

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun temurun sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Dalam kamus besar bahasa Indonesia pencak silat memiliki pengertian “permainan” (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan menangkis, menyerang, dan pembelaan diri, baik dengan sengan senjata maupun tidak menggunakan senjata. Abdus Syukur (dalam Maryono, 1998) menyatakan: pencak silat adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi, pencak silat dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.

Mr. Wongsonegoro mengatakan bahwa pencak silat adalah gerakan serang bela yang berupa tari dan berirama dengan berupa peraturan adat kesopanan tertentu yang dapat dipertontonkan di depan umum. Pada tahun 1975 PB IPSI beserta BAKIN mendefinisikan pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya terhadap lingkungan hidup/alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang maha Esa.

Notosoejitno (2018: 59), mengatakan bahwa pencak silat di bagi menjadi empat jenis yaitu:

1. Pencak Silat Bela Diri, cabang pencak silat yang tujuan penggunaan keseluruhan teknik dan jurusnya adalah untuk mempertahankan atau membela diri.

2. 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.
3. 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.
4. 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.

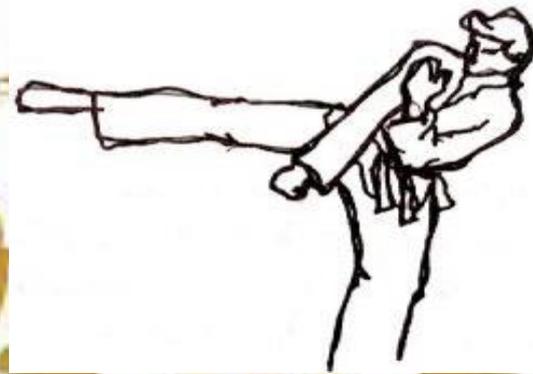
Pencak silat merupakan olahraga yang dominan dengan kontak fisik, selain diajarkan metode beladiri, pencak silat juga menyelipkan nilai-nilai budi pekerti yang luhur yang diperlukan untuk mewujudkan cita-cita agama dan membentuk moral masyarakat yang baik. Untuk memperoleh prestasi pencak silat selain ditanamkan sifat yang berbudi pekerti luhur atlet harus melakukan latihan secara terprogram sehingga dapat menguasai teknik dasar dengan baik. Teknik dasar yang harus dilatih seperti teknik kuda-kuda, elakan dan serangan. Teknik serangan dapat dilakukan dengan menggunakan tangan atau sering disebut pukulan dan menggunakan kaki sering disebut tendangan.

2. Tendangan sabit

Mayoritas pesilat sering menggunakan teknik tendangan sabit sebagai salahsatu serangan untuk mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya guna meraih kemenangan. Untuk mencapai teknik tendangan sabit secara optimal dalam olahraga bela diri pencak silat, haruslah berdasarkan prinsip – prinsip latihan modern dan variatif guna meningkatnya kecepatan tendangan sabit secara baik dan sesuai dengan apa yang di inginkan.

Tendangan sabit merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya menyerupai sabit (arit/clurit) yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam (Haryadi 2003:75).

Sesuai dengan penamaannya tendangan sabit dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit menggunakan punggung kaki. Bentuk gerakannya melingkar ke dalam dengan salahsatu kaki dengan tumpuan sebagai rotasi. Sementara kaki yang lainnya mengincar sasaran.



Gambar 2.1 Tendangan Sabit
(Sumber: Johansyah Lubis, 2014:28)

Cara melakukan tendangan sabit sebagai berikut:

1. Posisi awal, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, atau pada posisi kuda-kuda depan.
2. Angkat kaki kanan dengan mengayunkan kaki ke arah lawan dengan perkenaan tepat pada punggung kaki.
3. Pada saat melakukan tendangan kaki tumpuan di putar ke luar 90 derajat dan badan di condongkan ke samping.
4. Pada saat kaki telah mengenai target Tarik kembali kaki ke posisi awal.

Kesalahan: Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak tendangan samping adalah sikap kuda-kuda kurang baik, tendangan tidak dengan punggung kaki, dan badan tidak seimbang.

3. Kecepatan Tendangan

a. Pengertian kecepatan

kecepatan menurut Harsono (2001:36), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Dikaji dari analisis keterampilan teknik serangan, maka tendangan merupakan komponen yang paling dominan dan dalam pertandingan Pencak Silat teknik tendangan memiliki presentase yang cukup besar dalam posisi menyerang yaitu mencapai 47% (Hariono, 2017). Kecepatan merupakan komponen biomotor yang sangat berperan besar dalam pencapaian prestasi (Bompa, 1999). Nilai dalam pertandingan dapat diperoleh apabila pukulan dan tendangan masuk pada sasaran dengan keras dan tepat serta teknik jatuhnya yang berhasil menjatuhkan lawan yang disahkan oleh wasit dan juri.

Menurut Suharno (1985:31) kecepatan dapat dibedakan menjadi 3 yaitu:

1) Kecepatan sprint

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak kedepan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

2) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang dengan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

3) Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Diantara tipe kecepatan diatas ada dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak yang sangat diperlukan didalam pencak silat .

b. Faktor-faktor mempengaruhi kecepatan

Kecepatan dapat dipengaruhi oleh fleksibilitas, kekuatan otot, power otot, daya tahan anaerobic, koordinasi gerakan, waktu reaksi, konsentrasi dan keterampilan teknik.

4. Latihan

Menurut Hariono (2006; 1), menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Sukadianto (2005;1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Makna latihan adalah suatu proses aktivitas tubuh untuk kebutuhan tertentu secara sistematis, berulang-ulang dengan penambahan beban yang teratur periodic sesuai kaidah/norma. (Paulus dan Dikdik dalam Satriya, 2014: 12).

Tujuan latihan yang harus di pahami adalah sebagai berikut : 1) Untuk meningkatkan pengembangan fisik secara umum, 2) Untuk mengembangkan fisik khusus yang di tentukan oleh kebutuhan olahraga tersebut, 3) Untuk menyempurnakan teknik olahraga dan kondisi gerak, 4) Meningkatkan dan menyempurnakan energi, 5) Meningkatkan kepribadian seperti kemauan keras, kepercayaan diri, ketekunan, semangat dan disiplin (Bompa, 1990). Adapun komponen latihan merupakan hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Dikutip dari buku Dasar-dasar Latihan Beban (2018) berikut adalah komponen latihan yaitu volume, intensitas, densitas, *recovery*, set, repetisi, irama, interval dan durasi.

5. Daya Ledak Otot

Daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh (Suharno HP, 1998:36). Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *eksplosive* serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Menurut Irawadi (2011: 96) mengartikan daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh secara kuat dan kecepatan tinggi. Wujud nyata dari daya ledak otot tergambar dalam kemampuan seseorang seperti, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan, kekuatan dorongan. Dalam kegiatan olahraga daya ledak otot adalah unsur penting yang akan menentukan seberapa keras orang dapat menendang, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Daya ledak otot adalah gabungan dari kecepatan dan kekuatan. Orang yang mempunyai daya ledak yang baik, tubuhnya cepat dan kuat. Untuk mendapatkan tolakan yang kuat, kecepatan yang tinggi dan loncatan yang maksimal seorang atlet harus memiliki daya ledak yang besar.

6. Latihan Menggunakan Karet Ban

Menurut Harsono (1988:1830) latihan beban juga dapat mempergunakan alat-alat seperti katrol, karet, dan lain-lain alat untuk bisa diterapkan untuk latihan beban. Model latihan dengan menggunakan karet ban memiliki sifat elastisitas dan gaya pegas, sifatnya yang elastis ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri. Menurut (Pranata, Yarmani, & Sugihartono, 2019) menyatakan bahwa kecepatan tendangan dapat ditingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan latihan gaya pegas sifat elastisitas karet ban. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan. Model ini dapat digunakan dalam pembelajaran bidang olahraga. Salah satu yaitu olahraga cabang beladiri pencak silat.

cara melakukan latihan menggunakan karet ban:

1. Sikap awal

Berdiri dengan kuda-kuda depan, kaki depan dan belakang di ikat dengan karet.

2. Pelaksanaan

Menarik karet kedepan sama seperti saat melakukan tendangan sabit, gerakan dilakukan secara berulangulang sesuai repetesi dan volume yang telah di tentukan.



Gambar 2.2 Latihan Beban Karet

(Sumber: Mukhlis Siratul Murad, 2022)

B. Kerangka Berpikir

Pendidikan olahraga adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas fisik yang teratur dan terencana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, prestasi, mental, spiritual serta emosional peserta didik di sekolah. Melalui pendidikan olahraga siswa dapat memperoleh berbagai keterampilan, pengalaman dan kepercayaan diri yang sangat bermanfaat untuk membangun kepribadia mereka.

Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli dari Indonesia yang sudah diwariskan oleh nenek moyang secara turun-temurun sebagai budaya yang perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan. [Pencak silat](#) adalah suatu seni bela diri yang memperhatikan seni keindahan gerakan dalam setiap jurusnya.

Tendangan sabit adalah teknik serangan yang lintasannya seperti sabit atau setengah lingkaran dengan perkenaan tepat pada bagian punggung kaki. Tendangan sabit sangat sering di gunakan dalam pertandingan pencak silat, jika tendangan sabit dilakukan dengan cepat dan tepat maka lawan akan kesulitan untuk menangkap tendangan ataupun menangkis tendangan.

Meningkatkan kecepatan tendangan sabit menggunakan karet ban sangatlah efisien karena latihan dengan menggunakan karet ban memiliki sifat elastisitas dan gaya pegas, sifat nya yang elastis ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

C. Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya perlu diuji dengan bukti-bukti. Berdasarkan landasan teoritis dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas maka hipotesis penulis adalah, “Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan karet ban untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat di club SMA Negeri 1 Barusjahe Tahun Ajaran 2022/2023.”