

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep 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 (Wati et al., 2018.hlm 38) istilah latihan berasal dari dua kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya (hlm 7). Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur. Menurut Budiwanto (Roziandy & Budiwanto, 2018) latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang berdasarkan program latihan yang di susun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya pencapaian prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan (hlm 37).

Dapat disimpulkan dari sudut pandang kedua para ahli mengenai pengertian latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang di susun dan di lakukan secara sistematis untuk meningkatkan fungsi organ tubuh manusia dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin.

2.1.2 Tujuan latihan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (dalam Fajar, 2021) tujuan latihan secara umum adalah

untuk membantu para Pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual keterampilan dalam membantu serta mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak (hlm 7).

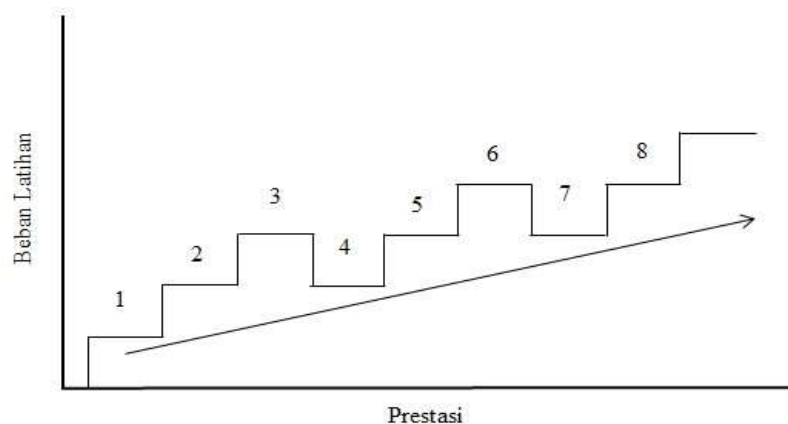
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Hasibudan, dkk (Fajar, 2021) mengungkapkan bahwa prinsip latihan sebagai dasar atau landasan latihan, prinsip dasar 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 8). Dalam melaksanakan latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan supaya bisa memenuhi target latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan, yaitu :

2.1.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Dalam prinsip ini, berat latihan yang diberikan kepada atlet pencak silat haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Dalam menerapkan prinsip ini adalah, jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak dapat di atasi oleh atlet pencak silat. Akan tetapi, pelatih juga tidak dianjurkan untuk memberikan beban latihan yang di bawah atau sama dengan kemampuan atlet, karena hal itu hanya akan menjaga kekuatan otot tetap stabil, tanpa di ikuti dengan peningkatan kekuatan.

Dari keterangan ahli dapat menarik kesimpulan bahwa penerapan beban latihan yang berlebih sangat penting untuk kegiatan latihan, karena beban latihan meningkat diberikan secara bertahap, sehingga dengan sering melakukan latihan akan bisa meningkat kemampuan atlet.



Gambar 2. 1 Penambahan Beban Latihan Bertahap

Sumber : Harsono (2015:54)

Mengenai penjelasan system tangga tersebut yang diuraikan oleh Harsono (2015) sebagai berikut :

Penjelasan setiap garis vertical 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* 4 beban diturunkan (ini adalah sebagai *unloading phase*), yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh melakukan *regenerasi*. Maksud *regenerasi* adalah agar atlet dapat “mengumpulkan tenaga” atau persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga ke 5-6. Setiap tangga disebut siklus mikro. Sedangkan jumlah setiap 3 tangga, seperti contoh diatas, disebut siklus makro. Setiap makro selalu didahului oleh *fase* regenerasi atau *unloading phase* (hlm. 54).

Dari keterangan ahli dapat menyimpulkan bahwa pelaksanaan *overload* sangat penting untuk diterapkan pada kegiatan latihan karena dengan peningkatan beban latihan yang diberikan secara bertahap maka dengan seringnya latihan akan dapat meningkatkan kemampuan seorang atlet.

2.1.3.2. Prinsip Individualisasi

Prinsip individualis merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus di terapkan kepada setiap atlet pencak silat, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Dalam prinsip ini, konsep latihan haruslah di susun sesuai dengan karakteristik setiap individu seperti, umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, psikologinya.

2.1.3.3. Prinsip Kembali Asal (*reversibility*)

Jika kita berlatih, pasti akan ada perkembangan dalam organ-organ tubuh kita, Karena latihan memang akan merangsang fungsi organ tersebut. Namun sebaliknya, prinsip kembali asal ini juga mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula dan kondisinya tidak akan meningkat (atau terjadi detraining). Costil (dalam Harsono, 2015) menyebut prinsip ini “*the law of use and disuse*”. Jadi, “*use it or lose it*” (hlm. 79).

2.1.3.4 Prinsip Spesifik (*Spesificity*)

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa di peroleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau mempunyai gerakan-gerakan yang di lakukan dalam olahraga tersebut. Jadi seorang atlet harus melakukan latihan sesuai bidang yang di tekuni, tidak melakukan latihan pada teknik-teknik diluar olahraga yang di tekuninya.

2.1.3.5. Prinsip Pemulihan (*Recovery*)

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu di dalam latihan-latihanya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatannya *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip ini harus di anggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan yaitu prinsip beban lebih, prinsip kembali asal, prinsip spesifik, prinsip pemulihan.

2.1.4 Konsep Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang lahir dan berkembang di Melayu. Pada awalnya pencak silat berfungsi sebagai alat untuk membela diri dari berbagai ancaman akan tetapi seiring dengan perkembangannya, fungsi pencak silat tidak hanya sebagai alat beladiri tetapi juga di jadikan sebagai sarana olahraga, sarana mencurahkan kecintaan terhadap aspek keindahan, dan alat pendidikan mental dan rohani. Terdapat empat aspek utama dalam pengembangan bela diri pencak silat, yaitu aspek ahlak/rohani, aspek bela diri, aspek seni budaya, dan aspek olahraga (Lubis,2014, hlm. 13) pencak silat bukan hanya seni bela diri tetapi lebih bersifat intruksional olahraga dan prestasi. Hal ini terlihat dari banyaknya event pertandingan yang terorganisir. Pertandingan pencak silat dapat dibagi menjadi empat jenis kategori. Untuk keempat kategori tersebut, menurut Kriswanto dalam (Guntur Sutopo & Misno,2021) menyebutkan bahwa empat kategori tanding dalam pertandingan yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda dan kategori regu (hlm. 28).

Untuk dapat melaksanakan pertandingan silat sesuai dengan maksud dan tujuannya, ditetapkanlah pengertian dan peraturan dari setiap kategori. Menurut Munas IPSI (2012, hlm. 2) kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua orang pesilat dengan sudut yang berbeda, keduanya saling berhadapan dengan menggunakan unsur pencak silat yaitu, menangkis, mengelak, menyerang, dan menjatuhkan lawan. Kategori tunggal merupakan kategori yang menampilkan seorang pesilat dengan memperagakan jurus tunggal baku secara benar, dan tepat, dengan tangan kosong dan menggunakan senjata golok dan tongkat. Kategori ganda merupakan kategori yang menampilkan dua pesilat yang saling berhadapan memperagakan kemahiran dan kekayaan jurus serang bela yang dimiliki secara terencana, efektif dan logis dalam setiap rangkaian gerak dengan tangan kosong dan menggunakan senjata. Kategori regu menampilkan tiga orang pesilat dari tim yang sama dengan menampilkan kemahiran jurus baku dengan benar, tepat, dan penuh penjiwaan serta kompak dengan gerakan tangan kosong.

2.1.5 Teknik Dasar Dalam Pencak Silat

Menurut Lubis (2014) gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya (hlm 17). Ada beberapa istilah dalam teknik dasar pencak silat, menurut (Lubis,2014) teknik dasar yang digunakan secara standar oleh IPSI secara nasional, yaitu sikap pasang, kuda kuda, tangkisan, serangan, dan tangkapan (hlm. 18-43). Yang di jelaskan sebagai berikut :

1) Sikap Pasang

Sikap pasang yang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Apabila ditinjau dari sistem bela diri sikap pasang berarti kondisi siap tempur yang optimal. Dalam pelaksanaannya , sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan”

2) Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat

Berikut sikap kuda-kuda dalam pencak silat :

- a) Kuda-kuda depan, merupakan kuda-kuda dengan salah satu kaki berada di depan dan kaki lainnya berada di belakang dengan berat badan di topang oleh kaki bagian depan.
- b) Kuda-kuda belakang, merupakan kuda-kuda dengan salah satu kaki berada di belakang dan kaki lainnya berada di depan, dengan berat badan di topang oleh kaki bagian belakang.
- c) Kuda-kuda tengah, merupakan kuda-kuda dengan kedua kaki di buka melebar dan sejajar dengan berat badan merata di topang oleh kedua kaki.

- d) Kuda-kuda samping, merupakan kuda-kuda dengan kedua kaki di buka melebar dan sejajar dengan berat badan di topang oleh salah satu kaki yang menekuk ke kanan atau ke kiri.

3) Tangkisan

Suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh

Berikut teknik dasar tangkisan dalam pencak silat :

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

4) Serangan

Serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan, dan serangan tungkai serta kaki

a) Serangan Tangan

- (1) Pukulan depan, merupakan serangan dengan tangan mengepal dan mengarah ke depan, dengan titik sasaran atas, tengah, dan bawah.
- (2) Pukulan samping, merupakan pukulan dengan tangan mengepal, lintasannya ke arah samping badan.

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

- (5) Sapuan, merupakan serangan menyapu kaki dengan perkenaan telapak kaki ke arah bawah mata kaki, dan lintasan dari luar ke dalam dengan tujuan menjatuhkan.
- (6) Guntingan, merupakan teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjepitkan kaki pada sasaran tungkai atau pinggang.

5) Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan di lanjutkan dengan gerakan lain (hlm. 43). Jadi teknik tangkapan biasanya digunakan untuk proses menghindar dari serangan lawan dengan di lanjutkan gerakan lain seperti menjatuhkan dan membanting.

2.1.6 Keterampilan tendangan T

Tendangan T merupakan salah satu teknik dasar serangan yang ada di dalam pencak silat yang masuk ke dalam kategori serangan tungkai dan kaki. Tendangan T merupakan salah satu bentuk tendangan dalam olahraga beladiri pencak silat, tendangan T adalah tendangan kearah samping mengendalikan pinggul dengan menggunakan bantalan telapak kaki. Untuk melakukan tendangan T di perlukan keterampilan, kecepatan, kekuatan, terutama keseimbangan yang stabil. Menurut johansyah dalam (Pratiwi et al., 2018) Tendangan T adalah serangan yang menggunakan kaki dan tungkai, lintasanya lurus ke depan dan kenaan nya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh tubuh.

a) Teknik dasar tendanga T

Teknik dasar tendangan T yaitu:

- 1) Buka kaki selebar bahu
- 2) Posisi badan menyamping
- 3) Posisi kaki yang akan menendang berada di depan

- 4) Angkat kaki depan sampai menekuk
- 5) Tendang ke depan badan ikut menyamping dengan membentuk huruf T
- 6) Letakan tangan di depan dada untuk keseimbangan
- 7) Setelah perkenaan Tarik kembali sampai ke posisi awal



Gambar 2. 2 Teknik dasar tendangan T
(Sumber Peneliti)

b) Kelebihan dan kekurangan tendangan T

Tendangan T adalah teknik yang sering di jadikan sebagai teknik andalan karena di nilai mempunyai jangkauan yang jauh, memungkinkan tendangan ini bisa mendarat di tubuh lawan tanpa bisa membalasnya. Tetapi semua bentuk tendangan memiliki kelebihan dan kekurangan nya masing-masing. Menurut Muhammad Dailami dalam (Pratama & Candra, 2021) tendangan Samping memiliki kelebihan dan kelemahan sebagai berikut:

1) Kelebihan tendangan T

Tendangan Samping memiliki kelebihan jangkauan terhadap sasaran yang lebih leluasa, jarak antara kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman, *eksplorasi* tenaga dapat lebih maksimal saat menendang.

2) Kekurangan tendangan T

Dari berbagai hasil observasi peneliti bahwasannya tendangan Samping memiliki kekurangan dalam lintasan, di karenakan jika lintasan yang di pakai

3) Muhammad Khalil dalam (budiman, 2021) cara melakukan tendangan T dengan menggerakkan posisi tubuh menghadap ke samping dengan lintasan tendangan membentuk huruf T, perkenaan tendangan T yaitu sisi bagian luar (bagian telaapan kaki/bagian telapak kaki).

pada saat menendang tidak baik dan benar akan menghasilkan suatu pelanggaran, dimana dalam peraturan pertandingan lawan tidak boleh menyerang di bagian atas leher sampai kepala dan di bagian bawah pada kemaluan.

4) Menurut Habibudin (2013: 16) adapun komponen kondisi fisik pencak silat yang dominan antara lain: kekuatan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan, kelentukan daya tahan dan kordinasi mata dan tangan.

2.1.7 Konsep alat bantu

Menurut Erman dalam (Pranata, 2016) Konsep adalah ide abstrak yang memungkinkan kita dapat mengelompokkan objek kedalam contoh dan non contoh. Sedangkan alat bantu adalah sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran agar mencapai suatu tujuan, jadi dapat di artikan bahwa konsep alat bantu ialah suatu ide abstrak yang dapat digunakan untuk menunjang suatu kegiatan pembelajaran agar mencapai suatu tujuan.

2.1.7.1 Pengertian Alat bantu

Alat bantu merupakan media yang sangat efektif dalam suatu pemberian informasi untuk proses pengajaran. Alat bantu mempengaruhi tersampainya nya suatu materi kepada objek dengan cepat dan tepat. Menurut Alnedral dalam (Fajar, 2021) bahwa alat bantu adalah sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran yang di gunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektifitas, dan mengefisienkan upaya pencapaian tujuan pendidikan . Dalam proses belajar mengajar alat peraga di pergunakan dengan tujuan membantu guru agar pembelajaran efektif secara efisien (hlm.4).

Menurut Alnedral (Fajar, 2021) adalah sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran yang di gunakan pendidik untuk memperlancar,mengefektifitas, dan mengefisienkan upaya pencapaian tujuan pendidikan . Dalam proses belajar mengajar alat peraga di pergunakan dengan tujuan membantu guru agar pembelajaran efektif secara efisien (hlm.4).

Dari uraian diatas alat bantu sangat di perlukan agar tercapai nya suatu pembelajaran yang efektif dan efisien. Pemberitahuan alat bantu dalam pembelajaran mempermudah atlet dalam belajar gerak dan mempermudah pelatih untuk melatih gerakan atau teknik yang harus di kuasai atlet.

Alat bantu yang digunakan untuk latihan tendangan T adalah sebagai berikut.

2.1.7.2 *Pacing pad*



Gambar 2. 3 Pacing Pad
Sumber : (shoppee.co.id, 2023)

Pacing pad berguna untuk media pembelajaran tendangan samping pada pencak silat agar si anak belajar menendang dengan tepat dan bertenaga tanpa

takut sakit karena bantalan pada pacing pad yang empuk. Alat ini termasuk alat yang sering digunakan pada saat latihan tendangan apapun karena sangat mudah dibawa. Pacing pad berguna untuk melatih kecepatan tendangan samping, sabit, maupun tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat. Seiring berkembangnya waktu, alat ini telah banyak berkembang dengan bentuk yang beragam tetapi memiliki fungsi yang sama.

2.1.7.3 Samsak



Gambar 2. 4 Samsak

Sumber : (Tokopedia.com 2023)

Samsak berguna untuk melanjutkan tendangan agar lebih bertenaga dan lebih akurat karena di lihat dari sifat samsak yang lebih beraat dank eras serta selalu bergerak ketika di berikan tendangan. Alat ini biasa digunakan pada tempat yang tetap atau permanen tidak bisa di pindahkan karena samsak terlalu berat untuk di bawa. Samsak merupakan alat untuk berlatih power tendangan serta latihan sasaran agar tepat pada saat menendang.

2.1.7.4 Palang Tendang



Gambar 2. 5 Palang Tendang

Sumber : Fauzan Ilham

Di kutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) palang ialah sesuatu yang di pasang melintang atau merintang, yang terbuat dari (besi, bambu dan sebagainya). Sedangkan tendang ialah suatu sepak, depak, atau menerjang dengan menggunakan kaki.

Alat bantu ini dibuat oleh peneliti agar mempermudah pelaksanaan pembelajaran teknik tendangan samping pencak silat. Dengan menggunakan alat ini mempelajari teknik tendangan samping lebih memberikan tantangan agar melewati rintangan yang terbuat dari paralon sebagai palang untuk melewati lintasan saat menendang dan tidak akan menimbulkan cedera serta dapat di sesuaikan ketinggiannya. Alat ini peneliti buat dengan tujuan siswa mampu melakukan teknik tendangan samping yang baik dan benar pada saat melakukan tendangan. Setiap tendangan harus sadarkan lintasan yang memungkinkan tendangan terlihat sempurna. Alat palang tendang di buat dengan adanya rintangan yang memberikan tantangan agar siswa melakukan lututan pada saat

menendang lalu diberikan target agar jangkauan tendangan senantiasa lurus menyamping sesuai dengan tendangan samping tanpa adanya tekukan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Menelaah dari hasil penelitian (Ghulam Zaky Nidhomuddin Firdaus 2018) yang berjudul “Pengaruh latihan dollyo chagi menggunakan gawang modifikasi dan pyongyo terhadap keterampilan tendangan dollyo chagi pada peserta ekstrakurikuler taekwondo sma kolese de britto Yogyakarta” dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan gawang modifikasi terhadap keterampilan tendangan dollyo chagi dengan metode penelitian berupa eksperimen dan sampel yang di ambil dari peserta ekstrakurikuler taekwondo sma kolese de britto Yogyakarta. Dari hasil kesimpulan penelitian tersebut maka terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan tendangan.

Tidak hanya itu saja peneliti juga menemukan suatu hasil dari penelitian yang lainnya seperti pada hasil penelitian dari (Fauzan Ilham 2020) yang berjudul “Pengaruh alat bantu rintang tendang terhadap keterampilan tendangan lurus depan pada cabang olahraga pencak silat” dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh alat bantu rintang tendang terhadap keterampilan tendangan lurus depan pada cabang olahraga pencak silat dengan metode penelitian eksperimen memakai sampel anggota UKM Pencak silat Universitas Siliwangi. Dari hasil yang di dapat peneliti menyimpulkan bahwa latihan teknik menggunakan alat bantu rintang tendang berpengaruh terhadap keterampilan teknik tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat.

Berangkat dari peneliti (Ghulam Zaky Nidhomuddin Firdaus 2018 dan Fuzan Ilham 2020) maka peneliti ingin mengembangkan alat bantu yang menggunakan palang tendang agar tidak hanya tepat sasaran tetapi benar dalam segi proses atau gerakan teknik dasar yang akan mempengaruhi ketepatan kekuatan dalam tendangan Samping pencak silat. Dari peneliti tersebut pengaruh media sangat membantu dalam proses penyampaian dengan demikian peneliti

memiliki keyakinan akan suatu hasil yang sama yaitu ada suatu peningkatan terhadap suatu keterampilan tendangan samping pencak silat.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan oleh peneliti adalah kurangnya keterampilan tendangan T sehingga tendangan tidak tepat mengenai sasaran dan tidak dapat dikatakan baik dan benar. Maka dari itu peneliti memberikan sebuah solusi untuk meningkatkan keterampilan tendangan samping dengan menggunakan alat bantu palang tendang.

Latihan dengan menggunakan alat bantu palang tendang dapat meningkatkan kualitas keterampilan tendangan T pada cabang olahraga pencak silat. Karena pada latihan tendangan T menggunakan alat bantu palang tendang dapat membantu melatih kualitas keterampilan tendangan T, sejalan dengan prinsip latihan spesifik yang dikemukakan Harsono (2015) bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Jadi seorang atlet harus melakukan latihan sesuai bidang yang di tekuni, tidak melakukan latihan pada teknik-teknik diluar olahraga yang ditekuninya (hlm. 79).

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 faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting (hlm. 60).

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

- 1) Setiap latihan yang dilakukan secara sistematis, dimulai dari yang mudah menuju yang sukar, akan memberikan pencapaian tujuan dari latihan tersebut secara optimal.
- 2) Alat bantu latihan palang tendang berpengaruh untuk meningkatkan keterampilan tendangan T.
- 3) keterampilan merupakan komponen penting dalam melakukan teknik tendangan T, dengan keterampilan yang baik maka akan menghasilkan tendangan T yang baik dan benar.
- 4) Tendangan T merupakan 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 keterampilan tendangan T yang baik dan benar maka di perlukan latihan dengan menggunakan media yang tepat yaitu latihan dengan alat bantu palang tendang.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang oleh peneliti tetapkan untuk kemudian dapat dibuktikan kebenarannya melalui langkah-langkah ilmiah penelitian.

Menurut Sugiyono (2022) Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang di berikan baru di dasarkan pada teori yang relevan, belum di dasarkan pada fakta-fakta empiris yang di peroleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (hlm. 63).

Berdasarkan hasil pemaparan pada kerangka konseptual maka hipotesis penelitian ini adalah Alat bantu palang tendang berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan tendangan T cabang olahraga pencak silat.