

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik dan mental yang berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Kebugaran jasmani mencakup kemampuan tubuh melakukan aktivitas secara efektif tanpa kelelahan berlebihan (Bafirman & Wahyuri, 2019). Dalam olahraga prestasi, kebugaran jasmani menjadi dasar utama penguasaan teknik dan taktik, terutama pada cabang olahraga yang menuntut kecepatan dan kelincahan tinggi (Giriwijoyo & Sidik, 2020).

Kabaddi dikenal sebagai *Game of the Masses* karena aturannya sederhana dan dapat dimainkan tanpa peralatan mahal (Rao, 2002). Olahraga ini berasal dari India dan telah berkembang secara internasional, termasuk di Indonesia sejak tahun 2008. Di tingkat daerah, khususnya Provinsi Bali, cabang olahraga Kabaddi mengalami perkembangan yang cukup pesat dan mulai dipertandingkan secara konsisten sejak Porprov Bali tahun 2015. Kabupaten Klungkung merupakan salah satu daerah yang aktif dalam pembinaan Kabaddi dan sempat menunjukkan prestasi gemilang dengan meraih medali emas pada Porprov Bali tahun 2017 dan 2019. Namun, pada Porprov Bali tahun 2022 dan 2025, performa tim Kabaddi Kabupaten Klungkung mengalami penurunan sehingga belum mampu mempertahankan prestasi medali emas, sementara jumlah perolehan medali perunggu justru meningkat. Penurunan ini tampak pada beberapa nomor

pertandingan seperti *three star*, *seven for five*, *super five*, dan *standard Kabaddi*.

Berdasarkan hasil evaluasi performa atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung pada Porprov Bali 2025, diketahui bahwa aspek kecepatan dan kelincahan masih menjadi kelemahan utama yang memengaruhi performa atlet saat bertanding. Temuan tersebut diperkuat melalui hasil pengukuran kondisi fisik yang dilakukan sebagai dasar penyusunan program latihan penelitian pada tahun 2026. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan atlet yang diukur menggunakan *Agility T-Test* memiliki rata-rata waktu 11 detik, sedangkan standar yang ditetapkan dalam Permenpora Nomor 15 Tahun 2024 berada pada kisaran 9,50 detik. Selain itu, hasil tes sprint 40 meter menunjukkan rata-rata waktu 6,5 detik, lebih lambat dibandingkan standar nasional sebesar 5,21 detik. Hasil tersebut juga didukung oleh wawancara dengan Dicki Candra sebagai pelatih Kabaddi Kabupaten Klungkung, yang menyatakan bahwa kemampuan kecepatan dan kelincahan atlet masih tertinggal dibandingkan daerah pesaing sehingga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan menurunnya performa tim dalam pertandingan.

Kecepatan dan kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga Kabaddi. Menurut Bompas dan Buzzichelli (2019), kedua komponen tersebut berperan besar dalam olahraga permainan yang menuntut gerakan cepat, perubahan arah mendadak, serta aktivitas eksplosif yang dilakukan secara berulang. Dalam permainan Kabaddi, kecepatan dan kelincahan mendukung kemampuan atlet saat melakukan serangan, menghindari lawan, serta kembali ke garis aman dengan efektif.

Kelincahan tidak hanya dipengaruhi oleh kecepatan lari, tetapi juga oleh koordinasi neuromuskular, kemampuan akselerasi dan kemampuan merespons situasi permainan secara cepat. Sheppard dan Young (2006) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan kompleks yang melibatkan perubahan arah tubuh secara cepat dan tepat sebagai respons terhadap stimulus. Pada olahraga Kabaddi, kemampuan ini sangat dibutuhkan untuk menyesuaikan gerakan atlet terhadap pergerakan lawan dalam waktu singkat.

Selanjutnya, Kumar dan Kumar (2014) menjelaskan bahwa kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan yang erat dengan prestasi atlet Kabaddi, karena karakteristik permainan yang bersifat intens dan berdurasi singkat. Atlet dengan kecepatan dan kelincahan yang baik cenderung memiliki performa yang lebih stabil selama pertandingan. Oleh karena itu, peningkatan kedua komponen fisik tersebut menjadi faktor penting dalam mendukung pencapaian prestasi atlet Kabaddi.

Kabaddi merupakan olahraga yang sangat bergantung pada kondisi fisik karena tidak menggunakan alat bantu. Keberhasilan penguasaan teknik sangat ditentukan oleh kesiapan fisik atlet, terutama kecepatan dan kelincahan dalam melakukan serangan dan kembali ke zona aman untuk meraih poin. Meskipun tim Kabaddi Klungkung telah menjalankan program latihan secara rutin, fokus latihan selama ini masih lebih dominan pada teknik dasar permainan, sementara latihan khusus yang menargetkan peningkatan kecepatan dan kelincahan belum dilaksanakan secara optimal.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan menggunakan *elastic band* dan latihan plyometrik lateral efektif dalam meningkatkan kecepatan dan

kelincahan atlet. Silva et al. (2020) menyatakan bahwa latihan dengan resistensi elastis mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai, kecepatan sprint, serta kemampuan perubahan arah secara signifikan pada atlet olahraga permainan. Adaptasi ini terjadi karena elastic band memberikan beban progresif yang merangsang kerja otot secara dinamis.

Penelitian lain menunjukkan bahwa latihan gerak lateral dengan resistensi elastis berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan *change of direction*. Núñez-González et al. (2023) menemukan bahwa latihan sidestep menggunakan elastic band secara signifikan meningkatkan kecepatan multidireksional dan kelincahan pada atlet sepak bola muda. Temuan ini relevan dengan karakteristik permainan Kabaddi yang menuntut pergerakan lateral cepat dan perubahan arah mendadak.

Selain itu, latihan plyometrik lateral seperti *Lateral Bound Sprint* terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan akselerasi dan kelincahan. Markovic dan Mikulic (2010) menjelaskan bahwa latihan plyometric mampu meningkatkan kemampuan neuromuskular, khususnya dalam menghasilkan gaya secara cepat, sehingga mendukung performa sprint dan gerakan eksplosif. Dalam permainan Kabaddi, kemampuan ini sangat dibutuhkan saat melakukan serangan dan kembali ke garis aman.

Penelitian pada cabang olahraga permainan di Indonesia juga menunjukkan hasil yang sejalan. Rini et al. (2021) melaporkan bahwa latihan *resistance band* memberikan peningkatan signifikan terhadap hasil tes kelincahan atlet bola voli. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berbasis elastic band dapat diaplikasikan secara luas pada olahraga yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan tinggi.

Lebih lanjut, Kumar dan Kumar (2014) menegaskan bahwa kecepatan dan kelincahan merupakan faktor dominan yang memengaruhi performa atlet Kabaddi. Atlet yang memiliki kemampuan perubahan arah dan akselerasi yang baik cenderung menunjukkan performa pertandingan yang lebih stabil. Dengan demikian, secara teoretis dan empiris, latihan *Elastic Band In Out* dan *Lateral Bound Sprint* relevan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan atlet Kabaddi, meskipun penelitian khusus pada atlet Kabaddi tingkat daerah di Indonesia masih terbatas.

Latihan *Elastic Band In Out* dan *Lateral Bound Sprint* secara teoritis sangat relevan dengan tuntutan gerak dalam permainan Kabaddi, karena melibatkan gerakan lateral, perubahan arah cepat, dan akselerasi. Namun, penelitian yang mengkaji secara khusus pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap kecepatan dan kelincahan atlet Kabaddi di Indonesia, terutama pada tingkat daerah seperti Kabupaten Klungkung, masih sangat terbatas.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas latihan berbasis *elastic resistance* maupun latihan plyometrik lateral dalam meningkatkan kecepatan sprint, kemampuan perubahan arah (*change of direction*), dan kelincahan pada cabang olahraga seperti sepak bola dan bola voli (Silva et al., 2020; Núñez-González et al., 2023; Rini et al., 2021), masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang penting. Pertama, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada cabang olahraga selain Kabaddi sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara langsung karena karakteristik gerak Kabaddi berbeda dan lebih menuntut akselerasi cepat, perubahan arah mendadak, serta pergerakan

lateral berulang.

Kedua, penelitian yang secara langsung membandingkan efektivitas latihan *Elastic Band In Out* dan *Lateral Bound Sprint* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan secara simultan masih sangat terbatas. Ketiga, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang menguji kedua metode latihan tersebut pada atlet Kabaddi tingkat daerah di Indonesia, khususnya Kabupaten Klungkung, padahal data empiris menunjukkan bahwa kemampuan kecepatan dan kelincahan atlet masih berada di bawah standar nasional. Dengan demikian, terdapat kesenjangan empiris antara bukti efektivitas metode latihan yang tersedia dan kebutuhan nyata pembinaan atlet Kabaddi di daerah.

Berdasarkan hasil evaluasi performa atlet pada Porprov Bali 2025 yang menunjukkan masih rendahnya kemampuan kecepatan dan kelincahan, didukung oleh hasil pengukuran kondisi fisik serta adanya kesenjangan penelitian mengenai metode latihan yang efektif, diperlukan kajian ilmiah mengenai pengaruh metode latihan *Elastic Band In Out* dan *Lateral Bound Sprint* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2026 untuk memperoleh bukti empiris mengenai efektivitas kedua metode latihan tersebut, sehingga hasilnya dapat dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan program latihan yang lebih efektif dan aplikatif sebagai persiapan menghadapi Porprov Bali 2027, sekaligus mendukung peningkatan prestasi Kabaddi di tingkat daerah maupun nasional.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu tersebut dapat diidentifikasi bahwa masih terdapat kesenjangan konseptual dan empiris. Secara konseptual,

penelitian sebelumnya lebih banyak menguji efektivitas latihan elastic resistance maupun latihan plyometrik secara terpisah terhadap satu komponen kondisi fisik tertentu, sedangkan hubungan kedua metode latihan tersebut terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan sebagai dua komponen biomotor utama dalam olahraga Kabaddi belum dijelaskan secara komprehensif. Secara empiris, sebagian besar penelitian dilakukan pada atlet sepak bola, bola voli, maupun cabang olahraga permainan lainnya sehingga karakteristik gerak spesifik Kabaddi yang didominasi akselerasi pendek, perubahan arah berulang, serta gerakan lateral berintensitas tinggi belum memperoleh pembuktian ilmiah yang memadai. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui perbandingan efektivitas latihan Elastic Band In Out dan Lateral Bound Sprint terhadap kecepatan dan kelincahan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung menggunakan desain eksperimen yang mampu mengevaluasi kedua variabel dependen secara simultan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan dalam latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat dirumuskan beberapa permasalahan yang menjadi fokus penelitian ini, yaitu:

1. Belum diketahui sejauh mana pengaruh metode latihan Elastic Band In-Out dan *Lateral Bound Sprint* dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung.
2. Belum terdapat data empiris yang menjelaskan peningkatan kondisi fisik atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung setelah menjalani program latihan

tertentu, sehingga efektivitas metode latihan yang diterapkan belum dapat dipastikan secara ilmiah.

3. Belum teridentifikasi secara pasti tingkat kemampuan kecepatan dan kelincahan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung berdasarkan hasil pengukuran kondisi fisik yang terstandar.
4. Program latihan fisik yang diterapkan selama ini belum secara spesifik diarahkan pada peningkatan kecepatan dan kelincahan, meskipun kedua komponen tersebut sangat menentukan performa atlet Kabaddi.
5. Masih terbatasnya kajian ilmiah di tingkat daerah yang mengkaji efektivitas metode latihan *Elastic Band In-Out* dan *Lateral Bound Sprint* sebagai bagian dari pembinaan fisik atlet Kabaddi.

Permasalahan-permasalahan tersebut menjadi dasar penting untuk melakukan penelitian yang bertujuan mengoptimalkan pembinaan fisik para atlet agar performa mereka di lapangan semakin maksimal.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada pengembangan program latihan fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan atlet Kabaddi Klungkung. Fokus penelitian diarahkan pada dua komponen kondisi fisik utama tersebut, yaitu kecepatan reaksi dan kelincahan.

Metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Elastic Band In Out* dan *Lateral Bound Sprint*. Kedua model latihan ini pada dasarnya ditujukan untuk mengembangkan power otot tungkai, namun dalam konteks penelitian ini diterapkan dengan tujuan utama untuk mengevaluasi efektivitasnya dalam

meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan atlet di lapangan.

Menurut Bomp & Buzzichelli (2019), latihan yang menekankan pada pengembangan power otot tungkai secara langsung dapat meningkatkan komponen kecepatan, karena kecepatan berhubungan erat dengan kekuatan eksplosif yang sebagai faktor pendukung kecepatan dan kelincahan. Selain itu, Sheppard & Young (2006) menjelaskan bahwa kelincahan dipengaruhi oleh kemampuan akselerasi, perubahan arah, dan kekuatan reaktif otot, sehingga latihan berbasis power seperti lateral bound juga dapat mendukung peningkatan kelincahan.

Dengan pembatasan ini, penelitian lebih terarah dalam menilai sejauh mana penerapan kedua latihan tersebut dapat memberikan kontribusi terhadap performa atlet, khususnya pada aspek kecepatan dan kelincahan yang sangat dibutuhkan dalam permainan Kabaddi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan *Elastic Band In Out* dan latihan *Lateral Bound Sprint* terhadap kecepatan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan *Elastic Band In Out* dan latihan *Lateral Bound Sprint* terhadap kelincahan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan secara bersamaan antara pelatihan *Elastic Band In Out* dan latihan *Lateral Bound Sprint*

terhadap kecepatan dan kelincahan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris terkait hal-hal berikut:

1. Mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan *Elastic Band In Out* dan latihan *Lateral Bound Sprint* terhadap kecepatan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung.
2. Mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara pelatihan *Elastic Band In Out* dan latihan *Lateral Bound Sprint* terhadap kelincahan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung.
3. Mengidentifikasi perbedaan pengaruh yang signifikan secara bersamaan antara pelatihan *Elastic Band In Out* dan latihan *Lateral Bound Sprint* terhadap kecepatan dan kelincahan atlet Kabaddi Kabupaten Klungkung.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan yang telah dirumuskan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat Teoretis

Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi ilmiah terkait efektivitas metode latihan *Elastic Band In Out* dan *Lateral Bound Sprint* dalam meningkatkan kecepatan serta kelincahan atlet Kabaddi. Informasi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai referensi untuk memperkaya

strategi dan pola-pola latihan dalam dunia pendidikan olahraga, khususnya dalam pengembangan olahraga Kabaddi.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pelatih Kabaddi

Penelitian ini dapat menjadi salah satu rujukan bagi pelatih dalam menerapkan metode latihan *Elastic Band In Out* dan *Lateral Bound Sprint* untuk membantu meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan para atlet Kabaddi.

2. Bagi Atlet Kabaddi

Hasil penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi bagi para atlet dalam memperbaiki dan menyusun pola latihan yang lebih efektif, khususnya dalam upaya mengembangkan aspek kecepatan dan kelincahan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya sebagai pembanding, serta mendorong penelitian lanjutan yang lebih mendalam pada aspek-aspek lain yang belum terjangkau dalam kajian ini.