

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga berperan penting untuk menjaga kesehatan tubuh, sebab melalui aktifitas fisik yang rutin, seseorang dapat meningkatkan kebugaran, mencegah berbagai penyakit serta menjaga daya tahan tubuh. Dilain sisi, olahraga juga berkontribusi terhadap pencapaian prestasi, khususnya bagi para atlet, yang memerlukan pembinaan dan program latihan yang terstruktur sesuai prinsip dan norma latihan, dengan dukungan kondisi fisik yang prima serta mental yang kuat (Efendi & Zulraflia, 2024). Kegiatan olahraga dapat didefinisikan sebagai suatu aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis dan dilaksanakan secara teratur, yang mencakup serangkaian gerakan tubuh berulang dengan maksud utama untuk mengembangkan serta memelihara tingkat kebugaran fisik seseorang. Melalui olahraga, seseorang tidak hanya memperoleh manfaat secara fisik, melainkan juga sosial serta mental, yang pada akhirnya diharapkan dapat mendukung terciptanya pola hidup sehat dan meningkatkan status kesehatan masyarakat secara optimal (Herlina, 2024).

Berbagai jenis cabang olahraga prestasi telah berkembang dan dikenal luas oleh masyarakat, seperti pencak silat. Pencak silat yaitu seni bela diri tradisional dari Indonesia serta memiliki nilai-nilai budaya yang tinggi. Selain sebagai sarana

pertahanan diri, pencak silat juga mencerminkan kemandirian dan integritas individu dalam melakukan interaksi kepada lingkungan alam serta sosial, maupun turut mendukung pembentukan karakter dan peningkatan spiritualitas. Perkembangan pencak silat semakin pesat, yang ditandai dengan munculnya berbagai klub dan padepokan sebagai wadah pembinaan atlet (Marinda & Wargadalem, 2023).

Salah satu perguruan pencak silat yang aktif serta terus berkembang yaitu “Persaudaraan Setia Hati Terate” (PSHT). PSHT adalah perguruan pencak silat yang aktif dan terus berkembang di Indonesia, termasuk di Kabupaten Bekasi melalui PSHT Rayon BSP. Perguruan ini bukan sekadar fokus kepada aspek bela diri, melainkan juga menanamkan beberapa nilai persaudaraan, kesenian, serta spiritualitas. Dalam sistem pelatihannya, PSHT menerapkan jenjang tingkatan dengan materi berbeda di setiap level, yang meliputi teknik dasar seperti jurus, pukulan, tendangan, dan senam.

Sebuah teknik terpenting pada pencak silat yaitu tendangan "T", yang dikenal sebagai serangan cepat dan strategis dalam pertandingan. Untuk meningkatkan efektivitas teknik ini, diperlukan metode latihan secara tepat, seperti latihan dengan karet elastis (*rubber training*). Metode ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan dan kekuatan tendangan pada berbagai cabang bela diri (lian, 2023).

Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti jenis tendangan sabit atau lurus, belum secara spesifik meneliti tendangan "T". Selain itu, belum ada studi yang dilakukan langsung pada atlet PSHT Rayon BSP Kabupaten

Bekasi. Faktor individual seperti pengalaman latihan dan postur tubuh juga sering terabaikan dalam penelitian sebelumnya.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk menguji secara khusus dampak latihan *rubber* kepada kecepatan tendangan "T" pada atlet PSHT Rayon BSP. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui desain eksperimen *post-test* serta *pre-test*, melibatkan kelompok eksperimen dengan latihan karet elastis dan kelompok kontrol dengan latihan konvensional. Evaluasi dilakukan selama satu bulan.

Diharapkan penelitian ini bisa berkontribusi dari segi teoritis dalam literatur pencak silat, terutama terkait efektivitas latihan berbasis *resistance training*. Secara praktis, hasilnya diharapkan bisa dijadikan rujukan untuk atlet serta pelatih dalam menyusun program latihan secara lebih efektif dan inovatif untuk meningkatkan kecepatan tendangan "T", serta mendukung pembinaan atlet secara optimal di lingkungan PSHT Rayon BSP Kabupaten Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Supaya penelitian lebih focus serta terarah, ditetapkan beberapa batasan permasalahan di antaranya:

- a. Penelitian ini hanya dilakukan pada atlet pencak silat yang tergabung dalam Club PSHT Rayon BSP di Kabupaten Bekasi.

- b. Penelitian ini dibatasi pada subjek berusia 11 tahun serta hanya fokus pada teknik tendangan "T", tanpa mencakup variasi tendangan lainnya dalam pencak silat.
- c. Metode latihan yang diterapkan pada penelitian ini hanya difokuskan pada latihan menggunakan karet elastis (*rubber*) dibandingkan dengan latihan konvensional.
- d. Pengukuran yang dilaksanakan terbatas pada kecepatan tendangan "T" sesudah serta sebelum program latihan selama satu bulan dimulai dari bulan Februari sampai Maret 2025.
- e. Faktor-faktor lain seperti kekuatan otot, daya tahan, teknik lain, serta kondisi psikologis atlet tidak menjadi fokus utama penelitian ini.

2. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan dengan karet elastis (*rubber training*) terhadap peningkatan kecepatan tendangan "T" pada atlet pencak silat PSHT Rayon BSP di Kabupaten Bekasi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan adalah sebagai berikut:

1. Guna menguji dampak dari latihan dengan karet elastis (*rubber training*) kepada peningkatan kecepatan tendangan "T" atlet pencak silat PSHT Rayon BSP di Kabupaten Bekasi. Tujuan dari penelitian ini yaitu guna mengidentifikasi apakah latihan dengan karet elastis dapat meningkatkan

kecepatan tendangan "T", yang merupakan teknik penting dalam pertandingan pencak silat.

2. Untuk membandingkan seberapa besar peningkatan kecepatan tendangan "T" antara atlet yang menjalani latihan menggunakan karet elastis dan yang menjalani latihan konvensional.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini bisa mempunyai manfaat yakni di antaranya:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini bisa berkontribusi tambahan terhadap kajian ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kebugaran jasmani serta olahraga bela diri. Hasil ini bisa dijadikan rujukan dalam pengembangan teori terkait melalui metode latihan *resistance training* menggunakan karet elastis (*rubber training*) untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan tendangan dalam pencak silat.

2. Manfaat Praktis

a. Perguruan Club PSHT Rayon BSP

Penelitian ini bisa memberi informasi serta rekomendasi yang berguna pada pengembangan program latihan di PSHT Rayon BSP Kabupaten Bekasi. Temuan ini bisa digunakan sebagai dasar dalam merancang latihan secara lebih efektif serta terukur, guna meningkatkan kualitas dan kemampuan atlet dalam teknik tendangan "T" serta memperbaiki performa dalam pertandingan.

b. Bagi Pelatih

Pelatih dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk memperbarui atau meningkatkan metode latihan yang mereka terapkan.

c. Bagi Atlet

Atlet akan mendapatkan manfaat langsung dari penelitian ini, karena penelitian ini memberi gambaran terkait metode latihan yang bisa menaikkan tingkat kecepatan tendangan "T".