

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

Latihan sangat berperan penting dalam menentukan pencapaian prestasi seseorang. Bahkan yang berbakat sekalipun tanpa adanya program latihan, prestasi yang optimal akan sulit diraih. Sebaliknya, seseorang yang kurang mempunyai bakat dalam cabang olahraga tertentu dengan melakukan latihan terprogram tidak mustahil akan mendapatkan prestasi yang maksimal. Orang-orang hebat yang mempunyai banyak prestasi dulunya tidak luput dari latihan terprogram, karena pada dasarnya proses tidak akan mengkhianati hasil jika proses latihan dilakukan secara benar. Latihan dalam bidang olahraga adalah untuk menampilkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis, dan jumlah beban harus bertambah. Menurut Budiwanto (dalam Nur et al., 2022) “Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan” (hlm. 28). Selanjutnya Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (dalam Fajar, 2021) “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. 7).

Dapat disimpulkan dari sudut pandang kedua para ahli mengenai pengertian latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang disusun dan dilakukan 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 untuk 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).

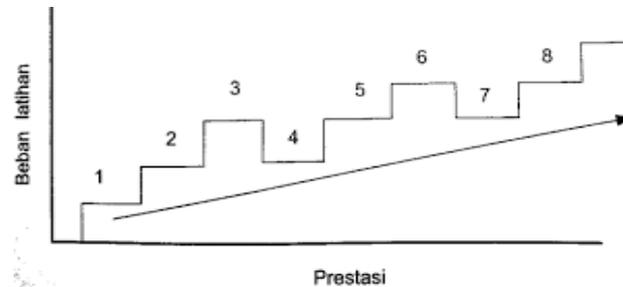
2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Menurut Hasibudan, dkk (dalam Fajar, 2021) 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. 8). Dalam melaksanakan latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan supaya bisa memenuhi target latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Menurut Harsono (2015) ada beberapa prinsip-prinsip latihan, yaitu :

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Dalam prinsip ini, beban latihan yang diberikan kepada atlet pencak silat haruslah cukup berat dan cukup bengis, 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 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.

Dari keterangan ahli penulis 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 meningkatkan kemampuan atlet.



Gambar 2.1 Penambahan beban latihan secara bertahap diselingi tahap unloading.

Bompa (dalam Harsono, 2015).

Sumber: (Harsono, 2015 hlm. 54)

Mengenai penjelasan sistem tangga tersebut yang diuraikan oleh Harsono (2015) 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* 4 beban diturunkan (ini adalah sebagai *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 contoh diatas, disebut siklus makro. Setiap makro selalu didahului oleh *fase* regenerasi atau *unloading phase* (hlm. 54).

Dari keterangan ahli penulis 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) Prinsip Individualisasi

Prinsip Individualisasi merupakan salah satu syarat penting dalam latihan kontemporer, harus diterapkan kepada setiap atlet pencak silat, sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama. Dalam prinsip ini, konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik setiap individu seperti, umur, jenis kelamin,

bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, dan ciri-ciri psikologisnya.

3) Prinsip Kembali Asal (*Reversibility*)

Kalau 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*). Costill (dalam Harsono, 2015) menyebut prinsip ini "*the law of use and disuse*". Jadi, "*use it or lose it*" (hlm. 79).

4) Prinsip Spesifik (*Specificity*)

Prinsip ini mengatakan 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.

5) Prinsip Pemulihan (*Recovery*)

Prinsip pemulihan ini merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu di dalam latihan-latihannya, pelatih harus dapat menciptakan kesempatan-kesempatan *recovery* yang cukup kepada para atletnya. Prinsip pemulihan ini harus dianggap 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 Pencak Silat

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang lahir dan berkembang 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 bela diri 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. Di dalam (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 baku tunggal 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 merupakan kategori seni yang menampilkan tiga orang pesilat dari tim yang sama dengan menampilkan kemahiran jurus regu baku secara benar, tepat, dan penuh penjiwaan dan kompak dengan gerakan tangan kosong.

2.1.5 Teknik-teknik Dalam Pencak Silat

Menurut (Lubis, 2014) “gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, 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 Menurut (Lubis, 2014) “sikap pasang 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 kooridinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan” (hlm. 20).

2) Kuda-kuda

Kuda kuda menurut (Lubis, 2014) “teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat” (hlm.18). 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

Tangkisan menurut Lubis (2014) “suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh” (hlm. 28). 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

Menurut Lubis (2014) “Serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan, dan serangan tungkai serta kaki” (hlm. 32).

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 rapat, 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

Menurut Lubis (2014) “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 menghindari dari serangan lawan dengan di lanjutkan gerakan lain seperti menjatuhkan dan membanting.

2.1.6 Konsep Alat Bantu

Alat bantu merupakan suatu alat yang digunakan untuk membantu atlet maupun pelatih dalam proses pelatihan sehingga tujuan dari pelatihan tersebut akan tercapai dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah di rencanakan. Menurut Alnedral (dalam Fajar, 2021).

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

belajaran mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar pembelajaran efektif secara efisien (hlm. 30).

Jika diuraikan dari pengertian menurut ahli di atas maka peranan alat bantu bukan saja terbatas pada alat yang di manfaatkan untuk memudahkan atlet dalam mencapai tujuan latihan, tetapi kedudukan alat bantu untuk pelatihan dapat dikatakan penting, selain untuk memudahkan fungsi alat bantu juga untuk mengefektifkan dan mengefisienkan proses pelatihan. Memahami pengertian alat bantu diatas, bahwa pengaruh alat bantu sangat di perlukan untuk tercapainya suatu program latihan yang efektif dan efisien. Pemberian alat bantu dalam latihan mempermudah atlet untuk melatih gerak atau teknik yang harus dikuasai atlet.

2.1.7 Alat Bantu *Resistance Band*

Pada dasarnya *Resistance Band* ini merupakan alat yang membantu untuk melakukan perlawanan terhadap suatu gerakan. Menurut Romadhon (dalam Fajar, 2021) “*Resistance Band* merupakan alat olahraga fitnes yang efisien dan mudah dibawa-bawa terbuat dari karet. *Resistance Band* terdapat handel (pegangan) untuk memudahkan pengguna dalam menggunakan latihan *Resistance Band*” (hlm.4). Pendapat lain mengatakan Menurut Mayha (dalam Lestari & Nasrulloh, 2018) “bahwa *Resistance Band* adalah alat modalitas latihan yang terdiri dari dua tali pengikat dan pegangan yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban.” (hlm. 93). Ada beberapa macam bentuk *Resistance Band* yaitu :

- (a) bentuk tabung, terbuat dari karet yang panjangnya bervariasi disertai dengan pegangan pada tiap ujungnya untuk tangan dan kaki.
- (b) bentuk dasar *Resistance Band* terbuat dari karet cukup panjang dan lebih mudah menyesuaikan tenaga karena lebih lebar dan stabil tetapi kekurangannya bentuk dasar ini mudah terkena gesekan sehingga mudah robek.
- (c) bentuk silikon yang memiliki bentuk unik yang terbuat dari silikon untuk digunakan kepentingan terapi dan rehabilitasi pasca cedera.

Resistance Band memiliki kode warna sesuai tingkat resistensinya, namun tidak semua memiliki kode warna. Tingkat resistensi dibagi menjadi empat yaitu ringan, sedang, berat, dan sangat berat. “kombinasi dari latihan *Resistance Band* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan

tungkai, meningkatkan kecepatan, kelincahan. Selain itu, latihan menggunakan *Resistance Band* dapat meningkatkan kekuatan persendian dan untuk digunakan latihan aerobik” Frank, dkk (dalam Hendriadi & Irianto, 2019, hlm. 3).



Gambar 2.2 Resistance Band

Sumber: <https://www.serbada.com/product/resistance-band-11-pcs-5-level-elastic-band-5-level-20211117141246>

1) *Resistance Band* Bentuk Tabung

Resistance Band bentuk tabung, terbuat dari karet yang panjangnya bervariasi disertai dengan pegangan, kode warna, dan tegangan. Fungsi *Resistance Band* tabung ini untuk meningkatkan otot, meningkatkan kelincahan, dan meningkatkan kecepatan. Hal itu di perkuat oleh pendapat Frank dkk (dalam (Ismayawati, 2016) ”dimana kombinasi dari latihan *Resistance Band* sangat efektif digunakan untuk meningkatkan tinggi lompatan dan kekuatan tungkai, meningkatkan kecepatan, kelincahan” (hlm. 5). Jenis, Tegangan dan warna *Resistance Band* dapat dibagi menjadi beberapa bagian bagian :

- a) *Resistance Band* kategori ringan berkode warna kuning dengan tegangan 10 lbs.
- b) *Resistance Band* kategori sedang berkode warna merah dan hijau dengan tegangan 15 lbs dan 20 lbs.
- c) *Resistance Band* kategori berat berkode warna biru dengan tegangan 25 lbs.
- d) *Resistance Band* kategori sangat berat berkode warna hitam dengan tegangan 30 lbs.



Gambar 2.3 Kategori warna *Resistance Band*

Sumber : <https://www.serbada.com/product/resistance-band-11-pcs-5-level-elastic-band-5-level-20211117141246>

2) Kelebihan dan Kelemahan *Resistance Band*

Keunggulan *Resistance Band* ini mudah di bawa kemana-mana, mempunyai tegangan yang berbeda sesuai kategori warna, dapat memudahkan untuk melatih kecepatan. Kelemahan dari *Resistance Band* ini yaitu mudah kendor apabila sering digunakan, mudah terkena gesekan sehingga menjadi mudah robek, dan mempunyai ukuran yang kecil.

3) Penerapan Tendangan Lurus menggunakan *Resistance Band*

Penerapan Tendangan lurus dengan menggunakan alat bantu *Resistance Band* yaitu dengan menentukan beban tegangan untuk melakukan perlawanan terhadap suatu gerakan dengan beban tegangan 30 lbs, sejalan dengan teori prinsip latihan *overload*, Menurut Harsono (2015) “beban latihan yang diberikan kepada atlet pencak silat haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi” (hlm.51). Kemudian adanya peningkatan repetisi yang meningkat secara bertahap. Cara melakukan tendangan lurus 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 di depan paching pad untuk melakukan tendangan lurus.
- d) Sikap menggunakan kuda-kuda depan.
- e) Tendangkan kaki kanan dengan lintasan depan dan perkenaan ujung pangkal jari-jari kaki.



Gambar 2.4 Penerapan Tendangan Menggunakan *Resistance Band*

Sumber : Dokumentasi Pribadi

2.1.8 Kecepatan Tendangan Lurus

Salah satu elemen penting dalam olahraga pencak silat yaitu kecepatan. Kecepatan sangat di perlukan dalam berbagai situasi dan kondisi baik dalam bertahan maupun menyerang. Kecepatan menurut Menurut Sajoto (dalam Fajar, 2021) “Kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomer-nomer lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri dan olahraga permainan” (hlm. 2). Mengutip dari pendapat lain bahwa “Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerak atau serangkaian gerak setelah menerima rangsang dengan secepat mungkin. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang digunakan sebagai modal dalam melakukan gerakan pencak silat seperti tendangan, pukulan, dan gerakan-gerakan lainnya” (Guntur Sutopo & Misno, 2021, hlm. 28). Didalam sebuah pertandingan pencak silat, khususnya kategori tanding, teknik yang sering digunakan dalam pertandingan yaitu teknik tendangan. Menurut R. Ketot (dalam Ihsan et al., 2018) “pada setiap pertandingan pencak silat, dapat dikatakan bahwa 100% pesilat menggunakan teknik tendangan dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan” (hlm. 15). Ini artinya kecepatan sangat penting bagi pesilat, terutama kecepatan dari tendangan. Kecepatan yang dibutuhkan dalam hal ini adalah kecepatan melepaskan tendangan sehingga sulit diantisipasi oleh lawan. Tendangan lurus merupakan teknik yang sering dilakukan oleh pesilat dalam melakukan serangan terhadap lawan karena lintasan dari tendangan lurus langsung mengarah ke depan. Sejalan dengan Lubis (2014) “tendangan lurus merupakan serangan yang menggunakan sebelah kaki

dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan perkenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati dan dagu” (hlm. 36). Oleh karena itu, merujuk pendapat diatas bahwa serangan dengan menggunakan teknik tendangan lurus akan sangat efektif apabila dibarengi dengan kecepatan yang baik.

Dalam melatih kecepatan, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya menurut Hariono (dalam Guntur Sutopo & Misno, 2021) “faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain proses mobilitas syaraf, perangsangan-penghentian, kontraksi-relaksasi, peregangan otot-otot, kekuatan kecepatan, ketahanan kecepatan, teknik olahraga dan daya ledak” (hlm. 28). Dalam hal ini menunjukkan bahwa dalam olahraga pencak silat selain dibutuhkan teknik yang baik, olahraga pencak silat juga membutuhkan fisik yang baik, kemampuan fisik yang di butuhkan dalam olahraga pencak silat yaitu kecepatan, tanpa adanya kecepatan yang baik tidak akan menghasilkan tendangan yang baik.

2.1.9 Keterampilan Tendangan Lurus

Menurut Anse (dalam Gustama et al., 2021) “Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap ke depan dengan perkenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran antara ulu hati dan dagu” (hlm. 33).

Gerakan tendangan lurus merupakan tendangan yang dinilai dalam pertandingan pencak silat, bagian arah sasaran dari tendangan lurus yaitu seluruh tubuh yang terlindungi oleh *body protector* kecuali bagian yang tidak terlindungi *body protector* seperti leher ke atas dan kemaluan. Tendangan yang digunakan dalam pertandingan pencak silat yaitu : tendangan lurus, tendangan sabit dan tendangan T.

Jadi yang di maksud dengan tendangan lurus merupakan tendangan dengan lintasan lurus ke depan dengan arah sasaran yang di tuju yaitu dada, ulu hati, dan perut.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Menelaah dari hasil penelitian (Rena Surya Ningrum¹, Dr. Wijono²) yang berjudul “pengaruh latihan *Resistance Band* dan *leg banding* terhadap

peningkatan kecepatan tendangan samping (*cechuitui*) pada ekstrakurikuler wushu man 2 Mojokerto”. Hasil dari *Independent sampel T-test*, mean *pre-test* gerakan tendangan samping (*cechuitui*) kaki kanan 13,45; *post-test* latihan *Resistance Band* 24,200; mean *post-test* latihan *leg banding* 16,800. Berdasarkan pengolahan SPSS versi 23, latihan *Resistance Band* dan *leg banding* terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping (*cechuitui*) memperoleh nilai sig 0,000. Dari kedua nilai signifikan $<0,05$ maka pada latihan *Resistance Band* dan latihan *leg banding* dinyatakan dapat pengaruh.

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.

Menelaah dari Abimanyu Prabowo Waskito¹, Yusradinafi² “Pengaruh Latihan *Resistance Bands*, 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 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.

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

Latihan dengan menggunakan alat bantu *Resistance Band* dapat meningkatkan kualitas kecepatan tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat. Karena pada latihan tendangan lurus menggunakan alat bantu *Resistance Band* terdapat beban yang didapatkan saat melakukan tendangan lurus, 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 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 termudah menuju yang sesungguhnya, akan memberikan pencapaian tujuan dari latihan tersebut secara optimal.
- 2) Alat bantu latihan *Resistance Band* berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus.
- 3) Kecepatan merupakan komponen penting dalam melakukan teknik tendangan lurus, dengan kecepatan yang baik maka akan menghasilkan tendangan lurus yang baik dan benar.
- 4) Tendangan lurus 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 kecepatan tendangan lurus yang baik dan benar maka di perlukan latihan dengan menggunakan media yang tepat yaitu latihan dengan alat bantu *Resistance Band*.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang oleh peneliti ditetapkan 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 latihan dengan alat bantu *Resistance Band* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat.