

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Latihan**

Latihan memiliki sebuah peran penting dalam suatu pencapaian prestasi seseorang. Berangkat dari hal tersebut, yang memiliki bakat sekalipun tetapi tanpa dilakukannya latihan tidak akan tercapainya sebuah capaian prestasi secara optimal. Tetapi sebaliknya, individu yang masih kurang memiliki sebuah bakat dalam cabang olah raga dengan melakukan sebuah program latihan tidak dipungkiri dan tidak mustahil akan mendapatkan sebuah capaian prestasi yang lebih optimal. Atlet-atlet yang merupakan orang-orang hebat yang memiliki banyak capaian prestasi tentunya tidak terlepas dari program latihan yang terstruktur, karena sebuah proses tidak akan mengkhianati sebuah hasil jika program latihan dilakukan dengan baik dan benar.

Latihan dalam bidang olahraga merupakan suatu hal yang bertujuan untuk menampilkan sebuah penampilan olahraga dalam melaksanakan latihan atau aktivitas yang harus terstruktur, sehingga jumlah beban harus bertambah. Budiwanto dalam (Nur *et al*, 2022) menjelaskan bahwa “latihan merupakan sebuah proses melakukan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan atas dasar program latihan yang disusun secara sistematis, yang bertujuan untuk meningkatkan sebuah kemampuan atlet dalam pencapaian sebuah prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dalam sebuah pelaksanaan menghadapi suatu pertandingan” (hlm. 28). Selain itu juga, menurut Mylsidayu dan Kurniawan dalam (Fajar, 2021) yang menjelaskan bahwa “latihan ini berasal dari kata *exercise* yaitu sebuah perangkat utama dalam sebuah proses latihan harian dengan peningkatan sebuah kualitasfungsi organ tubuh manusia sehingga dapat mempermudah individu tau atlet dalam penyempurnaan gerakannya”.

Dari penjelasan kedua tokoh diatas, dapat disimpulkan mengenai suatu pengertian dari latihan merupakan suatu proses melakukan sebuah kegiatan olahraga yang selanjutnya disusun dan juga dilakukan secara sistematis dengan

tujuan untuk meningkatkan suatu fungsi organ dalam tubuh manusia dalam Upaya guna mencapai sebuah capaian prestasi yang dilaksanakan semaksimal mungkin sehingga dapat membentuk hasil yang optimal dan baik.

#### 2.1.1.1 Tujuan Latihan

Tujuan atau sebuah target dari latihan atau yang biasa disebut dengan *training* ini merupakan hal yang dapat membantu atlet dalam meningkatkan sebuah keterampilan dalam mencapai sebuah capaian prestasinya dengan semaksimal mungkin dengan optimal. Mylsidayu dan Kurniawan dalam (Fajar, 2021) menjelaskan terkait tujuan latihan yaitu “tujuan latihan diartikan secara umum yaitu untuk memberikan masukan dan membantu pelatih, Pembina, atau guru olahraga agar dapat menerapkan dan juga memiliki sebuah kemampuan secara konseptual keterampilan dalam membantu dan juga mengungkapkan sebuah potensi olahragawan dalam mencapai sebuah puncak (hlm.7).

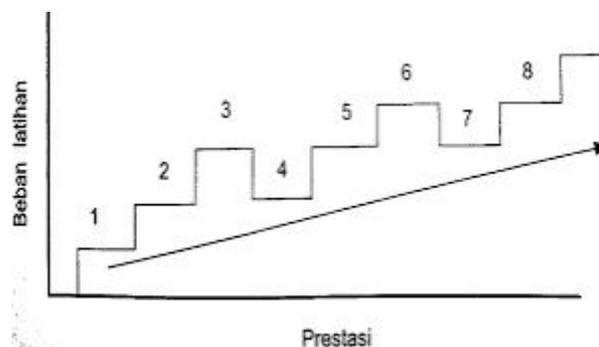
#### 2.1.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan

Terkait prinsip-prinsip latihan ini yang paling penting dan perlu diperhatikan dalam sebuah proses latihan yaitu meliputi prinsip spesialisasi atau biasa disebut dengan *specialization*, selanjutnya yaitu prinsip beban bertambah atau biasa disebut dengan *overload*, yang ketiga yaitu prinsip perorangan atau *individualization*, selanjutnya yang keempat yaitu prinsip variasi atau biasa juga disebut dengan *variety*, yang kelima terdapat prinsip beban meningkat bertahap atau *progressive increase of load*, selanjutnya prinsip reversibilitas atau *reversibility*, ketujuh yaitu prinsip pulih asal atau biasa disebut dengan *recovery*, selanjutnya menghindari beban latihan berlebih atau biasa disebut *overtraining*, prinsip melampaui batas latihan atau *the abuse of training*, selanjutnya yaitu prinsip aktif partisipasi dalam suatu latihan, dan yang terakhir adalah prinsip proses latihan menggunakan sebuah model. Prinsip latihan yang digunakan selama penelitian:

##### A. *Overload*

Dalam prinsip ini, beban latihan yang diberikan kepada atlet pencak silat haruslah cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Dalam menerapkan prinsip ini adalah, jangan memberikan beban latihan terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh atlet pencak

silat. Akan tetapi, pelatih juga tidak dianjurkan untuk memberikan beban latihan yang dibawah atau sama dengan kemampuan atlet, karena hal itu hanya akan menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa diikuti dengan peningkatan kekuatan.



Gambar 2.1 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap Diselingi Tahap Unloading.

Sumber: (Harsono, 2015 hlm. 54)

#### B. Intesitas Latihan

Menurut Fox, Bowers dan Foss (1993) intensitas latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Bowers dan Fox (1992) mengemukakan bahwa intensitas latihan adalah suatu program fisik yang direncanakan untuk memperbaiki keterampilan dan meningkatkan kapasitas energi seorang atlet.

#### C. Kualitas Latihan

Menurut Wuest (1995) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut:

1. Intensitas adalah tingkat usaha atau usaha yang dilakukan oleh seseorang selama latihan fisik.
2. Durasi, Panjang atau lamanya melakukan latihan.
3. Frekuensi merupakan jumlah sesi latihan fisik perminggu.
4. Cara latihan yang digunakan.

#### D. *Rocovery*

Pada waktu Menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Hal ini di kemukakan oleh Rushall dan Pyke (1990) bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih yang cukup diantara

setiap melakukan latihan. Kent (1994) menjelaskan bahwa pulih asal adalah proses pemulihan Kembali glikogen otot dan cadangan phospagen, menghilangnya asam laknat dan metabolisme lainnya. Setyo Budiwanto (2012:28)

### **2.1.2 Pencak Silat**

Pencak silat merupakan sebuah warisan budaya dari nenek moyang bangsa Indonesia, pencak silat ini dijadikan sebagai bentuk dari bela diri manusia dalam mempertahankan kehidupannya. Manusia memang selalu membela dirinya dari berbagai ancaman kejahatan seperti gangguan Binatang, alam, maupun sesama manusia yang dianggap dapat mengganggu kedamaiannya atau integritasnya. Bentuk atau cara dari bela diri menjadi sebuah jawaban terhadap keadaan suatu lingkungan. Fungsi dari pencak silat memang tidak hanya sebagai alat untuk membela diri, tetapi juga bisa dijadikan sebagai sarana olahraga, alat Pendidikan mental dan Rohani, serta menjadi sebuah sarana dalam mencurahkan kecintaan terhadap aspek keindahan.

Lubis (2014: hlm. 13) Terdapat beberapa aspek dalam sebuah pengembangan bela diri dari cabang olahraga pencak silat yaitu aspek bela diri, aspek Rohani/akhlak, aspek seni budaya, dan juga aspek olahraga. Pencak silat bukan hanya dijadikan sebagai seni bela diri saja, akan tetapi lebih memiliki sifat intruksional olahraga dan juga prestasi. Berangkat dari hal tersebut, dapat terlihat dari banyaknya suatu event pertandingan yang terorganisir. Sebuah pertandingan pencak silat dibagi menjadi empat kategori. Menurut Kriswanto dalam (Guntur Sutopo dan Misno, 2021) memberikan penjelasan bahwa “terdapat empat kategori tanding dalam sebuah pertandingan yaitu kategori Tunggal, kategori tanding, kategori regu, dan juga kategori ganda” (hlm. 28)

Ciri umum dari sebuah gerakan pencak silat menurut beberapa ahli yaitu (Maryono: 2000, Siswantoyo: 2005, Hariyadi: 2003, serta Lubis dan Wardoyo: 2014) yaitu sebagai berikut:

- a. Menggunakan keseluruhan anggota tubuh dan juga anggota badan dimulai dari ujung jari tangan hingga kaki sampai kepala.
- b. Pencak silat juga dapat dilakukan dengan tangan kosong maupun dengan senjata.

- c. Terdiri dari empat gerakan yaitu pasang, langkah, serang, dan juga bela yang dapat memiliki berbagai fungsi serta dapat dikombinasikan dalam sebuah gerakan jurus.
- d. Menggunakan kelentukkan, kecepatan, kelincahan, dan juga ketepatan dalam menguasai lawan, dan bukan hanya mengandalkan sebuah kekuatan saja.

#### 2.1.2.1 Teknik-Teknik dalam Pencak Silat

Lubis (2014) menjelaskan bahwa “gerak dasar dari olahraga pencak silat yaitu suatu gerak yang terencana, terkoordinasi, terarah, dan juga terkendali, yang memiliki empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu meliputi aspek bela diri, aspek spiritual, aspek olahraga, dan juga aspek seni budaya” (hlm. 17). Terdapat beberapa istilah dalam sebuah teknik dasar pencak silat, yaitu menurut Lubis (2014) mengenai teknik dasar yang digunakan secara standar oleh organisasi IPSI dalam cakupan Nasional, yaitu terdapat sikap pasang, kuda-kuda, tangkisan, serangan, dan juga tangkapan (hlm. 18-43), yaitu dapat dipaparkan sebagai berikut ;

##### A. Sikap Pasang

Menurut Lubis (2014) menjelaskan “sikap pasang ini memiliki sebuah pengertian sikap taktik dalam menghadapi lawan yang berpola menyambut atau menyerang. Apabila dilihat dari sebuah sistem bela diri, sikap pasang ini berarti kondisi siap tempur yang optimal. Dalam sebuah pelaksanaannya, sikap pasang ini merupakan sebuah kombinasi dan juga koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tangan, serta sikap tubuh (hlm. 20).

##### B. Kuda-Kuda

Menurut Lubis (2014) menjelaskan bahwa “teknik yang memperlihatkan sebuah sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini juga digunakan untuk mendukung sebuah sikap pasang pencak silat” (hlm. 18). Berikut merupakan sikap kuda-kuda dalam olahraga pencak silat:

- a) Kuda-kuda belakang, merupakan sebuah kuda-kuda yang dilakukan dengan salah satu kaki posisinya berada di belakang dan kaki lainnya berada di posisi depan, serta berat badan di topang dengan kaki bagian belakang.

- b) Kuda-kuda depan, yaitu kuda-kuda yang dilakukan dengan salah satu kaki berada di depan dan kaki lainnya berada di belakang dengan berat badan di topang menggunakan kaki bagian depan.
- c) Kuda-kuda samping, merupakan kuda-kuda dengan posisi kedua kaki di buka melebar serta sejajar dengan berat badan dan di topang oleh salah satu kaki yang menekuk ke kiri atau ke kanan.
- d) Kuda-kuda tengah, yaitu merupakan kuda-kuda dengan posisi kedua kaki di buka melebar serta sejajar dengan berat badan merata dan di topang oleh kedua kaki.

### C. Tangkisan

Menurut Lubis (2014) menjelaskan bahwa tangkisan merupakan “suatu teknik belaian yang bertujuan untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan sebuah tindakan dalam menahan serangan lawan menggunakan kaki, tangan, dan juga tubuh” (hlm. 28). Berangkat dari hal tersebut, berikut merupakan teknik dasar tangkisan dalam olahraga pencak silat:

- a) Tangkisan gedik, yaitu sebuah tangkisan yang menggunakan satu tangan serta menggunakan lengan bagian bawah dengan arah lintasan dari atas ke bawah.
- b) Tangkisan siku, merupakan sebuah tangkisan yang menggunakan siku dengan arah lintasan dari luar ke dalam.
- c) Tangkisan lutut, adalah sebuah tangkisan yang menggunakan lutut dengan arah lintasan dari dalam keluar.
- d) Tangkisan tepis, yaitu tangkisan yang menggunakan telapak tangan dengan arah gerakan dari dalam ke luar dan dari atas ke bawah.

### D. Serangan

Menurut Lubis (2014) menjelaskan terkait serangan bahwa “serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan juga serangan tungkai kaki” (hlm. 32).

#### a) Serangan Tangan

1. Pukulan samping, yaitu pukulan dengan keadaan tangan mengepal, serta lintasan ke arah samping badan.

2. Pukulan sangkol, yaitu merupakan serangan menggunakan tangan mengepal, menggunakan lintasan dari bawah ke atas dengan arah serangan target ulu hati serta dagu.
  3. Pukulan depan, merupakan sebuah serangan dengan tangan mengepal dan juga mengarah ke depan, dengan titik sasaran tengah, atas, dan bawah.
  4. Pukulan lingkaran, merupakan sebuah serangan dengan menggunakan lengan serta tangan mengepal, lintasannya melingkar dari arah luar ke dalam, dengan sasaran rusuk, dan juga rahang.
  5. Totokan, yaitu serangan dengan menggunakan tangan setengah menggenggam dengan perkenaan kedua dari buku jari-jari, serta lintasan ke depan dengan sasaran mata dan juga tenggorokan.
  6. Sikuan, merupakan sebuah serangan dengan menggunakan siku tangan dengan lintasan gerakan dari arah luar ke dalam, dari atas ke bawah, dan menusuk ke arah depan.
  7. Tusukan, menjadi sebuah serangan yang menggunakan jari tangan dengan posisi jari dalam keadaan rapat, arah serangan lurus ke depan dengan sasaran mata dan juga tenggorokan.
- b) Serangan tungkai dan kaki
1. Tendangan T, merupakan sebuah serangan dengan menggunakan kaki sebelah, lintasannya ke arah depan dan perkenaan pada telapak kaki, tumit, dan juga sisi luar telapak kaki, dengan sasaran ke seluruh badan.
  2. Tendangan lurus, yaitu sebuah serangan yang menggunakan sebelah kaki dengan perkenaan pada pangkal jari kaki, arah lintasan ke arah depan dengan sasaran ulu hati dan juga dagu.
  3. Tendangan sabit, yaitu tendangan dengan menggunakan kaki sebelah dengan menggunakan lintasan setengah lingkaran ke dalam, perkenaan punggung kaki dan juga arah sasaran seluruh tubuh.
  4. Tendangan belakang, yaitu merupakan sebuah tendangan dengan menggunakan sebelah kaki, menggunakan lintasan lurus ke belakang dan arah sasaran seluruh bagian tubuh.

5. Guntingan, menjadi sebuah teknik untuk menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepitkan kaki kepada sasaran tungkai ataupun pinggang.
6. Sapuan, merupakan sebuah serangan menyapu kaki dengan perkenaan telapak kaki ke arah bawah mata kaki, dan menggunakan sebuah lintasan dari luar ke dalam dengan tujuan menjatuhkan lawan.

#### E. Tangkapan

Menurut Lubis (2014) menjelaskan bahwa tangkapan “merupakan suatu teknik menangkap kaki, tangan, atau anggota badan lawan dengan menggunakan satu atau dua tangan dan juga akan dilanjutkan dengan gerakan lain” (hlm. 43). Berangkat dari penjelasan tersebut, teknik tangkapan biasanya digunakan untuk sebuah proses dalam menghindar dari serangan lawan dan dilanjutkan dengan gerakan lain contohnya seperti membanting dan juga menjatuhkan lawan.

#### 2.1.2.2 Sistem-sistem Pertandingan Pencak Silat

##### A. Sistem Pertandingan

##### a) Kategori Tanding

- Kemahiran menyerang (tendangan dan pukulan)
- Kemahiran bertahan (menghindari dan tangkisan)
- Kemahiran menjatuhkan (teknik membanting)

##### b) Sistem Waktu

- Pertandingan dilakukan selama 3 babak
- Dalam setiap babak dijalankan pertandingan selama 2 menit
- Istirahat per/babak 1 menit

##### c) Ketentuan dalam Pertandingan

- Serangan diawali dengan pasang persiapan
- Serangan pertama ditentukan melalui intruksi wasit pemimpin pertandingan
- Pesilat melakukan serangan beruntun dengan teknik yang teratur
- Sebanyak-banyaknya serangan beruntun hanya 4 kali kombinasi serangan
- Serangan harus mengenai sasaran tepat dan terarah

- Serangan dilakukan dengan etika yang baik dan sesuai ketentuan pertandingan.

#### B. Penentuan Pemenang Pertandingan Pencak Silat

Dalam katagori tanding pencak silat ada beberapa peraturan untuk menentukan pemenang. Detail ketentuan terkait sistem penentuan pemenang tanding pencak silat adalah sebagai berikut :

##### a. Menentukan pemenang dengan sistem angka/poin

Dalam katagori tanding penentuan seorang pemenang dengan sistem angka sangat relevan dan umum terjadi. Ketentuan umumnya adalah:

- Pertandingan berjalan dengan 3 babak bersih
- Penentuan pemenang diumumkan berdasarkan angka/poin yang didapat saat pertandingan
- Pesilat yang dianggap menang adalah pesilat yang memperoleh poin terbanyak.

##### b. Menentukan pemenang dari segi teknik

Dalam katagori tanding, penentuan pemenang pertandingan pencak silat berdasar sistem teknik juga sering terjadi. Berikut ketentuannya:

- Pihak lawan menyatakan pengunduran diri dan tidak dapat melanjutkan pertandingan
- Atas keputusan dokter pertandingan karena kondisi atlet yang berpotensi fatal
- Atas permintaan dari pelatih pesilat

##### c. Menang atas lawan dengan sistem didiskualifikasi

Penentuan pemenang dalam pertandingan pencak silat kategori tanding juga bisa karena faktor diskualifikasi, dengan ketentuan berikut:

- Lawan mendapatkan peringatan 3 kali dari wasit
- Lawan melakukan pelanggaran fatal sehingga langsung didiskualifikasi
- Lawan melakukan pelanggaran tingkat pertama yang menyebabkan cedera sesuai penilaian dokter di pertandingan.

d. Menang mutlak

Menang mutlak adalah kondisi ketika lawan terjatuh karena serangan sah kemudian tidak bangun dan tidak sadar saat wasit telah menghitung sampai sepuluh dalam waktu 10 detik.

C. Peraturan Poin/Nilai dalam Pertandingan Pencak Silat

Sistem penentuan poin atau nilai dalam pertandingan pencak silat kategori tanding didasari oleh sejumlah ketentuan umum sebagai berikut.

- a. Penilaian berdasarkan teknik serangan, tangkisan, menjatuhkan lawan, dan mengunci lawan.
- b. Penilaian berdasarkan kerapian teknik dan seni yang didasarkan atas kaidah-kaidah di pencak silat. Dalam penilaian ini, pesilat akan memperoleh poin terendah 2 hingga maksimal 5.
- c. Berikut ketentuan poin dalam pertandingan pencak silat katagori tanding:
  - Elakan/tangkisan berhasil dengan diikuti serangan terarah pada sasaran (Poin 1)
  - Elakan/tangkisan berhasil dengan diikuti serangan menjatuhkan lawan yang berhasil (Poin 1)
  - Serangan kaki (seperti tendangan) yang tepat sasaran (Poin 2)
  - Serangan menjatuhkan lawan yang berhasil (Poin 3)
  - Keberhasilan dalam mengunci gerakan lawan (Poin 4)
- d. Bagian tubuh yang boleh diserang dan menghasilkan poin di kategori tanding pencak silat:
  - Dada
  - Perut
  - Pinggang kiri dan pinggang kanan
  - Punggung
  - Tangan dan kaki dapat jadi sasaran untuk menjatuhkan atau mengunci lawan. Akan tetapi, tidak ada poin jika keduanya hanya jadi sasaran serangan tanpa membikin lawan jatuh.

### **2.1.3 Konsep Alat Bantu**

Konsep alat bantu merupakan sebuah alat yang dapat digunakan untuk membantu atlet ataupun pelatih dalam pelaksanaan proses latihan sehingga dapat mewujudkan tujuan dari pelatihan tersebut yang dijadikan sebuah target guna mencapai hasil yang optimal. Alnedral dalam (Fajar, 2021) menjelaskan bahwa alat bantu merupakan berbagai fasilitas dan juga sarana, baik itu perangkat keras ataupun perangkat lunak guna untuk menunjang suatu optimalisasi dalam kegiatan pembelajaran yang digunakan oleh pendidik untuk memperlancar, mengefesiesikan, dan juga mengefektifitas upaya pencapaian suatu tujuan pendidikan. Dalam proses pembelajaran alat peraga yang bisa dipergunakan dengan tujuan untuk membantu guru agar pembelajaran bisa berlangsung secara efektif dan juga efisien.

Berangkat dari hal tersebut, dari pendapat ahli mengenai alat bantu dapat disimpulkan bahwa peranan alat bantu tidak hanya terbatas dengan alat yang bisa dimanfaatkan untuk mempermudah atlet guna mencapai sebuah tujuan latihan. Maka dari itu, kedudukan dari alat bantu dalam pelatihan dapat dikatakan sangat memiliki peran yang penting dan juga dapat mengefisienkan serta mengefektifkan proses latihan.

### **2.1.4 Alat Bantu *Resistance Band***

*Resistance Band* merupakan suatu alat yang bisa membantu dalam melakukan sebuah perlawanan pada suatu gerakan. Menurut Mayha dalam (Ilham Fitrozi, 2020) menjelaskan “*Resistance Band* merupakan sebuah alat modalitas latihan yang terdiri dari pegangan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban” (hlm. 93). Sejalan dengan penjelasan tersebut, penjelasan Romadhon dalam (Fajar, 2021) menjelaskan bahwa *Resistance Band* menjadi sebagai alat olahraga fitness yang efisien dan juga mudah dibawa serta terbuat dari bahan karet. Terdapat pegangan (handel) guna mempermudah pengguna dalam menggunakan *Resistance Band*”.



Gambar 2.2 *Resistance Band*

Dalam *Resistance Band* terdapat beberapa bentuk alat bantu yaitu sebagai berikut:

- a) Bahan dasar alat bantu *Resistance Band* terbuat dari karet yang cukup panjang dan lebih mudah menyesuaikan tenaga karena bentuknya lebih lebar dan stabil tetapi ada juga kekurangannya yaitu mudah terkena gesekan sehingga mudah robek.
- b) Alat bantu dengan bentuk tabung, berbahan karet yang panjangnya bermacam-macam disertai dengan pegangan pada tiap ujungnya untuk tangan dan kaki.
- c) *Resistance Band* dengan bentuk silicon memiliki bentuk unik yang terbuat dari silikon untuk digunakan kepentingan rehabilitas pasca cedera dan terapi.

Kelebihan dan juga kelemahan dari *Resistance Band* yaitu kelebihanannya yaitu praktis dan juga mudah dibawa kemana-mana, memiliki sebuah tegangan yang berbeda sesuai dengan kategori warna. Mempermudah pengguna dalam melatih kecepatan, sedangkan kelemahannya yaitu mudah kendur apabila dipakai terus menerus, mudah terkena gesekan hingga mudah robek serta memiliki ukuran yang tipis dan juga kecil.

Penerapan tendangan T dengan menggunakan alat bantu *Resistance Band* yaitu dengan menentukan beban tegangan 30 lbs, kemudian adanya peningkatan repitisi yang meningkat secara bertahap. Cara melakukan tendangan T dengan *Resistance Band*:

- a. Atlet terlebih dahulu menggunakan *Resistance Band* di kaki.
- b. Alat bantu *Resistance Band* dipegang oleh rekan/temannya.

- c. Atlet bersiap di depan paching pad untuk melakukan tendangan T.
- d. Sikap menggunakan kuda-kuda depan.
- e. Tendangan kaki kanan dengan lintasan menyamping dan perkenaan pada pisau kaki

### **2.1.5 Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan kesatuan dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling berhubungan. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pencak silat diantaranya ketahanan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas, Awan Hariono (2006: 43). Menurut Sya'ban (2013: 9) kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak dan tinggi badan.

Komponen-komponen kondisi fisik:

#### **1. Ketahanan**

Ketahanan atau daya tahan merupakan komponen yang perlu dimiliki oleh setiap cabang olahraga, daya tahan merupakan suatu pengukuran dari jumlah total kerja yang tidak hanya ditentukan oleh kekuatan kontraksi otot, tetapi juga ditentukan oleh jarak kontraksi otot dan jumlah otot yang berkontraksi (Guyton dan Hall, 1997:1340).

#### **2. Kekuatan**

Menurut Widiastuti (2015: 75) kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Kekuatan dipengaruhi oleh kualitas otot seperti yang diungkapkan Giriwijoyo dan Didik (2012: 111) kekuatan otot ditentukan oleh kualitas Sistem muscular/otot yang secara fisiologis berfungsi untuk melakukan kontraksi otot.

#### **3. Kecepatan**

Kemampuan untuk melakukan Gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Widiastuti (2015: 125).

#### 4. Koordinasi

Awan Hariono (2006: 112) koordinasi merupakan perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan satu gerak, gerak yang dihasilkan dipengaruhi oleh komponen-komponen gerak berupa energi, kontraksi otot, syaraf, tulang dan persendian.

#### 5. Fleksibilitas

Fleksibilitas dipengaruhi oleh system skelet/rangka yang secara fisiologi berfungsi untuk memperluas pergerakan persendian, perluasan pergerakan sendi dipengaruhi oleh reseptor sendi (*proprioceptor*) yang terdapat pada otot manusia yaitu *muscle spindle* dan *golgo tendon organ* (Giriwijoyo dan sidik,2012: 111).

### 2.1.6 Konsep Kecepatan

Kecepatan ini menjadi sebuah komponen fisik dasar, sehingga kecepatan sendiri menjadi sebuah faktor penentu dalam cabang olahraga seperti dalam nomor-nomor lari jarak pendek, olahraga permainan, olahraga bela diri, dan juga renang. Sajoto (1988) mendefinisikan kecepatan yaitu “merupakan kemampuan guna melakukan gerakan yang sejenis yang dilakukan secara berturut-turut dalam kurun waktu yang sesingkat-singkatnya atau juga sebuah kemampuan dalam menempuh jarak yang sesingkat-singkatnya”.

Sejalan dengan penjelasan kecepatan ini, terdapat juga pendapat dari beberapa ahli yang mendefinisikan atau menjelaskan terkait pengertian *speed*, berikut pengertian *speed* dari beberapa ahli :

1. Dalam buku Kurniawan dan Mylsidayu, 2015 menurut Sajoto (1998) menjelaskan bahwa *speed* merupakan perlakuan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan juga dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (hlm. 115)
2. Dalam buku Kurniawan dan Mylsidayu, 2015 menurut Suhendro (2007) mendefinisikan bahwa *speed* merupakan kemampuan dari seseorang untuk melakukan sebuah gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (hlm. 115).

### **2.1.7 Keterampilan Tendangan “T”**

Salah satu aksesoris penting dalam olahraga pencak silat yaitu kecepatan. Kecepatan ini sangat diperlukan dalam berbagai kondisi dan juga situasi yang baik dalam menyerang ataupun bertahan. Menurut Sajoto (dalam Fajar, 2021) mendefinisikan kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, olahraga bela diri, renang dan juga olahraga permainan.

Tendangan T merupakan serangan yang menggunakan sebelah kaki dan juga tungkai kaki, selanjutnya lintasannya lurus kedepan dan juga kenaannya pada tumit, sisi luar telapak kaki, dan juga telapak kaki. Posisi lurus, serta biasanya digunakan untuk serangan samping, serta dengan sasaran ke seluruh bagian tubuh. Menurut Johansya Lubis (2004) mendefinisikan bahwa tendangan T merupakan serangan yang biasa menggunakan sebelah kaki serta tungkai, menggunakan lintasan lurus ke arah depan dan kenaannya terkena tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki

## **2.2 Hasil Penelitian Relevan**

Penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai referensi pada penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Romadhon (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap *Power* Tungkai Atlet UKM *Taekwondo* UNY”, kemudian penelitian yang dilakukan oleh Rahmat Nur Fajar (2021) dengan judul “Pengaruh Latihan dengan Alat Bantu *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Cabang Olahraga Pencak Silat”

Menelaah dari Abimanyu Prabowo Waskito, “Pengaruh latihan *Resistance Band*, Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Tanjung Jabung Timur”. Berdasarkan hasil analisis dari tes awal sampai tes akhir diperoleh harga  $t$  hitung sebesar 16.88 bila dibandingkan dengan  $t$  tabel 176131. Ini menunjukkan terdapatnya pengaruh yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan latihan *resistance bands*, latihan leg press yang melatih kecepatan tendangan sabit serta untuk menentukan status pergerakan atlet silat sehingga berpengaruh pada kecepatan tendangan sabit seorang atlet silat. Pada saat penelitian dilakukan, latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang

diperoleh pada tes akhir dan tes awal, karena sampel telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh. Dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda, dengan kata lain terjadi 22 peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Resistance Bands, latihan leg press terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IPSI Kabupaten Tanjung Jabung Timur.

Menelaah dari hasil penelitian (Fajar, Rahmat Nur) yang berjudul “Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat”. Hasil pengolahan dan analisis data, hipotesis menyatakan bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan alat bantu Resistance Band terhadap kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat Haur Kuning. Hal ini dibuktikan dengan signifikansi pada 1 kelompok pretest dan posttest  $t$  hitung sebesar 21,86 lebih besar dari  $t$  tabel sebesar 1,73 ini berarti  $t$  hitung berada diluar penerimaan hipotesis nol, jadi hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima.

Berangkat dari penelitian diatas maka peneliti ingin mengembangkan latihan dengan alat bantu Resistance Band terhadap tendangan lurus yang akan mempengaruhi terhadap kecepatan dalam olahraga pencak silat.

Dari penelitian tersebut pengaruh latihan dari *Resistance Band* sangat membantu atlet agar lebih terampil dalam penguasaan meningkatkan kecepatan tendangan lurus dalam pencak silat.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan oleh peneliti kurangnya kecepatan tendangan T sehingga tendangan mudah di tangkap dan mudah untuk di jatuhkan oleh lawan. Maka dari itu peneliti memberikan sebuah solusi untuk meningkatkan latihan kecepatan tendangan T dengan menggunakan alat bantu *Resistance Band*.

Latihan dengan menggunakan alat bantu Resistance Band dapat meningkatkan kualitas kecepatan tendangan T pada cabang olahraga pencak silat. Karena pada latihan tendangan T menggunakan alat bantu Resistance Band terdapat

beban yang didapatkan saat melakukan tendangan T, beban tersebut dapat memperkuat otot manusia, sejalan dengan yang dikemukakan Mahya (dalam Lestari & Nasrulloh, 2018, hlm. 93) Resistance Band dapat memperkuat otot tubuh manusia, memperkuat stabilitas sendi, memperkuat ligament, dan stabilitas sekelompok otot. Latihan ini dapat dilakukan dengan berdasarkan prinsip latihan, jika dilakukan berulang-ulang dan berkelanjutan maka akan meningkatkan keterampilan untuk mencapai prinsip tersebut, dibutuhkan pola latihan yang berkualitas yaitu memberikan latihan tantangan dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Sejalan dengan Harsono (2015) “semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan” (hlm.76).

Dari pemaparan di atas dapat dijadikan kerangka berfikir yang merupakan titik tolak bagi penulis dan segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan dan di perlukan sebagai pegangan pokok secara umum. Uma Sekaran (dalam buku Sugiyono, 2022) mengemukakan bahwa, kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori, berhubungan dengan berbagai factor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”.

Berdasarkan pengertian di atas, kerangka berfikir bagi penulis sebagai berikut:

- 1) Setiap Latihan yang dilakukan secara sistematis, dimulai dari yang termudah menuju yang sesungguhnya, akan memberikan pencapaian tujuan dari latihan tersebut secara optimal.
- 2) Alat bantu latihan *Resistance Band* berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan tendangan T
- 3) Kecepatan merupakan komponen penting dalam melakukan Teknik tendangan T, dengan kecepatan yang baik maka akan menghasilkan tendangan T yang baik dan benar.
- 4) Tendangan T merupakan salah satu tendangan yang sering di gunakan, maka dari itu harus bisa dikuasai dengan cara berlatih agar pada saat tendangan digunakan saat bertanding menghadapi lawan tingkat kesalahanya sedikit.

- 5) Untuk meningkatkan hasil kecepatan tendangan T yang baik dan benar maka diperlukan latihan dengan menggunakan media tepat yaitu latihan dengan alat bantu *Resistance Band*.

#### **2.4 Hipotesis**

Sugiyono (2022) mendefinisikan bahwa hipotesis merupakan sebuah jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada penelitian, dimana sebuah rumusan masalah penelitian ini telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada suatu teori yang relevan, belum berdasar pada fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data.

Berdasarkan sebuah kerangka konseptual di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut: Pengaruh Latihan dengan Alat Bantu *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat.