport Science*, 2013:1).

Mixed Martial Arts (MMA) merupakan salah satu olahraga beladiri yang selalu dinamis mengikuti perkembangan jaman. *Fighter* pada *Mixed Martial Arts (MMA)* memiliki ciri khas yang berbeda dibandingkan *Fighter* pada beladiri lainnya khususnya dalam hal mental dan fisik, karena dalam *Mixed Martial Arts (MMA)* pada saat bertanding hanya menggunakan sarung tangan tipis serta *Groin Protector* saja. Kondisi seperti ini yang menyebabkan *Fighter Mixed Martial Arts (MMA)* dituntut memiliki kesiapan mental dan fisik yang sangat tinggi.

Teknik menyerang dalam *Mixed Martial Arts (MMA)* yang harus dikuasai oleh *Fighter Mixed Martial Arts* adalah memukul/menendang (*striking*), melempar tubuh lawan dengan teknik bantingan (*throwing*), menekan musuh dengan teknik Jujitsu (*Pinning*), mempertahankan diri dengan cara menghindar serta memblok serangan (*evading, blocking, escaping*) merupakan teknik dasar yang harus dikuasai *Fighter Mixed Martial Arts (MMA)*. *Fighter* memiliki dasar bertarung *Mixed Martial Arts (MMA)* yang baik pada umumnya *Fighter* berlatih *Muay Thai* dan *Brazilian Jujitsu* atau yang biasa disebut Jujitsu. Beladiri *Muay Thai* terdapat teknik memukul, menendang, menghindar serta memblok serangan, sedangkan pada Jujitsu terdapat teknik melempar tubuh lawan dan menekan musuh. Teknik menyerang dalam posisi berdiri (*stand up fighting*) *Mixed Martial Arts* yang mengadopsi beladiri *Muay Thai* menggunakan

semua gerakan dalam Muay Thai termasuk lutut (*knee*), dan siku (*elbow*). Teknik *Mixed Martial Arts* yang menggunakan *Brazilian Jiu-Jitsu* dalam posisi serangan bawah atau biasa disebut dengan *ground* juga lebih efektif untuk Submission atau melumpuhkan lawan.

Tabel.1 Jumlah *Fighter* dan praktisi *Mixed Martial Arts* :

<i>Fighter</i>	Jumlah
Fighter Internasional	>623 orang
Fighter Indonesia	10 orang
Praktisi <i>Mixed Martial Arts</i> (<i>MMA</i>) Indonesia	>315 orang

Perkembangan *Mixed Martial Arts* (*MMA*) di Purwokerto, terdapat dua tempat latihan *Mixed Martial Arts* (*MMA*) yaitu Core *Mixed Martial Arts* (*MMA*) Purwokerto dan Sasana *Mixed Martial Arts* (*MMA*) Bina Kasih Purwokerto. Core *Mixed Martial Arts* (*MMA*) Purwokerto tempat berlatih *Mixed Martial Arts* (*MMA*) pertama yang ada di Purwokerto dan banyak diminati. Sasana ini memiliki frekuensi latihan empat kali dalam satu minggu. Member Core *Mixed Martial Arts* (*MMA*) Purwokerto sebagian besar terdiri dari anak muda.

Tempat latihan *Mixed Martial Arts* (*MMA*) lainnya adalah Sasana *Mixed Martial Arts* (*MMA*)

Bina Kasih Purwokerto merupakan tempat kedua untuk berlatih *Mixed Martial Arts* (*MMA*) yang terdapat di Purwokerto. Member dari Sasana *Mixed Martial Arts* (*MMA*) Bina Kasih mayoritasnya pekerja kantor serta anak muda yang masih kuliah, sehingga intensitas berlatih pada sasana *Mixed Martial Arts* (*MMA*) Bina Kasih lebih sedikit yaitu seminggu 3 kali. Berdasarkan latar belakang di atas, maka saya mengangkat judul Analisis Perkembangan *Mixed Martial Arts* (*MMA*) di Purwokerto. Praktisi *Mixed Martial Arts* (*MMA*) di Purwokerto berjumlah 120 orang.

METODE

Metode penelitian ini digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang (Soetedjo Notoatmojo, 2005:138). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif.

Metode kualitatif ini digunakan karena banyak pertimbangan. Pertama, menyesuaikan metode kualitatif lebih mudah apabila berhadapan dengan kenyataan jamak. Kedua, metode ini menyajikan secara langsung hakikat hubungan antara peneliti dan responden.

Ketiga, metode ini lebih peka dan lebih dapat menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama terhadap pola-pola nilai yang dihadapi (Lexy J. Moleong, 2010: 9-10).\

PEMBAHASAN

Dari hasil wawancara dengan pelatih dan juga *fighter* yang ada di Core *Mixed Martial Arts* (*MMA*) Purwokerto didapatkan data sebagai berikut:

1. Sebanyak 7 dari 13 orang menjawab faktor perkembangan *Mixed Martial Arts* (*MMA*) adalah faktor keinginan untuk hidup sehat.

2. Sebanyak 4 dari 13 orang menjawab faktor perkembangan *Mixed Martial Arts (MMA)* adalah faktor hobi.
3. Sebanyak 2 dari 13 orang menjawab faktor perkembangan *Mixed Martial Arts (MMA)* adalah faktor motivasi.

Tabel.2 Prosentase jawaban hasil wawancara

No.	Pertanyaan	Hasil	Prosentase
1	Kesehatan	7	53,84%
2	Hobi	4	30,76%
3	Motivasi	2	15,50%
	Jumlah	13	100%

Dari prosentase hasil jawaban wawancara yang dilakukan maka faktor yang mempengaruhi perkembangan *Mixed Martial Arts (MMA)* adalah kesehatan, hobi, dan motivasi. Kesehatan dapat ditinjau dari beberapa aspek antara lain dari kadar lemak tubuh, VO₂max, dan massa otot. Lemak tubuh adalah prosentase total dalam tubuh terhadap berat badan. Kadar lemak dalam tubuh merupakan indikator penting dalam kesehatan. Kadar lemak tubuh yang berlebih dapat menyebabkan penyakit. Mengurangi lemak tubuh dapat pula mengurangi resiko berbagai penyakit seperti stroke, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes dan kanker (Rida Farida 2013:2). Mengurangi lemak tubuh dilakukan dengan cara latihan *cardio* yang menjadikan jantung bekerja lebih cepat sehingga sirkulasi darah dalam tubuh meningkat. Kadar lemak yang ideal bagi pria usia di bawah 30 tahun adalah 14%-20%.

Massa otot merupakan peranan penting dalam penghasil energi, hal ini lah yang menjadika massa otot sebagai salah satu indikator dalam kesehatan. Semakin besar peningkatan massa otot, semakin banyak energi yang dihabiskan, hal inilah yang membantu mengurangi kelebihan lemak tubuh dan menurunkan berat badan (Rida Farida 2013:2). Massa otot tidak berubah secara signifikan dengan latihan intensitas sedang (Petter Alm

2013:4). Untuk meningkatkan massa otot *fighter Mixed Martial Arts (MMA)* menggunakan dua jenis latihan modern yaitu *freeletics workout* dan *calisthenics workout*. Selain massa otot dan kadar lemak tubuh, VO₂max juga merupakan indikator dari kesehatan tubuh. Semakin besar VO₂max semakin baik pula kesehatan seseorang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa menyimpulkan bahwa :

1. Olahraga beladiri *Mixed Martial Arts (MMA)* di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu adalah sarana dan prasarana yang mendukung dan metode latihan yang lebih modern dibandingka dengan tempat latihan olahraga lain.
2. Olahraga beladiri *Mixed Martial Arts (MMA)* sangat berkembang pesat di Purwokerto karena gaya hidup dan hobi
3. Motivasi yang mendasari masyarakat mengikuti olahraga beladiri *Mixed Martial Arts (MMA)* adalah keinginan hidup sehat dan keinginan unuk menjadi *fighter professional*.

DAFTAR PUSTAKA

- American Journal of Sport Science. 2013. *Psikological Characters in Mixed Martial Arts* at <http://www.sciencepublishinggroup.com/j/ajss>. (accessed 12/12/14)
- Anonymous. 2008. *Mixed Martial Arts Training Tip and Guide*. (iHealthLicious.com)
- Gunawan Gugun Arif. 2007. *Beladiri*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Moleong Lexy J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakary
- Petter Alm dan Ji-Guo Yu. 2013. *Physiological Characters Mixed Martial Arts*. SciencePG.
- Putra Aditya Mahendra. 2010. *Konstruksi Identitas Sosial Perguruan Pencak Silat*. Surabaya: Unair.
- Rida Farida. 2013. Analisis Tubuh at <https://faridarida.wordpress.com/analisis-tubuh/> (accessed 02/07/14)
- Soekidjo Notoatmojo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta : PT Rineka Cipta.