

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritis

1. Sejarah Pencak silat

Pencak Silat diperkirakan menyebar di kepulauan nusantara semenjak abad ke-7 masehi, akan tetapi asal mulanya belum dapat dipastikan. Asal mula ilmu bela diri di nusantara ini kemungkinan berkembang dari keterampilan suku-suku asli Indonesia dalam berburu dan berperang dengan menggunakan parang, perisai, dan tombak, misalnya seperti dalam tradisi suku Nias yang hingga abad ke-20 relatif tidak tersentuh pengaruh luar.

Tradisi silat diturunkan secara lisan dan menyebar dari mulut ke mulut, diajarkan dari guru ke murid, sehingga catatan tertulis mengenai asal mula silat sulit ditemukan. Sejarah silat dikisahkan melalui legenda yang beragam dari satu daerah ke daerah lain. Legenda Minangkabau, silat (bahasa Minangkabau: silek) diciptakan oleh Datuk Suri Diraja dari Pariangan, Tanah Datar di kaki Gunung Marapipada abad ke-11. Kemudian silek dibawa dan dikembangkan oleh para perantau Minang ke seluruh Asia Tenggara.

Demikian pula cerita rakyat mengenai asal mula silat aliran Cimande, yang mengisahkan seorang perempuan yang mencontoh gerakan pertarungan antara harimau dan monyet. Setiap daerah umumnya memiliki tokoh persilatan (pendekar) yang dibanggakan. Hal ini karena sejak awal kebudayaan Melayu telah mendapat pengaruh dari kebudayaan yang dibawa oleh pedagang maupun perantau dari India, Cina, dan mancanegara lainnya.

Perkembangan silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum penyebar agama pada abad ke-14 di nusantara. Kala itu pencak silat diajarkan bersama-sama dengan pelajaran agama di surau atau pesantren. Silat menjadi bagian dari latihan spiritual. Silat lalu berkembang dari ilmu beladiri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela negara untuk menghadapi penjajah asing.

Silat saat ini telah diakui sebagai budaya suku Melayu dalam pengertian yang luas yaitu para penduduk daerah pesisir pulau Sumatera dan Semenanjung

Malaka, serta berbagai kelompok etnik lainnya yang menggunakan lingua franca bahasa Melayu di berbagai daerah di Jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi, dan pulau-pulau lain-lainnya yang juga mengembangkan beladiri ini. Beberapa organisasi silat nasional antara lain adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Indonesia

Salah satu pendiri Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Indonesia adalah Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) atau yang dikenal dengan SH Terate adalah suatu persaudaraan "perguruan" silat yang bertujuan mendidik dan membentuk manusia berbudi luhur, tahu benar dan salah, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, mengajarkan kesetiaan pada hati sanubari sendiri serta mengutamakan persaudaraan antar warga (anggota) dan berbentuk sebuah organisasi yang merupakan rumpun/aliran Persaudaraan Setia Hati (PSH).

SH Terate termasuk salah satu 10 perguruan silat yang turut mendirikan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada kongres pencak silat tanggal 28 Mei 1948 di Surakarta. Cabang SH Terate tersebar di 200 kota/kabupaten di Indonesia dan komisariat luar negeri di Malaysia, Belanda, Russia (Moskow), Timor Leste, Hongkong, Korea Selatan, Jepang, Belgia dan Perancis, dengan keanggotaan (disebut Warga) mencapai 8 juta orang.

Pada tahun 1917 Ki Ageng Soerodwirjo pindah ke Madiun dan membangun dan mendirikan Persaudaraan "perguruan" Silat bernama Persaudaraan Setia Hati di desa Winongo Madiun. Pada saat itu Persaudaraan Setia Hati bukanlah/belum menjadi organisasi, Setia Hati adalah persaudaraan (kadang) saja di antara siswa, karena pada saat itu organisasi Pencak Silat tidak diizinkan oleh kolonialisme Belanda. "Setia Hati" berarti Setia pada Hati (diri) sendiri".

Soerodwirjo lahir keluarga bangsawan di daerah Gresik (versi lain di Madiun) Jawa Timur, Indonesia, pada kuartal terakhir abad ke-19. Dia dijuluki sebagai "Ngabei" sebuah gelar bangsawan eksklusif yang diberikan oleh Sultan dan hanya untuk mereka yang telah membuktikan dirinya layak secara rohani. Dia tinggal dan bekerja di berbagai lokasi di pulau Jawa dan Sumatera dan belajar

gaya Pencak Silat dari berbagai aliran. Di Sumatera juga belajar kerokhaniaan (kebatinan) pada seorang guru spiritual.

2. Pengertian Pencak Silat

Menurut Suryo Ediwoyo (2017:217) Istilah Pencak Silat, berasal dari kata Pencak yang artinya seni bela diri yang bergerak dalam bentuk menari dan irama dengan aturan. Sedangkan Silat adalah esensi dari pencak untuk bertarung secara defensif atau membela diri dari musuh. Kamus resmi bahasa Indonesia diterbitkan oleh Balai Pustaka, mendefinisikan Pencak Silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan atau tanpa senjata.

Notosoejitno (2018:59), mengatakan bahwa pencak silat dikategorikan menjadi beberapa 4 yaitu:

- a) Pencak Silat Seni, yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri sesuai dengan kaidah-kaidah estetika dan penggunaannya bertujuan untuk menampilkan keindahan pencak silat.
- b) Pencak Silat Mental Spiritual, cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan penggunaannya bertujuan untuk menggambarkan dan sekaligus juga menanamkan ajaran falsafah pencak silat.
- c) Pencak Silat Olahraga, adalah cabang pencak silat yang keseluruhannya teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri dan penggunaannya bertujuan untuk menciptakan serta memelihara kebugaran dan ketangkasan jasmani maupun prestasi olahraga.
- d) Pencak Silat Beladiri, cabang pencak silat yang tujuan penggunaan keseluruhan teknik dan jurusnya adalah untuk mempertahankan atau membela diri.

Gerak dasar Pencak Silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan,

yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian Pencak Silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

3. Macam-Macam Katagori Pertandingan Dalam Pencak Silat

a. Kategori Tanding

Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsure pembelaan dan serangan yaitu menangkis / mengelak / mengena / menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan; menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, mendapatkan nilai terbanyak. (Munas IPSI, 2007:3).

b. Kategori Tunggal

Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan seorang Pesilat memperagakan kemahirannya dalam Jurus Tunggal Baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan berenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini. (Munas IPSI, 2007:3).

c. Kategori Ganda

Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela Pencak Silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini. (Munas IPSI, 2007:3).

d. Kategori Regu

Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan 3 (tiga) orang Pesilat dari kubu yang sama mempergerakkan kemahirannya dalam Jurus Regu Baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini. (Munas IPSI, 2007:3).

4. Teknik Dasar Pencak Silat

Gerak dasar Pencak Silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Berikut macam-macam teknik dasar dalam olahraga Pencak Silat.

a. Kuda-kuda

Menurut Johansyah Lubis (2014:8) Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar Pencak Silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah *quadriceps femonis* dan *hamstring*.

Menurut Joansyah Lubis (2014:8) ditinjau dari bentuknya, kuda-kuda dapat diklarifikasikan menjadi 4 jenis yaitu:

a) Kuda-kuda depan



Gambar 2.1 Kuda kuda depan

(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:28)

Kuda-kuda depan yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya di belakang dan berat ditopang oleh kaki depan. (Posisi membentuk sudut 30 derajat)

b) Kuda-kuda belakang



Gambar 2.2 Kuda-kuda belakang
(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:28)

Kuda-kuda belakang yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada di belakang dan berat badan ditopang oleh kaki belakang. (Posisi telapak kaki depan lurus dan telapak kaki belakang membentuk sudut ± 60 derajat)

c) Kuda-kuda tengah



Gambar 2.3 Kuda-kuda tengah
(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:28)

Kuda-kuda tengah yakni kuda-kuda dengan sikap kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, dapat dilakukan dengan posisi serong. (Posisi kedua telapak kaki serong membentuk sudut 30 derajat).

d) Kuda-kuda samping



Gambar 2.4 Kuda-kuda samping
(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:28)

Kuda-kuda samping yakni kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan tubuh dan berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk ke kiri dan ke kanan. (Posisi membentuk sudut 30 derajat.)

b. Teknik Tendangan Pencak Silat

Ada beberapa teknik dasar tendangan yang digunakan dalam kategori tanding.

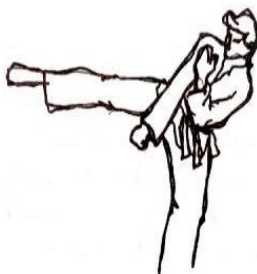
a) Tendangan depan.



Gambar 2.5 Tendangan lurus
(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:26)

Menurut Johansyah Lubis (2014:26) Tendangan depan yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap ke depan dan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Berdasarkan pengertian diatas menurut Ansori Ikhsan (2019:110) Tendangan depan mendapat posisi khusus dalam Pencak Silat karena tendangan depan adalah Teknik yang sering digunakan untuk memulai atau menyusul serangan lawan dan dianggap sangat efisien untuk jarak pendek.

b) Tendangan sabit atau busur



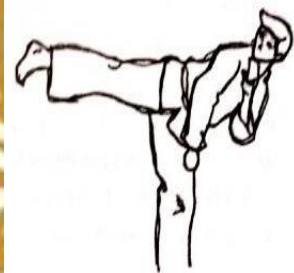
Gambar 2.6 Tendangan sabit atau busur
(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:28)

Menurut Notosoejitno (2018:96) Tendangan sabit tendangan yang dilakukan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya dari samping dan perkenaannya pada punggung kaki.

Dari pengertian diatas menurut pendapat Maimun Nusufi (2017:38) Dalam pertandingan Pencak Silat tendangan sabit kerap sekali digunakan untuk mengumpulkan poin karena memiliki keunggulan sangat praktis untuk mendapatkan poin yang jelas sehingga lebih memudahkan wasit dalam menilai pada saat pertandingan berlangsung,

Teknik tendangan sabit yang kerap sekali digunakan dengan menggunakan lecutan tungkai bawah yang bersumbu pada lutut dengan diikuti oleh dorongan pinggul sehingga menambah eksplositas tendangan pada sasaran. Tendangan sabit memiliki variasi yaitu serangan langsung tendangan sabit, serangan tidak langsung tendangan sabit, *Counter* tendangan sabit, dan hindaran serangan sabit.

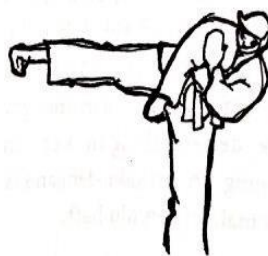
c) Tendangan Belakang



Gambar 2.7 Tendangan Belakang
(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:28)

Tendangan belakang merupakan tendangan kearah belakang atau dengan membelakangi musuh, tendangan ini jarang digunakan karena pelaksanaannya cukup sulit yaitu membelakangi lawan atau dengan tak melihat lawan sehingga perkenaannya tidak bisa maksimal.

d) Tendangan samping/T



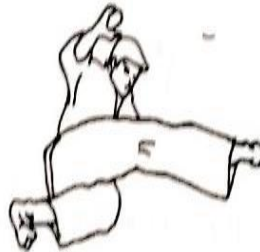
Gambar 2.8 Tendangan T
(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:28)

Tendangan T adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaan pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Dalam Beladiri Karate tendangan ini disebut sebagai Yoko-geri. Terdapat berbagai macam variasi tendangan samping ini, dari semua varian tendangan samping awalan boleh berbeda tetapi bentuk akhirnya sama yaitu membentuk huruf T.

c. Teknik Jatuhan Pencak Silat

Ada 3 jenis teknik jatuhan atau serangan yang mengarah pada sasaran bawah atau kaki lawan, yaitu:

- a) Sapuan rebah



Gambar 2.9 Sapuan Rebah
(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:30)

Sapuan rebah, yakni serangan menyapu kaki dengan cara merebahkan diri bertujuan menjatuhkan lawan dengan sasaran betis. Tujuannya menjatuhkan lawan dengan memperkecil bidang tumpu lawan.

- b) Sapuan tegak



Gambar 2.10 Sapuan Tegak
(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:30)

Sapuan tegak yakni serangan menyapu kaki dengan kenaan telapak kaki ke arah bawah mata kaki, lintasannya dari luar ke dalam, bertujuan menjatuhkan lawan.

c) Guntingan



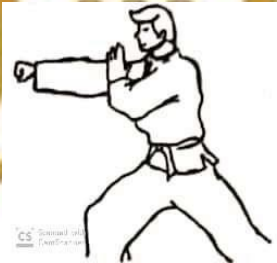
Gambar 2.11 Guntingan

(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:32)

Guntingan yakni Teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai kaki pada sasaran pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan jatuh. Guntingan terdiri dari guntingan luar dan dalam.

d. Teknik Pukulan Pencak Silat

Pukulan dalam Pencak Silat ada beberapa macam, namun yang banyak dipakai dalam Pencak Silat kategori tanding adalah pukulan depan atau “*jap*” dan pukulan sangkol atau “*swing*”. Kekuatan pukulan terletak pada dua jari yang besar (jari telunjuk dan jari tengah) yang terletak di punggung tangan.

a) Pukulan depan atau *jap*

Gambar 2.12 Pukulan depan

(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:22)

Pukulan depan yakni serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal melipat jari-jari kemudian kancing dengan ibu jari, lintasannya lurus ke depan, dengan titik sasaran atas, tengah, dan bawah.

b) Pukulan sangkol atau *swing*.



Gambar 2.13 Pukulan sangkol
(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:23)

Pukulan sangkol adalah serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasan dari bawah ke atas dengan kenaannya kepalan tangan terbalik ke sasaran ulu hati atau tubuh bagian depan, pertarungan ini cocok untuk pertarungan jarak dekat.

5. Kategori Tanding

Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis/ mengelak/ mengena/ menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak. (Johansyah Lubis, 2014:35)

Dan Kategori tanding adalah kategori yang memiliki jumlah peminat yang paling banyak dari pada karegori lainnya ada di pencak silat. Namun kategori ini juga memiliki resiko yang paling tinggi dari ketegori yang ada di pencak silat, seperti cedera. Untuk mengatasi dan mengurangi resiko ini maka dibuat ketentuan bertanding yang tertulis didalam hasil musyawarah nasional ikatan pencak silat Indonesia tahun 2012 adapun kutipan yang tentang ketentuan bertandinga pasal 9, yaitu:

1. Pakaian pertandingan
 - Pesilat memakai pakaian pencak silat standar berwarna hitam
2. Pelindung badan
 - a. Kualitas standar IPSI

- b. Warna hitam
 - c. Ukuran 5 (lima) macam : super ekstra besar (xxl), ekstra besar (xl), besar (l), sedang (m), dan kecil (s)
 - d. Sabuk merah dan sabuk biru sebagai pengenalan disaat pertandingan
3. Pesilat putra/putri menggunakan pelindung betis dan pelindung kemaluan dari bahan plastic atau bisa menggunakan pembalut sebagai pelindung kemaluan, dan biasanya sebelum pertandingan wasit memeriksa perlengkapan sebelum pertandingan dan alat biasanya di sediakan oleh pesilat atau panitianya.
4. Aturan bertanding
- a. Pesilat berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan pencak silat yaitu menangkis/mengelak, mengenakan sasaran dan menjatuhkan lawan, menerapkan kaidah pencak silat serta mematuhi aturanaturan yang ditentukan.
 - b. Pembelaan dan serangan yang dilakukan harus berpola dari sikap awal/pasang atau pola langkah, serta adanya koordinasi dalam melakukan serangan dan pembelaan.
 - c. Serangan beruntun yang dilakukan oleh satu orang pesilat harus tersusun teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran sebanyakbanyaknya 6 serangan. Pesilat yang melakukan rangkaian serang bela lebih dari 6 serangan akan diberhentikan oleh wasit.
5. Larangan
- a. Menyerang bagian badan yang tidak sah yaitu leher, kepala serta bawah pusat/ pusat hingga kemaluan.
 - b. Usaha mematahkan persendian lawan secara langsung.
 - c. Sengaja melempar lawan keluar gelanggang.
 - d. Membenturkan/ menghantukan kepala dan menyerang kepala.
 - e. Menyerang sebelum ada aba-aba.
 - f. Menggumul, menggigit, mencakar, menyerang, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, meludahi.
 - g. Menantang, menghina, merangkul, menyerang

6. Sasaran
 - a. Dada
 - b. Perut
 - c. Rusuk kiri dan rusuk kanan
 - d. Punggung atau belakang badan.

6. Ketepatan Tendangan

a. Pengertian Ketepatan

Menurut Agung Nugroho (2016:100) Ketepatan adalah kemampuan pesilat untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu sasaran sesuai dengan tujuan. Khoiril Anwar (2013: 75) memaparkan bahwa ketepatan atau accuracy dalam kontek olahraga dapat diartikann sebagai kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak kearah suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai.

Ketepatan dibagi menjadi dua. Menurut Suharjana (2013: 169) jenis ketepatan yaitu ada dua, ketepatan gerak dan ketepatan hasil. Ketepatan gerak menitik beratkan pada kebenaran teknik. Sedangkan ketepatan hasil merupakan lebih kehasil sesuatu yang tepat pada target. Misalnya hasil tendangan yang tepat perkenaanya pada sasaran yang diperbolehkan.

b. Manfaat latihan ketepatan

Agung Nugroho (2016:100) menjelaskan kegunaan latihan ketepatan antara lain sebagai berikut :

1. Memperbaiki prestasi
2. Gerakan lebih efisien dan efektif
3. Mencegah terjadinya cedera
4. Mempermudah penguasaan teknik dan taktik

Semua pukulan maupun tendangan selalu memerlukan ketepatan pada sasaran yang dituju (dada, perut, pinggang kiri/kanan, dan punggung). Oleh karena itu melatih ketepatan sedini mungkin diajarkan baik tangan maupun tendangan dengan alat samsak, pancing box, pancing pat, dll.

c. Faktor-faktor ketepatan

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan yaitu faktor internal dan eksternal.

1. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di kontrol oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, dan ketelitian, serta kuat atau lemahnya suatu gerakan.
2. Faktor eksternal yaitu berasal dari luar diri subjek, seperti besar kecilnya, atau tinggi rendahnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran.

7. Tendangan T

Tendangan “T” merupakan teknik istimewa, karena sifatnya yang menusuk serta posisi tubuh menyamping, maka daya benturnya menjadi sangat kuat dan juga sulit ditangkap lawan R. Kotot Slamet Hariyadi (2016:76). Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh Johansyah Lubis(2017:28).

Tahap-tahap melakukan tendangan samping adalah sebagai berikut:

1. Posisi awal, kaki kiri didepan dan kaki kanan dibelakang. Posisi badan menyilang dengan kaki.
2. Lutut diangkat dengan posisi badan sedikit serong, dan jari kaki dilentingkan.
3. Dorongkan kaki kearah target hingga lutut lurus, telapak kaki yang mengenai target.
4. Tarik kembali kaki yang sudah menendang dan kembali ke posisi awal.

Berdasarkan definisi para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan “T” merupakan tendangan yang lintasannya lurus, badan menghadap ke depan (seperti huruf “T”), penasar seluruh telapak kaki, dan sasaran seluruh bagian

tubuh. Teknik tendangan ini sangat bagus dilakukan selain menyerang juga bisa digunakan untuk bertahan. Peraturan pertandingan tendangan “T” dapat dilakukan dengan cara mengangkat satu kaki (lutut) setinggi sasaran, kemudian putar kaki ke arah luar dengan pinggul ikut berputar, selanjutnya dorongkan tungkai atau kaki dengan melecutkan ke samping, dan bersamaan putar pinggul dan bahu ke dalam.

Pada dasarnya tendangan samping memakai tumit sebagai alat serang atau menggunakan sisi luar telapak kaki atau ada yang menyebut sebagai pisau kaki. Tendangan Samping mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan.

a. Kelebihan Tendangan T

1. Jangkauan lebih panjang
2. Jarak kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman
3. Eksplorasi tenaga bisa maksimum

b. Kekurangan Tendangan T

1. Sulit digunakan untuk pertarungan jarak pendek.
2. Lebih mudah dijatuhkan baik dengan permainan bawah maupun dengan tangkapan. Semakin rebah sikap badan semakin mudah dijatuhkan dengan tangkapan.
3. Kurang menghadap lawan sehingga bisa kehilangan pandangan.

8. Pengertian Metode Drill

Metode Drill merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang bila situasi belajar itu berubah-ubah kondisinya sehingga meuntut respon yang berubah, maka keterampilan akan lebih sempurna. Metode latihan pula pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Misalnya keterampilan kecakapan mental seperti membaca, menghafal dan sebagainya.

Hal ini sejalan dengan menurut Basyirudin (2002 : 55) bahwa metode drill atau disebut latihan dimaksudkan untuk memperoleh ketangkasan atau keterampilan latihan terhadap apa yang dipelajari, karena hanya dengan

melakukannya secara praktis suatu pengetahuan dapat disempurnakan dan disiapkan

Menurut Ramayulis (2015 : 349) metode drill atau disebut latihan siap dimaksudkan untuk memperoleh ketangkasan atau ketrampilan latihan terhadap apa yang dipelajari, karena hanya dengan melakukan secara praktis suatu pengetahuan dapat disempurnakan dan siap-siagakan.

Menurut Roestiyah (2012: 125) ialah suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau ketrampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa metode drill adalah suatu cara mengajar yang dilakukan berulang kali untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. lebih dari itu diharapkan agar pengetahuan atau ketrampilan yang telah dipelajari itu menjadi permanen dan dapat dipergunakan setiap saat oleh yang bersangkutan.

9. Langkah-Langkah Metode drill

Metode akan dapat lebih maksimal jika dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Kegiatan Guru

1. Mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan atau perintah-perintah beserta jawabannya.
2. Mengajukan pertanyaan secara lisan, tertulis, atau memberikan perintah untuk melakukan sesuatu.
3. Mendengarkan jawaban lisan atau memeriksa jawaban tertulis atau melihat gerakan yang dilakukan. Mengajukan kembali berulang-ulang pertanyaan atau perintah yang telah diajukan dan didengar jawabannya

b. Kegiatan Murid

1. Mendengarkan baik-baik pertanyaan atau perintah yang diajukan guru kepadanya.
2. Menjawab secara lisan atau tertulis atau melakukan gerakan seperti yang diperintahkan.

3. Mengulang kembali jawaban atau gerakan sebanyak permintaan guru. .
Mendengarkan pertanyaan atau perintah berikutnya

10. Kelebihan dan Kekurangan *Metode Drill*

a. Kelebihan

1. Dengan metode ini dalam waktu yang relatif singkat anak-anak segera memperoleh penguasaan dan keterampilan yang diharapkan.
2. Para murid memiliki sejumlah Besar pengetahuan siap (Drill).
3. Para murid terlatih belajar secara rutin dan disiplin

b. Kekurangan

1. Menghambat bakat, minat, perkembangan dan inisiatif murid.
2. Penyesuaian anak terhadap lingkungan menjadi statis.
3. Membentuk belajar anak secara mekanis, otomatis dan kaku.
4. Membentuk pengetahuan verbalitas dan rutin.

11. Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

a. Tujuan Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian yang dilakukan guru untuk mencapai kondisi yang lebih baik di lapangan. Menurut I Ketut Ngurah Ardiawan, (2019:18-19) tujuan PTK adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan mutu isi, masukan, proses, dan hasil pendidikan dan pembelajaran di sekolah
2. Membantu guru dan tenaga kependidikan lainnya dalam mengatasi masalah pembelajaran dan pendidikan di dalam dan luar kelas
3. Meningkatkan sikap profesional pendidik dan tenaga kependidikan
4. Menumbuh kembangkan budaya akademik di lingkungan sekolah sehingga tercipta sikap proaktif di dalam melakukan perbaikan mutu pendidikan / pembelajaran secara berkelanjutan

b. Manfaat Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian Tindakan Kelas merupakan salah satu cara yang strategis bagi pendidik untuk meningkatkan atau memperbaiki layanan pendidikan dalam konteks pembelajaran di kelas, dan sangat bermanfaat bagi pelaksanaan

pembelajaran. Menurut I Ketut Ngurah Ardiawan, (2019:18-19), manfaat PTK adalah sebagai berikut:

1. Menghasilkan laporan – laporan PTK yang dapat dijadikan bahan panduan bagi para pendidik (guru) untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
2. Menumbuh kembangkan kebiasaan, budaya, dan atau tradisi meneliti dan menulis artikel ilmiah di kalangan pendidik
3. Mewujudkan kerja sama, kalaborasi, dan atau sinergi antar pendidik dalam satu sekolah atau beberapa sekolah untuk bersama – sama memecahkan masalah dalam pembelajaran dan meningkatkan mutu pembelajaran
4. Meningkatkan kemampuan pendidik dalam upaya menjabarkan kurikulum atau program pembelajaran sesuai dengan tuntutan dan konteks lokal, sekolah dan kelas
5. Memupuk dan meningkatkan keterlibatan, kegairahan, ketertarikan, kenyamanan, dan kesenangan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas
6. Mendorong terwujudnya proses pembelajaran yang menarik, menantang, nyaman, menyenangkan, serta melibatkan siswa karena strategi, metode dan teknik.

B. Kerangka Berpikir

Metode Drill adalah suatu cara pembelajaran yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan baik”. Selain itu metode ini dapat juga digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, dan ketrampilan.

Pencak silat atau dikenal silat adalah suatu seni bela diri tradisional Indonesia yang memperhatikan seni keindahan gerakan dalam setiap jurusnya. Tiap-tiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas.

Tendangan T adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisih luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan

sasaran seluruh bagian tubuh.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan maka hipotesis penulis adalah “Terdapat pengaruh secara berarti atau signifikan latihan *metode drill* terhadap upaya meningkatkan keterampilan tendangan T menggunakan *metode drill* pada siswa pencak silat klub SMA Negeri 1 Barus Jahe.”

D. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah persepsi terhadap judul penelitian ini, maka perlu diidentifikasi hal-hal sebagai berikut:

1. Pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan atau tanpa senjata
2. Tendangan T ialah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
3. Metode latihan siap (drill) merupakan cara mengajar yang dilakukan oleh guru dengan jalan melatih ketangkasan atau keterampilan para murid terhadap bahan pelajaran yang telah diberikan.
4. PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh seorang guru dalam suatu kelas melalui refleksi diri dengan tujuan meningkatkan hasil belajar siswa.