

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat merupakan sistem bela diri yang berasal dari Indonesia dengan induk organisasi bernama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Olahraga bela diri ini mencakup keterampilan menyerang dan bertahan, baik dengan maupun tanpa senjata yang bertujuan untuk melindungi diri sekaligus meningkatkan kemampuan fisik dan performa atlet (Sudiana & Sptyanawati, 2023). Dalam pencak silat, terdapat berbagai teknik gerak yang harus dikuasai oleh atlet sebagai bekal dalam menghadapi pertandingan. Salah satu aspek penting dalam pelaksanaan teknik tersebut adalah penguasaan jurus, yaitu rangkaian dasar gerakan yang menjadi landasan dalam melakukan serangan maupun pertahanan. Penguasaan jurus yang baik sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet, termasuk komposisi tubuh, kekuatan otot, serta kelincahan gerak (Muhtar, 2023).

Namun, dalam proses latihan, terdapat beberapa faktor yang dapat menghambat efektivitas pembelajaran teknik pencak silat. Salah satu faktor tersebut adalah kondisi komposisi tubuh atlet, khususnya kadar lemak yang berlebih. Atlet bela diri dengan kadar lemak yang tinggi cenderung mengalami keterbatasan dalam mobilitas, kecepatan, dan kelincahan, sehingga berdampak pada kurang optimalnya pelaksanaan teknik dan jurus dalam pencak silat (Baranauskas et al., 2022; Santos et al., 2024).

Pencak silat kategori pertandingan menggunakan sistem klasifikasi berdasarkan berat badan sehingga atlet harus menyesuaikan kondisi tubuhnya

dengan kelas yang diikuti. Berdasarkan kondisi di lapangan, banyak atlet, khususnya pada kategori pertandingan tingkat dewasa, melakukan penurunan berat badan menjelang kompetisi agar dapat masuk ke dalam kelas yang dipertandingkan. Akan tetapi, metode penurunan berat badan yang dilakukan seringkali tidak tepat, sehingga menimbulkan berbagai dampak negatif seperti dehidrasi, kelelahan, serta penurunan massa otot. Akibatnya, atlet tidak berada dalam kondisi fisik yang optimal setelah proses penurunan berat badan, yang pada akhirnya berdampak pada hasil pertandingan yang kurang memuaskan. Fenomena ini cenderung berulang setiap menjelang kompetisi.

Maka dari itu, diperlukan suatu metode latihan yang mampu menurunkan berat badan secara efektif dan berkelanjutan, dengan fokus pada pengurangan lemak tubuh, bukan hanya kehilangan cairan atau cadangan energi. Selain itu, metode tersebut juga harus mampu mempertahankan massa otot, sehingga atlet tetap berada dalam kondisi fisik yang prima saat memasuki masa kompetisi.

Salah satu metode yang dapat digunakan adalah *High-Intensity Interval Training (HIIT)*, yaitu latihan yang mengkombinasikan aktivitas intensitas tinggi dengan periode istirahat singkat dalam durasi tertentu. Metode ini terbukti mampu meningkatkan kebugaran kardiovaskular, mempercepat pembakaran lemak, serta meningkatkan massa otot (Cai et al., 2026; Prasetyo et al., 2024; Sari et al., 2024).

Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *HIIT* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan performa fisik atlet pencak silat, seperti kapasitas aerobik (*VO2max*), daya tahan otot, dan kecepatan spesifik, serta membantu mempertahankan performa selama pertandingan (Berata et al., 2026; Subekti et al.,

2025). Akan tetapi, kajian yang ada umumnya masih berfokus pada peningkatan aspek performa fisik tanpa memperhatikan variasi model latihan yang digunakan.

HIIT sendiri dapat dikombinasikan dengan model *bodyweight training*. Latihan *bodyweight training* merupakan bentuk latihan *resistance* yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban. Penelitian menunjukkan bahwa latihan ini mampu meningkatkan kekuatan otot, kebugaran kardiorespirasi, serta adaptasi neuromuskular melalui keterlibatan otot utama fungsional seperti *push-up*, *mountain climbers*, *high knees*, *squat jump*, *lunges*, *jumping jacks*, dan *burpees* yang melatih kelompok otot utama, antara lain *pectoralis major*, *deltoid*, *triceps*, otot inti (*core*), *quadriceps*, dan *gluteus*. Selain itu, model ini dipilih karena praktis, efisien, dan tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga mudah diterapkan. Oleh karena itu, penerapan *HIIT* menggunakan *bodyweight training* menjadi alternatif latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan performa fisik sekaligus memperbaiki komposisi tubuh atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Masih ditemukannya atlet pencak silat di Padepokan Pencak Silat Cakra Elang Indonesia yang mengalami penurunan berat badan yang tidak efektif sehingga cepat kembali mengalami kenaikan berat badan dan kehilangan massa otot saat menjalani proses penurunan berat badan.

2. Kurang adanya pendekatan dan penerapan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan model latihan *bodyweight training* pada atlet pencak silat di Padepokan Pencak Silat Cakra Elang Indonesia.
3. Kurangnya data empiris mengenai efektivitas *HIIT* dengan bentuk latihan *bodyweight* terhadap perbaikan komposisi tubuh, khususnya kadar lemak dan massa otot pada atlet pencak silat di Padepokan Pencak Silat Cakra Elang Indonesia.

C. Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* dengan bentuk latihan *bodyweight* terhadap komposisi tubuh, yang meliputi kadar lemak tubuh dan massa otot pada atlet pencak silat di Padepokan pencak silat Cakra Elang Indonesia

D. Perumusan Masalah

Untuk mengetahui pengaruh *High Intensity Interval Training* terhadap kadar lemak dan massa otot pada atlet binaan Padepokan Silat Cakra Elang Indonesia maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* dengan bentuk latihan *bodyweight training* terhadap kadar lemak tubuh pada atlet pencak silat di Padepokan Pencak Silat Cakra Elang Indonesia?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *High-Intensity Interval Training (HIIT)* dengan bentuk latihan *bodyweight training* terhadap massa otot pada atlet pencak silat di Padepokan Pencak Silat Cakra Elang Indonesia?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini menjelaskan kegunaan dari hasil yang penelitian yang peneliti dapatkan dari penelitian yang dilakukan.

1. Kegunaan Teoritis

Sebagai bukti ilmiah mengenai pengaruh latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* menggunakan model latihan *bodyweight training* terhadap efektivitas komposisi tubuh, yang meliputi kadar lemak tubuh dan massa otot pada atlet pencak silat yang dapat dikaji untuk penelitian lain di masa yang akan datang.

2. Kegunaan Praktis

Sebagai bahan pembelajaran bagi atlet binaan Padepokan Pencak Silat Cakra Elang Indonesia dalam menerapkan metode latihan yang efektif untuk menurunkan kadar lemak tubuh tanpa mengurangi massa otot.