

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Latihan

2.1.1.1. Pengertian Latihan

Latihan dalam bidang olahraga adalah untuk menampilkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis, dan penambahan jumlah beban yang bertambah. Menurut Mylsidayu dan Kurniawan, (2015) “Latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya”(hlm.47).

Selanjutnya Menurut (Suhendro, dkk., 2007), mengatakan “latihan adalah yang dilakukan beberapa tahun secara rutin dalam cabang olahraga yang sama, dengan intensitas yang tinggi sesuai dengan potensi atlet, maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri sesuai dengan kekhususan dan kebutuhan cabang olahraga tertentu”(hlm.4).

Dapat disimpulkan dari sudut pandang kedua para ahli mengenai pengertian latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja dengan jumlah beban bertambah untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, dan takaran latihan sesuai dengan kebutuhan seorang atlet dalam cabang olahraga tertentu.

2.1.1.2. Tujuan Latihan

Tujuan latihan yang harus di pahami adalah sebagai berikut: Menurut (Siregar, 2015) latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya latihan menjadi suatu jalan untuk memperoleh kesuksesan seorang atlet”(hlm.5).

Selanjutnya menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015), mengemukakan “Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki

kemampuan konseptual setara keterampilan dalam membenatu mengungkapkkan potensi atlet mencapai puncak prestasi”(hlm.49).

Maksud dari pembahasan menurut beberapa para ahli di atas menjelaskan mengenai tujuan latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan. Latihan dapat membantu para pembina, pelatih guru olahraga untuk meningkatkan potensi atlet mencapai puncak prestasi.

2.1.2. Prinsip-prinsip Latihan

Dalam pelaksanaan latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sehingga bisa memenuhi target latihan. Dalam upaya meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat pelatih menggunakan latihan dengan alat bantu *resistance band*. Adapun penjelasan menurut para ahli mengenai prinsip-prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut :

Hasibuan dkk, (2009), mengungkapkan bahwa prinsip latihan “Sebagai dasar atau landasan latihan, prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan tertentu. Pada hakekatnya manusia memiliki daya adaptasi yang sangat istimewa terhadap lingkungannya, terlebih lagi atlet akan beradaptasi terhadap pertandingan”(hlm.15).

Adapun yang dimaksud dapat berupa fisik, teknik, taktik, dan psikologis baik pada saat latihan ataupun dalam pertandingan. Untuk dapat mengoptimalkan adaptasi tersebut pentingnya memahami dan menerapkan berbagai prinsip latihan, diantaranya : 1) prinsip Individualisasi, 2) prinsip *Overload*, 3) prinsip progresif (peningkatan).

2.1.2.1. Prinsip Individualisasi

Penerapan prinsip individualisasi (perorangan) berperan sangat penting dalam proses latihan tujuannya untuk mencapai hasil yang lebih baik, pada dasarnya karena setiap masing-masing individu selama melakukan proses latihan tidak sama pada saat pemberian porsi latihan harus disesuaikan dengan kemampuan atlet. Oleh karena itu, dengan melakukan penerapan prinsip individual pada saat latihan, maka perlu dilakukan beban masing-masing individu tidak sama.

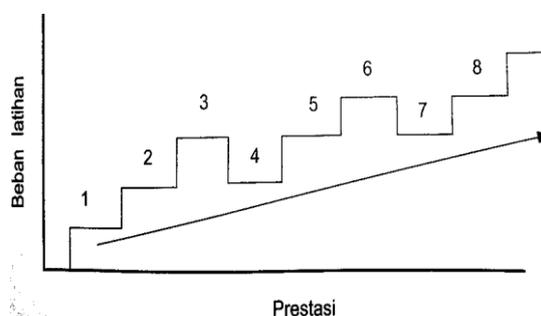
Sejalan dengan menurut pendapat Mylsidayu dan Kurniawan (2015), menjelaskan bahwa “Prinsip individual adalah salah satu syarat utama latihan adalah sepanjang masa. Syarat individual yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, dan karakteristik pelatihan, dan kbutuhan kecabangan setiap atlet.”(hlm.57).

2.1.2.2. Prinsip *Overload*

Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015), menjelaskan “Prinsip ini menyatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada anak haruslah cukup berat dan harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi”. (hlm.60)

Adapun yang berpendapat menurut Lubis dalam buku Mylsidayu dan Kurniawan (2015), menyatakan *overload* adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semkain meningkat, atau beban yang diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Sehingga dapati disimpulkan, beban lebih artinya beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik. (hlm.60)

Dari pernyataan ahli tersebut dapat penulis menyimpulkan bahwa penerapan beban latihan berlebih sangat penting diterapkan pada suatu aktivitas latihan, karena dengan adanya peningkatan beban latihan yang diberikan secara bertahap maka dengan seringnya latihan akan dapat meningkatkan kemampuan dari seorang atlet. Berikut merupakan gambar berupa desain latihan beban lebih yang disarankan oleh pelatih dalam menerapkan materi latihan.



Gambar 2.1. Sistem Tangga (*Step-Type Approach*).

Sumber (Harsono, 2017 hlm.54)

Mengenai penjelasan dari system tangga tersebut yang diuraikan oleh Harsono (2017) sebagai berikut :

Penjelasan setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah *fase* adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*), yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan *regenerasi*. Maksud *regenerasi* adalah agar atlet dapat “mengumpulkan tenaga” atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga ke 5-6. Setiap tangga disebut siklus mikro. Sedangkan jumlah setiap 3 tangga, seperti dalam contoh diatas, disebut siklus makro. Setiap siklus makro selalu didahului oleh *fase* regenerasi atau *unloading phase* (hlm.54).

Dari pernyataan ahli tersebut dapat penulis simpulkan bahwa penerapan beban berlebih sangat penting diterapkan pada suatu aktifitas latihan, karena dengan adanya peningkatan beban latihan yang diberikan secara bertahap maka dengan seringnya latihan akan dapat meningkatkan kemampuan dari seorang atlet.

2.1.2.3. Prinsip Progresif (Peningkatan)

Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015), berpendapat “Latihan progresif artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan”(hlm.61).

2.1.3. Kualitas Latihan

Menurut Harsono (1998) yang dikutip Kusnadi, Nanang (2014) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan dril-dril yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan, baik dalam aspek fisik, teknik, taktik maupun mental”.(hlm.17). Sedangkan menurut Harsono (2017) mengemukakan “kualitas latihan lebih penting dari pada intensitas latihan”. Dalam hal ini berlatih secara intensif saja belum dikatakan cukup apabila

latihan atau drill-drill tidak berbobot, bermutu, dan berkualitas. Atlet bisa saja berlatih keras sampai habis tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, maka hal tersebut tidak memegang prinsip dari kualitas latihan.(hlm.75).

Penerapan kualitas latihan dalam hal ini yaitu berupa pengawasan pada saat proses pelaksanaan latihan kecepatan tendangan sabit seorang atlet harus memperhatikan teknik tendangan sabit, meskipun yang harus dicapai yaitu waktu tempuh yang secepat mungkin, akan tetapi teknik juga harus diperhatikan yang apabila teknik tersebut tidak diperhatikan yang tentunya akan mempengaruhi kualitas dari atlet tersebut serta akan menjadikan sebuah kebiasaan yang buruk bagi atlet tersebut dengan membiasakan berlatih dengan teknik yang tidak baik. Dan juga hal tersebut akan terbawa ketika saat pertandingan.

2.1.4. Lama Relaksasi

Adalah suatu prinsip latihan yang dimaksud untuk menghilangkan atau mengurangi *tension* atau ketegangan, baik ketegangan fisik maupun ketegangan mental. Relaksasi dapat diartikan sebagai teknik yang dilakukan untuk mengatasi stress dimana akan terjadi peningkatan aliran darah sehingga perasaan cemas dan khawatir akan berkurang.

2.1.5. Teknik-teknik Dalam Pencak Silat

Teknik dalam pencak silat menurut (Kriswanto, 2015) sebagai berikut: “sikap pencak silat, kuda-kuda pencak silat, teknik serangan tangan pencak silat, teknik serangan kaki pencak silat, teknik belaun pencak silat”(hlm.31-96).

Yang akan dijelaskan oleh penulis sebagai berikut:

1. Sikap Pencak Silat

Skap-sikap yang ada dalam pencak silat adalah sikap hormat yaitu sikap tegak yang digunakan unntuk menghormati kawan maupun lawan. Sikap tegak yaitu sikap posisi siap berdiri yang terdiri dari sikap duduk simpuh, duduk sila, duduk trapsila duduk sempok. Dan sikap pasang yaitu sikap awal untuk melakukan serangan atau belaun dari sikap pasang satu sampai delapan.

2. Kuda-kuda Pencak Silat

Sikap kuda-kuda yang ada dalam pencak silat adalah kuda-kuda tengah dimana saat melakukan gerakan ini kedua kaki di buka lebar. Kuda-kuda samping kaki kanan dan kaki kiri sejajar salah satu kaki ditekuk berat badan 90% diletakan di kaki yang ditekuk. Kuda-kuda belakang salah satu kaki ada dibelakang kaki yang berada di depan di luruskan kaki yang ada dibelakang ditekuk dengan berat badan bertumpu pada kaki yang di belakang. Kuda-kuda silang kedua kaki saling disilang badan diputar. Dan kuda-kuda khusus yaitu berdiri di atas salah satu kaki ini digunakan untuk menangkis, menghindar, atau menyerang.

3. Teknik serangan tangan pencak silat

Teknik serangan tangan dalam pencak silat mempunyai peran penting baik sebagai serangan atau alat bela. Berikut adalah teknik serangan tangan:

- a. Pukulan lurus, gerakan seperti pukulan tinju pukulan ini mengarah ke depan dengan tangan mengepal dan tangan yang satunya lagi melindungi dada.



Gambar 2.2. Pukulan Lurus
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.60)

- b. Pukulan bandul, pukulan bandul lintasan tangan diayun dari bawah ke atas. Pukulan ini mengayun lengan dengan tangan mengepal ke arah sasaran dengan kepala menghadap ke atas.



Gambar 2.3. Pukulan Bandul
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.61)

- c. Tebasan, dilakukan dengan menggunakan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan luar. Arah lintasannya dari luar ke dalam atau dari atas ke bawah, dengan sasaran muka, leher, bahu, atau pinggang.



Gambar 2.4. Tebasan
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.62)

- d. Tebangan, serangan yang menggunakan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan perkenaan sisi telapak tangan dalam. Lintasannya dari leher ke luar atau dari luar ke dalam, dengan arah sasaran leher.



Gambar 2.5. Tebangan
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.63)

- e. Sangga, serangan dengan satu atau dua telapak tangan terbuka. Bagian perkenaanya adalah pangkal telapak tangan dalam. Lintaannya dari bawah ke atas, dengan sasaran dagu dan hidung.



Gambar 2.6. Sangga
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.64)

- f. Tamparan, dilakukan dengan telapak tangan dengan kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya. Lintasannya dari luar ke dalam, dengan sasaran telinga.



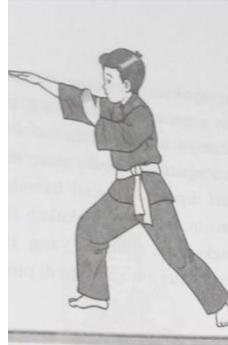
Gambar 2.7. Tamparan
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.65)

- g. Kepret, serangan dengan punggung tangan dengan kelima jari tangan merapat satu dengan yang lainnya.



Gambar 2.8. Kepret
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.66)

- h. Tusukan, serangan dengan menggunakan jari tangan, dengan posisi jari merapat. Arahnya lurus ke depan, dengan sasaran mata atau tenggorokan.



Gambar 2.9. Tusukan
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.67)

- i. Totokan, merupakan serangan dengan menggunakan tangan setengah menggenggam yang perkenaannya ruas kedua dari buku jari-jari (*phalanx median*).



Gambar 2.10. Tonjokan
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.67)

- j. Patukan, merupakan serangan menggunakan lima jari tangan yang menguncup dan sedikit ditarik ke belakang. Sasarannya adalah mata atau hidung.



Gambar 2.11. Patukan
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.68)

- k. Dobrakan, merupakan serangan yang menggunakan kedua telapak tangan terbuka dengan sasaran dada.



Gambar 2.12. Dobrakan
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.69)

- l. Sikuan, merupakan serangan yang menggunakan siku dengan arah lintasan ke atas, bawah, depan, samping, dan belakang.



Gambar 2.13. Sikuan
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.70)

4. Teknik serangan kaki pencak silat

- a. Tendangan lurus, tendangan menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki.



Gambar 2.14. Tendangan Lurus
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.72)

- b. Tendangan jejang, tendangan ini mengarah ke depan yang sifatnya mendorong ke sasaran dada/perut dengan perkenaan telapak kaki penuh atau tumit.



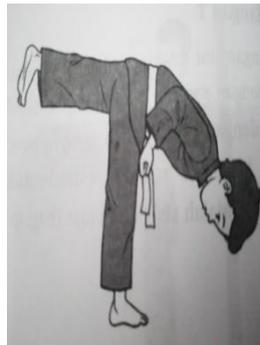
Gambar 2.15. Tendangan Jejang
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.72)

- c. Tendangan T, tendangan ini biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Tendangan dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping (membentuk huruf T).



Gambar 2.16. Tendangan T
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.73)

- d. Tendangan belakang, tendangan dilakukan dengan terlebih dahulu memutar tubuh sikap tubuh membelakangi lawan, dengan perkenaan pada telapak kaki atau tumit. Tendangan ini bisa dilakukan dengan atau tanpa melihat sasaran.



Gambar 2.17. Tendangan Belakang
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.74)

- e. Tendangan sabit, tendangan ini dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran, tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaanya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki.



Gambar 2.18. Tendangan Sabit
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.74)

- f. Sapuan, serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke dalam dan bertujuan menjatuhkan lawan. Ada dua jenis sapuan, yaitu sapuan tegak dan sapuan rebah.



Gambar 2.19. Sapuan
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.75)

- g. Guntingan, teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepit kedua tungkai pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan jatuh. Berdasarkan arah gerakannya, ada dua jenis guntingan, yaitu guntingan luar dan guntingan dalam.



Gambar 2.20. Guntingan
(Sumber: Kriswanto, Erwin Setyo 2015 hlm.76)

2.1.6. Konsep Alat Bantu

Alat bantu merupakan media yang sangat efektif dalam suatu pemberian informasi untuk proses pengajaran. Alat bantu mempengaruhi tersampainya suatu materi kepada objek dengan cepat dan tepat. Menurut (Alnedral, 2016) mengemukakan bahwa:

Alat bantu adalah berbagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran, yang digunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektifitas, dan mengefesienkan upaya pencapaian tujuan pendidikan. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar pembelajaran efektif secara efisien (hlm.115).

Dari uraian diatas pengaruh alat bantu sangat di perlukan agar tercapainya suatu pembelajaran yang efektif dan efisien. Pemberian alat bantu dalam pembelajaran mempermudah atlet dalam belajar gerak dan mempermudah pelatih untuk melatih gerakan atau teknik yang harus dikuasai atlet.

2.1.6.1. Body Target

Body target adalah media pembelajaran untuk latihan tendangan sabit agar lebih terampil dan tepat pada sasaran. Media body target ini terbuat dari kulit dan di dalamnya terdapat busa yang sangat empuk dan tidak membahayakan untuk digunakan oleh siapapun.

Selain untuk melatih teknik tendangan sabit media ini bisa dilakukan untuk teknik tendangan depan, dan lurus, dengan seiringnya zaman media ini lebih berkembang dan ada juga bentuknya yang bermacam-macam, akan tetapi memiliki fungsi yang sama.



Gambar 2.21. Body Target
Sumber : Dokumentasi Pribadi

2.1.6.2. Resistance Band

Menurut Romadhon (2017) “*Resistance Band* merupakan alat olahraga fitness yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *resistance band* terdapat *handel* (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan *resistance band*”(hlm.50). *Resistance band* termasuk alat olahraga yang berguna untuk menambahkan beban pada gerakan workout

yang tengah dilakukan. Ukurannya yang kecil dan mudah dibawa menjadikan alat ini cocok untuk digunakan dirumah ataupun dibawa saat traveling. Layaknya *dumble*, alat ini juga memiliki beragam ukuran dengan varian daya renggang yang berbeda-beda. Jenis *resistance band* pun beragam, tinggal disesuaikan jenis apa yang paling nyaman digunakan.

Menurut Romadhon (2017), “Latihan *resistance band* dapat secara efektif membantu meningkatkan latihan pada cabang olahraga pencak silat terutama untuk melatih kecepatan tendangan sabit, oleh karena itu latihan menggunakan alat bantu *resistance band* berpengaruh secara signifikan untuk meningkatkan keterampilan dan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat”(hlm.50).

Ada beberapa macam bentuk *resistance band* yaitu : (a) bentuk tabung terbuat dari karet atau tali sedikit tebal dan panjangnya bervariasi disertai dengan *handle* atau pegangan pada tiap ujungnya untuk tangan dan kaki. (b) bentuk dasar terbuat dari karet cukup panjang dan lebih mudah menyesuaikan tenaga pada *resistance band* karena lebih lebar dan stabil tetapi kekurangannya bentuk dasar ini mudah terkena gesekan sehingga mudah robek. (c) bentuk sikon yang memiliki bentuk unik terbuat dari sikon dengan banyak digunakan untuk kepentingan terapi dan rehabilitas setelah cedera. Sebagian besar *resistance band* memiliki kode warna. Tingkatan *resistance band* disusun menjadi 4 kategori : ringan, sedang, dan ekstra berat. Tetapi tingkatan memiliki jumlah tegangan berbeda yang bisa dinilai oleh pegangan selama latihan.

2.1.6.3. Kelebihan dan Kelemahan *Resistance Band*

Kelebihan dari *resistance band* ini adalah praktis mudah dibawa kemana-mana, mempunyai tegangan yang berbeda sesuai kategori warna, memudahkan pengguna untuk meatih kecepatan. Kelemahan dari *resistance band* ini adalah mudah kendor apabila terus menerus dipakai, mudah terkena gesekan sehingga mudah robek, dan mempunyai ukuran yang kecil dan tipis



Gambar 2.22. *Resistance Band*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

2.1.6.4. Pelaksanaan Tendangan Sabit Menggunakan *Resistance Band*

1. Atlet terlebih dahulu memakai alat bantu resistance band di kaki
2. Alat tersebut dipegang sama teman
3. Atlet bersiap-siap berdiri disamping handbox
4. Sikap kaki kuda-kuda kiri tepat
5. Tendangkan kaki kanan ke depan dengan hentakkan punggung kaki
6. Kedua tangan berada di depan dada sebagai penyeimbang.

2.1.7. Pengertian Kecepatan

Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri dan olah raga permainan. Menurut Sajoto (1988), “Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya”(hlm.21).

Berikut ini ada definisi *speed* merupakan salah satu komponen dasar-dasar *biomotor* yang sangat penting dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen-komponen *speed*. Pada umumnya latihan *speed* dilakukan setelah atlet dilatih *endurance* dan *strength*, sebab latihan ini harus memiliki landasan (pondasi) aerobik yang memadai, dilanjutkan dengan latihan kemampuan ambang rangsang anaerobic, dan kemampuan anaerobic yang baik, baru dilatih *speed*.berikut beberapa definisi dari *speed*.

1. Menurut Suhendro (2007), dalam buku Mylsidayu dan Kurniawan (2015) *speed* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (hlm.115).
2. Menurut Sajoto (1998), dalam buku Mylsidayu dan Kurniawan (2015) *speed* adalah dalam melakukan gerakan berksenimabungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (hlm.115).

Berdasarkan pendapat di atas *speed* dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh menjawab rangsang dengan waktu sesingkat mungkin.

2.1.8. Keterampilan Tendangan Sabit

Menurut Kriswanto (2015), “Tendangan sabit dilakukan dalam setengah lingkaran. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan lintasan dari samping melengkung seperti sabit/arit. Perkenaannya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki”(hlm.74).

Analisis gerak tendangan sabit atau tendangan setengah melingkar seperti huruf C tendangan yang dinilai dalam pertandingan pencak silat adalah bagian arah sasaran tubuh yang dilindungi dengan *body protector* kecuali bagian leher ke atas dan kemaluan. Tendangan yang diperbolehkan dalam pertandingan ada beberapa macam diantaranya : tendangan sabit atau tendangan setengah melingkar yang berbentuk huruf C.

Jadi yang dimaksud tendangan sabit pencak silat adalah tendangan dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk lintasan seperti sabit, dengan sasaran yang dituju adalah arah perut.

2.2. Hasil Penelitian Relevan

Menelaah dari hasil penelitian (Arman Mulana¹, M.Riski Adi Wijaya²) yang berjudul “Pengaruh latihan karet ban dalam dan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putri ekstrakurikuler pencak silat smp negeri 2 gunung guruh kabupaten sukabumi 2017/2018”. Dalam penelitian tersebut alat bantu yang dipakai karet ban dalam dan pemberat kaki.

Hasil analisis statistik parametric dapat diketahui bahwa K1 memiliki peningkatan kecepatan tendangan sabit sebesar 45,92% untuk kaki kanan dan 53,60% untuk kaki kiri. Sedangkan K2 memiliki peningkatan kecepatan tendangan sabit 22,35% untuk kaki kanan dan 27,27% untuk kaki kiri.

(Rena Surya Ningrum¹, Dr. Wijono, M.Pd.²) yang berjudul “Pengaruh latihan *resistance band* dan *leg banding* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping (*cechuitui*) pada ekstrakurikuler *wushu* man 2 Mojokerto”.

Hasil dari *Independent Sample T-test*, mean *pre-test* gerakan tendangan samping (*cechuitui*) kaki kanan 13,45; *post-test* gerakan tendangan samping (*cechuitui*) kaki kanan 20,05. Mean *post-test* latihan *resistance band* 24,200; mean *post-test* latihan *leg banding* 16,800. Berdasarkan pengolahan data dengan SPSS versi 23, latihan *resistance band* dan *leg banding* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping (*cechuitui*) memperoleh nilai Sig 0,000. Dari kedua nilai Signifikansi < 0,05 maka pada latihan *resistance band* dan latihan *leg banding* dinyatakan terdapat pengaruh.

Berangkat dari beberapa penelitian diatas maka peneliti ingin mengembangkan latihan dengan alat bantu *Resistance Band* agar tidak hanya tepat pada sasaran tetapi benar dari proses dalam teknik dasar tendangan sabit yang akan mempengaruhi kecepatan dalam tendangan sabit pencak silat.

Dari penelitian tersebut pengaruh latihan dengan alat bantu *resistance band* sangat membantu anak agar lebih terampil dalam penguasaan teknik dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pencak silat.

2.3. Kerangka Konseptual

Berdasarkan permasalahan tersebut maka di jadikan kerangka konseptual, masalah yang ditemukan oleh peneliti adalah kurangnya kecepatan pada saat melakukan tendangan sabit sehingga mudah di tangkap dan mudah di jatuhkan oleh lawan. Maka dari itu peneliti memberikan sebuah solusi untuk meningkatkan latihan kecepatan tendangan sabit dengan menggunakan alat bantu *resistance band*.

Latihan dengan menggunakan alat bantu *resistance band* dapat meningkatkan kualitas kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat. Berdasarkan prinsip latihan yaitu, 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 (2017), menjelaskan bahwa “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 berpikir yang merupakan titik tolak bagi penulis dan segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan dan diperlukan sebagai pegangan pokok secara umum. Uma Sekaran dalam buku Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D (2016), menyatakan bahwa, “Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. (hlm.93)

Berdasarkan pengertian di atas kerangka berpikir penulis sebagai berikut :

1. Setiap latihan ataupun pembelajaran yang dilakukan secara sistematis, dimulai dari yang termudah menuju yang sesungguhnya, akan memberikan pencapaian tujuan dari latihan ataupun pembelajaran tersebut secara optimal.
2. Alat bantu *resistance band* sangat berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit.
3. Kecapatan adalah komponen sangat penting pada saat melakukan teknik tendangan sabit atau tendangan setengah melingkar, dengan kecapatan yang sangat baik maka akan menghasilkan tendangan sabit yang baik dan benar.
4. Tendangan sabit atau tendangan setengah lingkaran adalah tendangan yang sering digunakan maka dari itu harus bisa dikuasai dengan cara berlatih agar pada saat tendangan digunakan saat bertanding menghadapi lawan tingkat dalam kesalahannya sedikit.
5. Untuk meningkatkan hasil kecepatan tendangan sabit yang baik dan benar maka diperlukan latihan dengan menggunakan media yang tepat yaitu latihan dengan alat bantu *resistance band*.

2.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah menyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan. Menurut Arikunto (2013) mengemukakan “hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”(halm.110). Belum didasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiric.

Berdasarkan hasil pemaparan pada kerangka konseptual maka hipotesis penelitian ini adalah Latihan dengan alat bantu *resistance band* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat.