

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia, baik dari segi kesehatan jasmani maupun rohani. Saat ini, olahraga tidak lagi dipandang hanya sebagai aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan, tetapi juga sebagai instrumen strategis dalam pembentukan karakter, peningkatan kualitas hidup, penguatan persatuan bangsa, hingga peningkatan citra Indonesia di tingkat internasional melalui prestasi olahraga. Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan globalisasi telah mengubah paradigma olahraga menjadi bagian dari investasi pembangunan manusia (*human capital investment*) yang memberikan manfaat sosial, ekonomi, pendidikan, dan budaya secara berkelanjutan. (Bompa & Buzzichelli, 2019). Olahraga merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, baik dari aspek kesehatan, pendidikan, maupun prestasi.

Secara umum olahraga dapat dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu olahraga rekreasi, olahraga pendidikan, dan olahraga prestasi. Komitmen pemerintah Indonesia terhadap pembangunan olahraga tercermin dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang menegaskan bahwa keolahragaan merupakan seluruh aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi secara terpadu. Undang-undang tersebut

juga menekankan bahwa pembangunan olahraga harus dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan guna meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat sekaligus menghasilkan prestasi olahraga yang mampu bersaing pada tingkat internasional. Selain itu, UU ini secara khusus memasukkan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan sebagai salah satu pilar utama pembinaan olahraga nasional. (Kemenpora, 2022)

Di antara berbagai ruang lingkup tersebut, olahraga prestasi memiliki karakteristik yang paling kompleks karena menuntut proses pembinaan jangka panjang melalui penerapan prinsip-prinsip ilmiah, dukungan sumber daya manusia yang kompeten, pemanfaatan teknologi, serta evaluasi yang berkesinambungan. Olahraga prestasi merupakan proses pembinaan yang bertujuan menghasilkan atlet dengan kemampuan terbaik untuk berkompetisi pada tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Pencapaian prestasi olahraga tidak diperoleh secara instan, melainkan melalui proses latihan yang dirancang secara sistematis berdasarkan prinsip periodisasi, spesifisitas, individualisasi, overload, dan progresivitas. Menurut (Bompa & Buzzichelli, 2019) “Latihan olahraga merupakan proses ilmiah yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet melalui adaptasi fisiologis yang berlangsung secara bertahap. Oleh karena itu, kualitas program latihan menjadi salah satu faktor yang sangat menentukan keberhasilan pembinaan atlet”. Keberhasilan pembinaan olahraga prestasi tidak hanya ditentukan oleh bakat atlet, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas program latihan yang diberikan, kompetensi pelatih, metode latihan yang digunakan, serta proses evaluasi terhadap hasil latihan. Selain itu juga dipengaruhi oleh kolaborasi

dari berbagai pihak, antara lain pemerintah pusat, pemerintah daerah, organisasi olahraga, perguruan tinggi, pelatih, tenaga keolahragaan, ilmuwan olahraga, serta masyarakat. Pemerintah melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga, Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI), induk organisasi cabang olahraga, serta pemerintah daerah memiliki tanggung jawab dalam menyediakan kebijakan, pendanaan, sarana prasarana, dan sistem pembinaan atlet. Di sisi lain, perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam menghasilkan atlet dan pelatih yang berkualitas yang bisa mengeluarkan bibit-bibit unggul atlet maupun pelatih dalam program pembinaan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga bela diri yang berkembang pesat di Indonesia adalah Pencak Silat. “Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat”. (KRISWANTO, 2015). Sebagai warisan budaya bangsa yang telah diakui oleh UNESCO sebagai Warisan Budaya Tak benda Dunia pada tahun 2019, pencak silat tidak hanya memiliki nilai historis dan filosofis, tetapi juga telah berkembang menjadi olahraga kompetitif yang dipertandingkan pada tingkat nasional maupun internasional. Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa pencak silat telah mengalami transformasi dari seni bela diri tradisional menjadi olahraga prestasi yang memerlukan pembinaan secara ilmiah dan berkelanjutan. Sejalan dengan perkembangan olahraga modern, pembinaan atlet pencak silat saat ini tidak hanya menekankan penguasaan teknik, tetapi juga

mengintegrasikan aspek kondisi fisik, psikologi, biomekanika, fisiologi latihan, serta analisis performa sebagai bagian dari pendekatan *sport science*. (Nugroho et al., 2025). Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia yang tidak hanya memiliki nilai budaya, tetapi juga telah berkembang menjadi olahraga prestasi yang dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Meningkatnya kualitas persaingan dalam cabang olahraga pencak silat menuntut atlet memiliki kemampuan teknik yang cepat, akurat, dan efisien. Berdasarkan Peraturan Pertandingan PB IPSI, kategori tanding merupakan kategori yang mempertemukan dua atlet dalam satu kelas dengan tujuan memperoleh nilai melalui teknik serangan dan pertahanan yang sah. Atlet dituntut mampu melakukan berbagai teknik secara tepat dalam waktu yang sangat singkat, sehingga kemampuan fisik dan teknik harus saling mendukung untuk menghasilkan performa yang optimal selama pertandingan. (Tim POKJA, 2025). Dalam kategori tanding, tendangan merupakan teknik serangan yang paling dominan digunakan karena memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan teknik pukulan. Tendangan memungkinkan atlet memperoleh poin secara efektif apabila mengenai sasaran yang sah sesuai ketentuan pertandingan. Dalam kategori tanding, atlet dituntut mampu melakukan serangan dan bertahan secara cepat, tepat, efektif, serta sesuai dengan peraturan pertandingan. Oleh karena itu, pencapaian prestasi dalam pencak silat sangat dipengaruhi oleh kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang dikembangkan melalui program latihan yang terencana. Dan juga penguasaan

berbagai jenis tendangan menjadi salah satu indikator utama keberhasilan atlet dalam pertandingan pencak silat. (Diono & Jatmiko, 2021).

Salah satu teknik tendangan yang paling sering digunakan dalam pertandingan adalah tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan teknik menyerang dengan lintasan gerak melengkung dari arah luar menuju sasaran menggunakan punggung kaki atau tulang kering. Karakteristik lintasan tersebut memungkinkan atlet melakukan serangan dengan sudut yang lebih luas dibandingkan tendangan lurus sehingga lebih sulit diprediksi oleh lawan. Selain memiliki peluang menghasilkan poin yang tinggi, tendangan sabit juga sering digunakan sebagai serangan pembuka maupun serangan balasan karena mampu dilakukan dengan cepat apabila didukung koordinasi gerak dan kondisi fisik yang baik. (Diono & Jatmiko, 2021). Dalam pertandingan yang berlangsung dengan tempo tinggi, keberhasilan tendangan sabit tidak hanya ditentukan oleh ketepatan sasaran, tetapi juga oleh kecepatan gerakan. Tendangan yang dilakukan dengan kecepatan tinggi akan memperkecil waktu reaksi lawan untuk melakukan tangkapan, elakan, maupun tangkisan. Sebaliknya, tendangan yang lambat akan lebih mudah diantisipasi sehingga peluang memperoleh poin menjadi berkurang. Dengan demikian, peningkatan kecepatan tendangan sabit merupakan salah satu tujuan utama dalam proses latihan atlet pencak silat.

Ketika proses latihan peningkatan kecepatan tendangan tidak hanya bergantung pada teknik, tetapi juga pada kekuatan otot tungkai dan daya ledak (power). Atlet yang memiliki kekuatan otot dan power yang baik akan mampu menghasilkan tendangan yang lebih cepat dan bertenaga. Salah satu komponen

kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam pencak silat adalah kecepatan. Kecepatan tendangan sabit dipengaruhi oleh berbagai komponen kondisi fisik yang saling berkaitan. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan atau serangkaian gerakan dalam waktu sesingkat mungkin tanpa mengurangi efektivitas gerakan tersebut. (Bompa & Buzzichelli, 2019). Menurut teori latihan olahraga, kemampuan menghasilkan gerakan eksplosif merupakan hasil interaksi antara kekuatan otot, daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), koordinasi, keseimbangan, kelentukan, dan kelincahan. Komponen-komponen tersebut bekerja secara simultan untuk menghasilkan gerakan tendangan yang cepat, kuat, dan efisien. Apabila salah satu komponen belum berkembang secara optimal, maka kualitas tendangan yang dihasilkan juga akan menurun. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembinaan teknik dalam pencak silat. (Ari Ortega & Ipang Setiawan, 2025).

Untuk itu, pelatih perlu memilih metode latihan yang tepat agar aspek kekuatan dan kecepatan bisa berkembang secara optimal. Survei kondisi fisik atlet pencak silat nasional Indonesia menunjukkan bahwa atlet elite memiliki profil kecepatan, kekuatan, dan daya ledak yang sangat baik sebagai hasil dari program latihan yang terstruktur. Sebaliknya, beberapa penelitian pada atlet daerah masih menemukan bahwa kemampuan kecepatan dan kelincahan berada pada kategori cukup hingga kurang sehingga memerlukan program latihan yang lebih spesifik. (Pratama et al., 2025). Temuan tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan kondisi fisik, khususnya kecepatan gerak tungkai, masih menjadi tantangan dalam pembinaan atlet pencak silat. Kondisi ini semakin penting mengingat karakteristik

pertandingan modern yang berlangsung semakin cepat sehingga atlet dituntut mampu menghasilkan serangan secara eksplosif tanpa mengurangi kualitas teknik. Oleh sebab itu, diperlukan metode latihan yang mampu mengembangkan kemampuan fisik secara spesifik sesuai kebutuhan gerak tendangan sabit.

Upaya meningkatkan kecepatan tendangan sabit tidak hanya bergantung pada frekuensi latihan teknik, tetapi juga memerlukan metode latihan yang mampu mengembangkan komponen kondisi fisik secara spesifik sesuai karakteristik gerakan tendangan. Dalam ilmu kepelatihan olahraga, prinsip specificity menjelaskan bahwa adaptasi latihan akan terjadi secara optimal apabila bentuk latihan memiliki kesamaan pola gerak, kelompok otot yang digunakan, sistem energi, serta karakteristik biomekanik dengan gerakan yang dilakukan saat pertandingan. (Bompa & Buzzichelli, 2019). Dalam olahraga pencak silat, kecepatan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan berpindah tempat, tetapi juga kecepatan melakukan teknik serangan, kecepatan reaksi terhadap serangan lawan, serta kecepatan mengembalikan posisi tubuh setelah melakukan serangan. Atlet yang memiliki kecepatan tinggi akan lebih mudah menciptakan peluang memperoleh nilai sekaligus mengurangi kesempatan lawan melakukan serangan balasan.

Pemilihan metode latihan yang tepat menjadi faktor penting dalam meningkatkan performa teknik atlet pencak silat, khususnya pada kemampuan melakukan tendangan sabit dengan cepat. Salah satu metode latihan yang banyak dikembangkan dalam olahraga prestasi adalah *Resistance Band Training*. *Resistance band* merupakan alat latihan berbahan elastis yang memberikan tahanan

(*elastic resistance*) selama gerakan berlangsung. (ACSM, 2022). Berbeda dengan beban tetap yang diberikan oleh alat latihan seperti beban pada angkat berat, hambatan pada resistance band meningkat secara progresif seiring bertambahnya panjang tarikan sehingga otot bekerja secara maksimal pada seluruh rentang gerak (*range of motion*). Karakteristik tersebut menjadikan *resistance band* efektif digunakan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya ledak (*muscle power*), stabilitas sendi, koordinasi *neuromuskular*, serta kecepatan kontraksi otot. Selain memiliki efektivitas yang tinggi, *resistance band* juga mudah digunakan, ekonomis, dan dapat diterapkan pada berbagai tingkat kemampuan atlet. (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Pada cabang olahraga pencak silat, *resistance band* banyak digunakan sebagai media latihan untuk meningkatkan kekuatan eksplosif otot tungkai yang berperan dalam menghasilkan tendangan yang cepat dan bertenaga. Hambatan elastis yang diberikan resistance band merangsang peningkatan aktivasi *motor unit* sehingga kemampuan otot menghasilkan gaya (*force production*) menjadi lebih baik. Penelitian (Aziz, A., dkk 2025) menunjukkan bahwa “latihan *resistance band* memberikan peningkatan kecepatan tendangan sabit yang lebih tinggi dibandingkan latihan *ladder drill* secara tunggal pada atlet pencak silat”. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan kekuatan otot melalui resistensi elastis berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan gerak tendangan. Selain itu, menurut (Putra A & Dkk, 2026) juga melaporkan bahwa “latihan resistance band lebih efektif dibandingkan shadow kick dalam meningkatkan kecepatan tendangan

sabit karena mampu meningkatkan kemampuan eksplosif otot tungkai secara lebih optimal”.

Selain *resistance band*, media latihan lain yang mulai banyak diterapkan dalam pembinaan olahraga prestasi adalah *stick bar*. *Stick bar* merupakan batang logam atau *weighted training bar* dengan berat tertentu yang digunakan sebagai alat bantu latihan kekuatan, koordinasi, keseimbangan, stabilitas inti (*core stability*), serta kontrol postural. Berbeda dengan *resistance band* yang memberikan tahanan elastis, *stick bar* memberikan beban eksternal yang konstan sehingga atlet dituntut mempertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh selama melakukan gerakan. Latihan menggunakan *stick bar* juga mampu meningkatkan koordinasi antarruas tubuh (*intermuscular coordination*) sehingga perpindahan gaya dari batang tubuh menuju tungkai menjadi lebih efisien. (ACE, 2023).

Agar peningkatan kekuatan dan stabilitas tubuh dapat ditransfer ke dalam gerakan pertandingan, latihan tersebut perlu dipadukan dengan latihan yang mengembangkan kecepatan langkah (*footwork*). Salah satu metode yang banyak digunakan adalah *ladder drill*. *Ladder drill* merupakan latihan koordinasi yang menggunakan tangga kelincihan (*agility ladder*) sebagai media untuk melatih pola langkah, kecepatan kaki, koordinasi, keseimbangan, reaksi, serta kemampuan perubahan arah gerak. Latihan ini banyak diterapkan pada cabang olahraga yang menuntut kecepatan gerak tungkai seperti sepak bola, bulu tangkis, taekwondo, karate, dan pencak silat. (Afonso et al., 2020). Pada pencak silat, *footwork* merupakan dasar dalam melakukan serangan maupun pertahanan. Gerakan langkah yang cepat memungkinkan atlet memperoleh posisi yang tepat sebelum melakukan

tendangan sehingga serangan menjadi lebih efektif. Latihan *ladder drill* mampu meningkatkan kecepatan tendangan sabit secara signifikan karena memperbaiki koordinasi gerak tungkai dan efisiensi perpindahan langkah. Namun demikian, penelitian tersebut hanya menggunakan *ladder drill* sebagai metode tunggal sehingga belum diketahui bagaimana pengaruhnya apabila dikombinasikan dengan latihan berbeban seperti *resistance band* maupun *stick bar*. (Nurlativa et al., 2026)

Berdasarkan hasil observasi selama proses latihan atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta, masih ditemukan beberapa atlet yang belum mampu melakukan tendangan sabit secara maksimal. Pada saat melakukan serangan, kecepatan ayunan tungkai masih belum optimal sehingga gerakan tendangan mudah diantisipasi oleh lawan. Selain itu, transisi dari posisi awal menuju pelaksanaan tendangan maupun kembali ke posisi siap masih relatif lambat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kecepatan tendangan sabit masih menjadi salah satu kebutuhan dalam program pembinaan atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.

Secara fisiologis, peningkatan kecepatan gerakan merupakan hasil adaptasi neuromuskular yang terjadi akibat latihan yang dilakukan secara berulang dan terprogram. Latihan yang diberikan secara sistematis akan meningkatkan kemampuan sistem saraf dalam merekrut lebih banyak unit motorik (*motor unit recruitment*), meningkatkan frekuensi impuls saraf (*rate coding*), mempercepat koordinasi antarsendi, serta meningkatkan sinkronisasi kontraksi otot agonis dan antagonis. Adaptasi tersebut menyebabkan waktu kontraksi otot menjadi lebih singkat sehingga gerakan dapat dilakukan dengan kecepatan yang lebih tinggi.

(Bompa & Buzzichelli, 2019). Kecepatan tendangan sabit dipengaruhi oleh koordinasi gerak seluruh segmen tubuh yang dimulai dari tungkai penopang, rotasi panggul, aktivasi otot inti, hingga ayunan tungkai penendang menuju sasaran. Apabila salah satu segmen tubuh tidak bekerja secara optimal, maka transfer gaya menjadi kurang efisien sehingga kecepatan tendangan akan menurun. Oleh karena itu, latihan yang mengembangkan kekuatan otot, stabilitas inti, koordinasi gerak, serta kecepatan langkah secara bersamaan diperkirakan akan memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan yang hanya berfokus pada satu komponen kondisi fisik.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengembangkan metode latihan yang bertujuan meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan tendangan tidak hanya dipengaruhi oleh latihan teknik, tetapi juga oleh latihan kondisi fisik yang dirancang secara spesifik sesuai karakteristik gerakan. Metode latihan seperti *resistance band*, *ladder drill*, *speed ladder*, maupun latihan berbeban lainnya terbukti mampu meningkatkan kecepatan gerak tungkai, koordinasi, dan daya ledak otot yang berperan dalam menghasilkan tendangan sabit yang lebih cepat. Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan adalah *Pengaruh Metode Latihan Resistance Band dan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit* (Aziz et al., 2025); *Pengaruh Latihan Speed Ladder Dan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Bakti Negara Kabupaten Lampung Tengah* (T. N. Putri et al., 2025); *Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat*

(Nurlativa et al., 2026); *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Psht Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar* (Handayani et al., 2024); *Kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Universitas Islam Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Hurdle Drill terhadap Peningkatan Riau* (Kamarudin et al., 2026). Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya hanya membahas efektivitas masing-masing metode latihan secara terpisah. Hingga saat ini masih sangat sedikit penelitian yang mengevaluasi penggunaan kombinasi *Resistance Band Ladder Drill* dan kombinasi *Stick Bar Ladder Drill* secara langsung pada atlet pencak silat, khususnya dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Selain itu, belum terdapat penelitian yang secara khusus dilakukan pada atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut agar diperoleh informasi ilmiah mengenai metode latihan yang memberikan hasil lebih efektif.

Evaluasi terhadap kedua metode latihan tersebut menjadi penting karena tidak hanya bertujuan mengetahui adanya peningkatan hasil latihan, tetapi juga menilai tingkat efektivitas masing-masing metode berdasarkan perubahan kemampuan atlet setelah mengikuti program latihan. Hasil evaluasi diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, efisien, dan sesuai dengan karakteristik atlet pencak silat. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya mengenai pemanfaatan kombinasi media latihan untuk meningkatkan performa teknik tendangan pada cabang olahraga pencak silat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai evaluasi antara latihan kombinasi *resistance band ladder drill* dan kombinasi *stick bar ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet KOP Pencak Silat UNJ. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit sehingga dapat menjadi referensi bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih tepat dan bervariasi.

B. Fokus Penelitian

Beberapa faktor yang diduga menjadi penyebab kondisi banyak atlet pencak silat tingkat mahasiswa yang belum menunjukkan tendangan sabit dengan kecepatan optimal, hal tersebut antara lain: program latihan yang masih bersifat umum, kurangnya variasi dalam metode latihan, serta belum adanya penerapan kombinasi latihan yang dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot tungkai secara bersamaan. Latihan yang dilakukan umumnya masih berfokus pada pengulangan teknik atau latihan dasar tanpa memperhatikan pengembangan komponen fisik secara spesifik.

Selain itu, metode latihan yang diterapkan oleh pelatih sering kali masih terpisah antara latihan kekuatan dan latihan kecepatan, padahal dalam praktiknya kedua aspek tersebut saling berkaitan erat. Latihan kekuatan yang dilakukan tanpa memperhatikan kecepatan kontraksi otot sering kali menghasilkan peningkatan kekuatan tanpa peningkatan kecepatan. Sebaliknya, latihan kecepatan tanpa

penguatan otot cenderung menghasilkan performa yang tidak stabil dan mudah menurun saat menghadapi beban latihan yang berat.

Dalam olahraga Pencak Silat, kecepatan tendangan sabit merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan serangan dalam pertandingan. Namun dalam proses latihan, masih terdapat beberapa permasalahan yang mempengaruhi kemampuan tendangan atlet. Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini difokuskan pada evaluasi penerapan dua metode latihan, yaitu kombinasi *Resistance Band Ladder Drill* dan kombinasi *Stick Bar Ladder Drill*, dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta.

Fokus penelitian diarahkan untuk mengevaluasi efektivitas kedua metode latihan berdasarkan perubahan hasil kecepatan tendangan sabit yang diperoleh atlet sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mengikuti program latihan. Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada perbandingan hasil peningkatan kecepatan tendangan sabit yang dihasilkan oleh masing-masing metode latihan sehingga dapat diketahui metode latihan yang memberikan peningkatan lebih efektif. Dengan demikian, ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada:

1. Metode latihan yang diteliti terdiri atas kombinasi *Resistance Band Ladder Drill* dan kombinasi *Stick Bar Ladder Drill*.
2. Variabel yang dievaluasi adalah peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet.

3. Evaluasi dilakukan berdasarkan hasil pengukuran kecepatan tendangan sabit sebelum dan sesudah pelaksanaan program latihan pada masing-masing kelompok.
4. Hasil evaluasi digunakan untuk mengetahui efektivitas masing-masing metode latihan dan membandingkan hasil peningkatan yang diperoleh kedua kelompok latihan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan focus penelitian mengenai pentingnya kemampuan kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat serta perlunya evaluasi metode latihan yang efektif untuk meningkatkannya, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana hasil evaluasi penerapan metode latihan kombinasi *Resistance Band Ladder Drill* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimana hasil evaluasi penerapan metode latihan kombinasi *Stick Bar Ladder Drill* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat perbedaan efektivitas antara metode latihan kombinasi *Resistance Band Ladder Drill* dan kombinasi *Stick Bar Ladder Drill* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah di bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai evaluasi efektivitas metode latihan kombinasi *Resistance Band Ladder Drill* dan kombinasi *Stick Bar Ladder Drill* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan metode latihan dan peningkatan performa teknik tendangan.

2. Manfaat Praktis

- a) Memberikan informasi ilmiah mengenai efektivitas kedua metode latihan sehingga dapat dijadikan dasar dalam menyusun program latihan yang lebih efektif sesuai kebutuhan atlet.
- b) Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan tentang manfaat metode latihan kombinasi *resistance band ladder drill* dan kombinasi *stick bar ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit.
- c) Bagi atlet, membantu atlet memperoleh metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit sehingga mampu menunjang performa dalam pertandingan.

- d) Bagi atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta, penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan untuk meningkatkan kualitas tendangan sabit dengan kecepatan yang optimal.
- e) Sebagai bahan untuk meningkatkan kemampuan pelatih mengolah metode latihan kombinasi *resistance band ladder drill* dan *stick bar ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit .
- f) Sebagai ilmu pengetahuan baru bagi pelatih perguruan silat guna meningkatkan kemampuan tendangan sabit dengan kecepatan optimal.
- g) Menjadikan pelatih bukan satu-satunya media atau sumber materi latihan yang didapatkan oleh atlet
- h) Menjadi bahan evaluasi dalam pengembangan program latihan serta sebagai dasar pengambilan keputusan dalam penerapan metode latihan yang lebih tepat.
- i) Bagi peneliti selanjutnya, menjadi referensi ilmiah bagi penelitian lanjutan yang berkaitan dengan evaluasi metode latihan, pengembangan kondisi fisik, maupun peningkatan performa atlet pencak silat.