

BAB II

KERANGKA TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretik

1. Hakikat Metode Latihan

Dalam upaya pembinaan untuk mencapai hasil yang baik dalam bidang olahraga tidak terlepas dari proses latihan. Latihan merupakan prasyarat mutlak dalam meningkatkan proses dari hasil prestasi yang akan dicapai. Latihan adalah kegiatan yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama serta sistematis dan progresif sesuai dengan tingkat kemampuan individu, bertujuan untuk membentuk fungsi fisiologis dan psikologis yang memenuhi syarat bagi tugas-tugas kegiatan olahraga. Latihan harus dilakukan secara terus menerus secara sistematis dan disertai dengan peningkatan beban latihan sesuai dengan tahapan individu olahragawan.¹

¹ Bumpa, Tudor O. *Theory and Methology of Training*. (Champaign: Kendall/Publishing, 2009) h. 205

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal suatu cabang olahraga. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara dasar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang watunya.²

Latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang yang kian lama jumlah beban latihannya makin bertambah.³ Latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya.⁴ Dengan berlatih sistematis itu artinya latihan dilaksanakan secara terencana menurut jadwal, pola dan sistem tertentu serta berkesinambungan, berulang-ulang agar gerakan yang semua sukar menjadi mudah dan menjadi bisa. Secara periodik beban latihan ditingkatkan agar latihan menjadi berarti.

Dalam melaksanakan latihan harus sesuai dengan apa yang sudah di programkan berdasarkan jadwal latihan dan metodis tidak

² Suharno, HP. *Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar, Metodologi Pelatihan*, (KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA PUSAT KONI PUSAT 1993.T) h. 5.

³ James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga* (Jakarta: Cerdas Jaya, 2006) h.45

⁴Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, (Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud, 2000) h.101

setengah-setengah atau terhenti sebelum atlet betul-betul menguasai materi latihan, agar mendapatkan perubahan kemampuan yang berarti maka dituntut latihan yang berulang-ulang, sistematis dan adanya penambahan beban latihan. Prinsip latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh dan kualitas psikis anak latih.⁵

Seperti apa yang telah dikemukakan di atas, maka latihan sangat penting sekali untuk mencapai hasil yang baik atau kemampuan yang optimal. Latihan yang optimal adalah latihan yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan. Prinsip latihan apabila diterapkan dengan sungguh-sungguh, memungkinkan pelatih terbiasa dengan teknik latihan sehingga dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan olahragawan. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang-ulang dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir yaitu peningkatan prestasi yang optimal.

Agar program mencapai hasil prestasi yang optimal, maka program atau bentuk latihan disusun hendaknya mempertimbangkan kemampuan dasar individu, dengan memperhatikan dan mengikuti

⁵ Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, (Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta, 2005) h.51

prinsip-prinsip latihan. Sistematis berarti berencana, menurut jadwal dan sistem pola tertentu, metodis dari yang mudah ke yang sukar, latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang kompleks. Berulang-ulang adalah gerakan-gerakan yang sukar dilakukan menjadi semakin mudah dan reflektif pelaksanaannya. Beban makin bertambah adalah setiap kali, secara periodik setelah tiba saatnya maka beban ditambah demi meningkatkan perubahan-perubahan dan tercapainya prestasi.

Penjelasan diatas pada kenyataannya sangat sulit dilakukan, hambatan ketika sudah dilapangan sangat beragam. Mulai dari sarana, prasarana, media yang digunakan, pengetahuan pelatih yang terbatas, waktu yang terbatas, finansial, hingga jadwal pertandingan yang tentatif. Hambatan-hambatan ini yang sangat sering terjadi dilapangan, sehingga dapat mengganggu proses latihan yang memang seharusnya sudah direncanakan sesuai periodik dan berkesinambungan. Latihan tidak hanya dibutuhkan oleh seorang atlet, tetapi masyarakat biasa juga membutuhkan berolahraga, hanya saja yang membedakan adalah tujuan dan pembebanannya.

Jika seorang atlet melakukan latihan bertujuan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi, maka masyarakat perlu berolahraga dengan tujuan mendapatkan tubuh yang bugar. Pada tubuh yang bugar daya tahan tubuh pun akan meningkat dan mengurangi resiko dari

berbagai macam penyakit, serta mendapatkan beberapa hal positif lainnya.⁶ Pada dasarnya olahraga adalah kebutuhan setiap kalangan masyarakat, baik anak-anak, para remaja, dewasa, tua, kaya, ataupun miskin. Maka dari itu kebiasaan untuk berolahraga harus ditanamkan sejak dari usia dini karena selain menjadikan itu sebagai kebiasaan, anak juga akan tumbuh berkembang dengan optimal.

Penguasaan dasar prinsip latihan adalah langkah awal dalam menyusun program latihan yang optimal dan efektif untuk diaplikasikan. Prinsip latihan adalah sistematika pedoman dan peraturan yang berhubungan dengan proses pelatihan. Proses pelatihan merupakan keseluruhan konsep yang tidak terpisahkan secara biologis, psikologis dan pedagogik. Akan tetapi, untuk maksud tertentu, pengertian tersebut sering dijelaskan secara terpisah. Pelaksanaan latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Sebagai dasar atau landasan prinsip-prinsip latihan adalah proses adaptasi manusia terhadap lingkungan.

Proses latihan perlu disusun secara terencana dan sistematis yang tidak lepas dari beberapa ketentuan yang menjadi petunjuk dasar dalam menjalankan latihan, hal tersebut sering dikenal dengan prinsip latihan, latihan harus menerapkan prinsip latihan agar kualitas latihan

⁶ Yudik Prasetyo, *Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Perkembangan Nasional*, (Yogyakarta: FIK UNY, 2013),h.219.

dapat tercapai secara maksimal.⁷ Prinsip-prinsip ini bertujuan untuk pengembangan kondisi fisik agar dapat berjalan secara efektif dan efisien. Prinsip-prinsip latihan ini adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya.⁸ Prinsip –prinsip latihan, sebagai berikut:⁹

a. Prinsip Individual

Individual adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa. Persyaratan individualisasi yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi dan karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan kecabangan atlet. Setiap atlet memiliki ciri fisiologis dan psikologis yang dibutuhkan sebagai pertimbangan perkembangan sebuah rencana latihan. Beberapa pertimbangan atau pegangan pelatih dalam menyusun program latihan dengan pertimbangan berdasarkan tingkat toleransinya seperti usia biologis, usia latihan, riwayat latihan, status kesehatan, stress dan kecepatan pemulihan.¹⁰

⁷ Ida Bagus Wiguna *Teori dan Aplikasi dan Aplikasi Latihan kondisi fisi*, (Depok: Rajawali Pers, 2017),h.9

⁸ Johansyah Lubis, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*,(Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016),h.12.

⁹ *Ibid.*, h.12

¹⁰ *Ibid.*, h.15

b. Prinsip Multilateral

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Penggunaan rencana multilateral sangat penting selama tahap pengenalan atlet. Pendekatan secara bertahap untuk pengembangan atlet, mulai dari multilateral menuju latihan spesialisasi sesuai dengan kematangan atlet adalah sebagai syarat dalam memaksimalkan performa atlet. Tahap latihan multilateral tidak dapat dipisahkan dari proses latihan spesialisasi. Ketika atlet mencapai kematangan, derajat spesialisasi akan mengalami peningkatan. Hal ini dipercaya bahwa latihan multilateral sebagai penyediaan landasan bagi pengembangan atlet di kemudian hari.¹¹

c. Prinsip Spesialisasi

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang atau di ruang senam, untuk menghasilkan fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu, pemenuhan kebutuhan metabolis, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan. Spesialisasi merupakan

¹¹ *Ibid.*, h.12

proses nonunilateral yang kompleks yang didasarkan pada perkembangan multilateral.¹²

d. Prinsip Beban Berlebih

Beban berlebih adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Dalam prinsip pembebanan berlebih dijelaskan bahwa kemajuan prestasi seseorang merupakan akibat langsung dari jumlah dan kualitas kerja yang dicapainya dalam latihan. Agar prestasi dapat meningkat, harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu.¹³

e. Prinsip Spesifikasi

Program latihan yang dibuat pelatih hendaknya menyesuaikan dengan tuntutan kondisi fisik cabang olahraga. Program latihan harus spesifik sesuai dengan nomor cabang olahraga, kelompok otot terlibat, sistem energi yang digunakan, jenis kontraksi (isotonis, isometrik, isokinetik) serta peran dan posisi atlet.¹⁴ Manfaat maksimal

¹² *Ibid.*, h.14.

¹³ *Ibid.*, h.17

¹⁴ Apta Mylsidayu, *Ilmu Kepeleatihan Dasar*, (Bandung: Alfabet,2015), h.61

yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi bila rangsangan tersebut mirip dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraga, unsur-unsur biomotorik yang khas dan dominan, latihan harus disesuaikan dengan pertandingannya dan latihan spesifik diberikan setelah latihan fisik dasar.

f. Prinsip Progresif

Prinsip latihan progresif hendaknya dilakukan secara bertahap dan terus menerus. Kemajuan harus didasari oleh prinsip kegiatan yang sistematis yaitu dari sederhana ke yang kompleks, dari latihan ringan ke latihan yang berat. Cara sederhana dan mudah untuk dipantau pelatih adalah dengan mencatat volume latihan perminggu, perbulan dan pertahun. Para ahli kepelatihan sepakat bahwa 5-15% merupakan pedoman yang biasa dipakai untuk meningkatkan volume latihan.¹⁵

Latihan progresif artinya dalam pelaksanaan proses latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dari kuantitas ke kualitas, serta harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinyu dan tepat. Artinya setiap tujuan latihan memiliki jangka

¹⁵ *Ibid.*, h.61.

waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh tubuh atlet. Setelah jangka waktu adaptasi tercapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cedera serta rasa sakit.

g. Prinsip Latihan Jangka Panjang

Prestasi olahraga tidak dapat dicapai secara instan. Untuk mencapai prestasi terbaik diperlukan waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap secara kontinyu. Pencapaian prestasi maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak. Persiapan yang dilakukan melalui proses latihan yang teratur, intensif dan progresif serta membutuhkan waktu 4-10 tahun.¹⁶

Oleh karena itu, latihan jangka panjang selalu dipengaruhi oleh pertumbuhan dan perkembangan anak atau atlet tersebut, peletakan dasar gerak dan gerak dasar teknik cabang olahraga itu sendiri, penambahan keterampilan dan pengayaan gerak, serta strategi pembelajaran kepada anak. Hindari prinsip memperbanyak

¹⁶ Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, (Yogyakarta: FIK UNY, 2005), h.60

latihan dan pemaksaan beban latihan yang tidak sesuai dengan tujuan latihan, karena kan menghasilkan atlet yang matang sebelum waktunya.

2. Hakikat Latihan *Drill Running ABC*

Running ABC adalah salah satu aktivitas berupa latihan untuk menyempurnakan gerakan tungkai serta melatih teknik lari khususnya lari jarak pendek (Sprint). *Running ABC* pada hakikatnya adalah latihan koordinasi untuk melatih teknik lari/sikap tubuh dalam berlari. *Running ABC* merupakan suatu istilah dalam cabang atletik, yang artinya lari dasar atau latihan gerakan-gerakan dasar teknik lari yang benar. Gerakan-gerakan dalam latihan *running ABC* dapat dikatakan lebih kompleks dalam melatih gerakan lari. Oleh karena itu, latihan *Running ABC* (Koordinasi Kecepatan) ini ditingkatkan pada kondisi spesifikasi warming up (pemanasan khusus) yang mengkoordinasikan unsur-unsur pemanasan tersebut langsung ke cabang olahraganya.¹⁷

Latihan *Running ABC* umumnya dikerjakan untuk latihan pemanasan dan bisa juga untuk latihan inti karena pada dasarnya latihan ini diperlukan untuk meningkatkan kecakapan dan keterampilan dalam berlari. Pemanasan dengan kekhususan yang menggunakan

¹⁷ Ricky Susiono, *The Secret Power of Mind and Body Unifikasi*, (Jakarta: Garuda Indonesia 2012), h.56-57.

koordinasi kecepatan (*Running ABC*) akan membuat otot – otot yang bersifat daya ledak (*fast twist ekspositive power*) lebih siap dalam pengembangan pemanasan spesifik latihan tersebut dan dapat merangsang kedutan cepat, sehingga kerja otot akan menjadi fleksibel dan siap menerima beban yang berat sekalipun.¹⁸

Latihan dasar koordinasi *ABC Running* bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan lari cepat.¹⁹

Berikut adalah beberapa contoh gerakan *Running ABC*

a. *Single Knee Up*

Gerakan ini gambaran umumnya adalah gerakan melangkah kedepan dengan satu lutut diangkat dan menumpu, dan kaki/tungkai bawah membentuk sudut kira-kira 70 – 85 derajat, sementara kaki tumpu lurus dan bertumpu pada bola kaki. Serupa dengan gerakan *angkling*, gerakan *single knee up* dapat meningkatkan koordinasi dan kelenturan gerakan lengan dan kaki, serta dapat menguatkan otot-otot bagian tubuh tersebut, dan yang utama adalah otot-otot dibagian paha dan lutut. Ketika paha diangkat seperti didalam gambar ini, otot *adductor*, *gluteus maximus*, otot paha medial, serta *rektus femoris* mendapatkan stimulus untuk berkontraksi. Dan yang

¹⁸ *Ibid*, h. 57

¹⁹ Edy, *Peningkatan Lari 60 Meter Dengan Abc Running*, (Pontianak: 2016) h.2

sudah diketahui, stimulus yang teratur dan berkesinambungan terhadap otot – otot disekitar paha akan membuatnya memiliki kekuatan (*strenght*). Untuk memberikan imbas maksimal dari latihan gerakan ini, tahapan – tahapan yang terkandung didalamnya harus diperhatikan. Berikut adalah tahapan – tahapannya.



Gambar. 2.1. Rangkaian gerakan *Single Knee Up*
Ricky Susiono, *The Secret Power Of Mind And Body Unification*,
(Jakarta : Garuda Indonesia Perkasa 2012)

a) Tahap Pertama

Sikap tubuh berdiri tegak, tapi tetap rileks. Batanh leher tegak lurus dan rileks menopang kepala, pandangan lurus kedepan, dengan dagu tidak menundu. Vertebra sampai kaki lurus, pinggul diangkat. Saat berdiri tegak dan rileks, kedua

lengan dari bahu sampai telapak tangan ada disamping tubuh, sementara kedua telapak kaki dibuka selebar bahu.

b) Tahap kedua

Setelah posisi tubuh berdiri sempurna, melangkahlah kedepan, angkat satu kaki (disini kita juga mulai dengan kaki kanan). Saat kaki atas diangkat, kaki bawah (lutut sampai telapak kaki) tidak ditekuk kedalam, artinya, kaki atas dan kaki bawah membentuk 90 derajat, sedangkan pinggul dipertahankan tetap sedikit terangkat, dan kaki kanan sebagai kaki tumpu dalam keadaan lurus menopang berat badan. Perhatikan bahwa kedua telapak kaki datar, tidak fleksi atau ekstensi. Ditahap ini, vertebra luru serta lengan atas dan lengan bawah membentuk sudut 45 derajat di samping badan dengan tangan dapat terbuka atau terkepal. Ditahap ini pertahankan pandangan tetap ke depan dan bahu sejajar (tidak terangkat atau turun).

c) Tahap ketiga

Setelah kaki kiri membentuk sudut 90 derajat diudara, kaki atas dan kaki bawah didorong kedepan dengan gerakan seperti kaki mengentak ke tanah dan kaki kanan tetap lurus sebagai kaki tumpu. Saat kaki kiri ke atas, lengan kanan yang

sejajar dengan kaki tumpu diayun ke belakang sembari lengan kiri didorong ke depan dan keduanya tetap membentuk sudut 45 derajat. Pada gerakan ini, vertebra tetap lurus, demikian pula dengan batang leher, tetap tegak dan rileks menopang kepala, sementara dagu lurus tida menundu.

d) Tahap Keempat

Saat kaki yang di udara sudah didorong ke depan dan menyentuh tanah, kaki tumpu segera berubah menjadi kaki yang diangkat dan melakukan gerakan seperti kaki di tahap ketiga.

Lengan kanan, yang sebelumnya diayun kebelakang, ditahap ini sekarang diayun ke depan. Sedangkan pinggul, vertebra,leher, kepala dan dagu, serta pandangan tetap seperti ditahap ke dua. Pada tahap ini, ketika kaki kanan yang di udara sudah menjejak tanah, satu siklus gerakan *single knee up* terselesaikan.

Perhatian bahwa siklus gerakan ini dapat dilakukan dengan gerakan yang cepat atau lambat dan tiap–tiap langkah adalah selebar kaki atas

yang diangkat. Lakukan gerakan ini sepanjang lintasan 10 meter bola-balik sebanyak 5 kali.²⁰

b. *Knee Up*

Gambaran umum gerakan ini adalah melangkah ke depan dengan satu lutut diangkat dan bersama-sama dengan kaki / tungkai bawah membentuk sudut kira-kira 70 – 85 derajat. Sementara itu, kaki tumpu lurus dan bertumpu pada bola kaki.

Gerakan ini dapat dapat meningkatkan koordinasi antara gerakan lengan dan kaki, serta dapat menguatkan otot-otot bagian tubuh tersebut. Yang paling utama adalah otot-otot dibagian paha dan lutut. Ketika paha diangkat seperti didalam gerakan ini, otot *adductor*, *gluten maximus*, otot paha media, serta tendon *rektus femoris* mendapat stimulus untk berkontraksi.²¹

Untuk memberikan imbas maksimal dari latihan gerakan ini, tahapan-tahapan yang terkandung didalamnya harus diperhatikan. Berikut adalah tahapan-tahapan tesebut.

²⁰ *Op.Cit*, h. 63-64

²¹ *Ibid*, h.66-67



Gambar. 2.2. Rangkaian gerakan *Single Knee Up*
 Ricky Susiono, *The Secret Power Of Mind And Body Unification*,
 (Jakarta : Garuda Indonesia Perkasa 2012)

a) Tahap Pertama

Pada tahap ini, sikap tubuh serupa dengan dengan tahap pertama gerakan *single knee up*.

b) Tahap Kedua

setelah posisi tubuh berdiri sempurna angkat satu kaki (disini ita mulai dengan kaki kanan). Saat kaki atas diangkat, kaki bawah (lutut sampai telapak kaki) tidak ditekuk ke dalam, tetapi kaki atas dan kaki bawah membentuk sudut 90 derajat serta pinggul dipertahanan tetap sedikit terangkat, sedangkan kaki kanan sebagai kaki tumpu dalam keadaan lurus menopang berat badan. Perhatikan bahwa kedua telapak kaki datar, tidak

fleksi atau ekstensi. Pada tahap ini vertebra lurus, sedangkan lengan atas dan lengan bawah membentuk sudut 45 derajat disamping badan dengan tangan dapat terbuka atau terkepal. Ditahap ini, pertahankan pandangan tetap ke depan dan bahu sejajar atau tidak terangkat atau turun.

c) Tahap ketiga

setelah kaki kiri membentuk sudut 90 derajat di udara, kaki atas dan kaki bawah didorong ke depan dengan gerakan seperti kaki sedang mengayuh pedal sepeda, dan kaki kanan tetap lurus sebagai kaki tumpu. Saat kaki kiri ke depan, lengan kanan yang sejajar dengan kaki tumpu diayun ke belakang sembari lengan kiri didorong ke depan dan keduanya tetap membentuk sudut 45 derajat. Pada gerakan ini, vertebra tetap lurus, demikian pula batang leher, tetap tegak dan rileks menopang kepala, sedangkan dagu lurus (tidak menunduk).

d) Tahap keempat

saat kaki yang di udara sudah didorong ke depan dan menyentuh tanah, kaki tumpu segera berubah menjadi kaki yang diangkat dan melakukan gerakan seperti kaki ditahap ketiga. Lengan kanan, yang sebelumnya diayun ke belakang, ditahap ini diayun kedepan, sedangkan pinggul, vertebra, leher, kepala

dan dagu serta pandangan tetap seperti ditahap kedua. Ditahap ini, ketika kaki kanan yang di udara sudah menjejak tanah, satu siklus gerakan *knee up* terselesaikan.²²

Perhatikan bahwa siklus latihan ini dapat dilakukan dengan gerakan cepat atau lambat dan tiap-tiap langkah adalah selebar kaki atas yang diangkat. Lakukan gerakan ini sepanjang lintasan 10 meter bolak-balik sebanyak 5 kali. Perbedaan antara *single knee up* dan *knee up* hanya pada gerakan lanjutan. *Single knee up* gerakannya terputus tidak terputus.²³

c. *Butt Kick (Hell Flick)*

Gambaran umum gerakan ini adalah seperti orang berlari tp tumit lebih diangkat kebelakang untuk mengenai bokong, dengan melatih gerakan ini, sendi dan otot-otot lutut, yaitu otot *peroneus longus*, otot *gastrocnemius*, otot *extensor digitorum longus*, dan otot *soleus* menjadi lebih lentur serta otot paha depan (tendon *rektus femoris*) dan otot-otot paha belakang (otot *gluteus maximus*, otot *adductor* dan otot paha medial) menjadi lebih kokoh, selain itu tentu saja otot-otot dipergelangan kaki dan anggota tubuh lainnya mendapatkan imbas yang sama.

²² *Ibid.* h.66-69

²³ *Ibid.* H.69

Berikut adalah tahap-tahap pada gerakan *butt kick* :



Gambar. 2.3. Rangkaian gerakan *Butt Kick (Hell Flick)*
 Ricky Susiono, *The Secret Power Of Mind And Body Unification*, (Jakarta : Garuda Indonesia Perkasa 2012)

a) Tahap pertama

pada tahap ini, sikap serupa dengan tahap pertama gerakan *single knee up*.

b) Tahap kedua

setelah posisi berdiri tubuh sempurna, angkat kedua lengan membentuk sudut 90 derajat disamping pinggang, tangan boleh dikepal atau terbuka. Kemudian angkat kaki kiri ke depan dengan paha dan lutut membentuk sudut sekitar 90 derajat dan tubuh ditopang oleh kaki kanan yang bertumpu pada

bola kaki. Saat berjinjit inilah tubuh melakukan dorongan ke depan, yang diiringi dengan gerakan tumit bawah dan tumit kaki kiri ke arah dan mengenai bokong.

Bersamaan dengan mengayun lutut dan tumit ke arah bokong, lengan melakukan gerakan seperti lazimnya lengan orang yang berlari, tapi pertahankan sudut lengan tetap sekitar 90 derajat. Ditahap ini, sedikit condongkan tubuh lengan tetap sekitar 10-15 derajat kedepan dari pinggul, sementara gadu tetap lurus tida merunduk.

c) Tahap ketiga

Tumit yang sudah menyentuh bokong kemudian diturunkan atau diluruskan dan diayunkan ke depan untuk menjadi kaki tumpu. Pada gerakan ini, kaki kanan sudah berada di udara dan siap melakakukan gerakan seperti ditahap kedua. Lakukan geraan ini bergantian di sepanjang lintasan atletik atau di atas tanah yang berpemukaan datar dengan jarak 10-15 meter. Ulangi gerakan ini sebanyak 5-10 kali di dalam rangkaian cakap gerak jalan dan lari.²⁴

²⁴ *Ibid*,h. 76-77

3. Hakikat latihan *Hurdle Drill*

Hurdle adalah salah satu bentuk latihan satu atau dua kaki dengan melompati rintangan yang diletakkan dilantai atau tanah. Latihan hurdle membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan, meningkatkan gerakan, daya tahan, kecepatan dan kekuatan antara berbagai tubuh, dan agar pemain dapat merubah arah dengan cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat sprint). Selain manfaat fisik, latihan dengan alat ini juga dapat meningkatkan system saraf dan kelompok otot yang terkait. Latihan menggunakan alat *hurdle* dapat diterapkan pada semua cabang olahraga, dan karenanya telah menjadi salah satu program pelatihan yang cukup populer didunia olahraga tidak hanya disepak bola.²⁵

Latihan *hurdle* dapat disesuaikan dengan bentuk latihan yang dibutuhkan, karena dengan menggunakan *hurdle* bentuk latihan dapat divariasikan gerakanya sesuai kebutuhan yang ingin dicapai. Di dalam olahraga penca silat gerakan yang membutuhkan kecepatan tidak hanya maju dan mundur tetapi bagaimana dapat bergerak melangkah kesamping dengan cepat untuk menghindar dari serangan lawan.

²⁵ Ahmad Syafi'i, *Pengembangan Alat Hurdle Untuk Latihan Koordinasi Kekuatan Dan Power Atlet Sepak Bola.*,(UNY: 2018), h.9

Alat *hurdle* terdiri dari beberapa ukuran yaitu 15cm sampai 35 cm. dikarenakan penelitian ini difokuskan untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus. Jika terlalu tinggi hurdle yang digunakan maka komponen fisik yang dihasilkan akan berbeda. Semakin rendah tinggi sebuah *hurdle* maka semakin cepat pergerakan kaki, direnakan jarak antar hurdel tidak jauh. Sehingga hurdle yang dipakai pada penelitian ini adalah hurdle yang berukuran 15 cm dan memakai 10 – 20 *hurdle*.

berikut adalah contoh *hurdle* yang dipakai pada penilitian.



Gambar. 2.4. Ahmad Syafi'i, *Pengembangan Alat Hurdle Untuk Latihan Koordinasi Kekuatan Dan Power Atlet Sepak Bola.*,(UNY: 2018),

Berikut adalah contoh bentuk latihan *hurdle drill* :

a) *Knee Up with Hurdle*



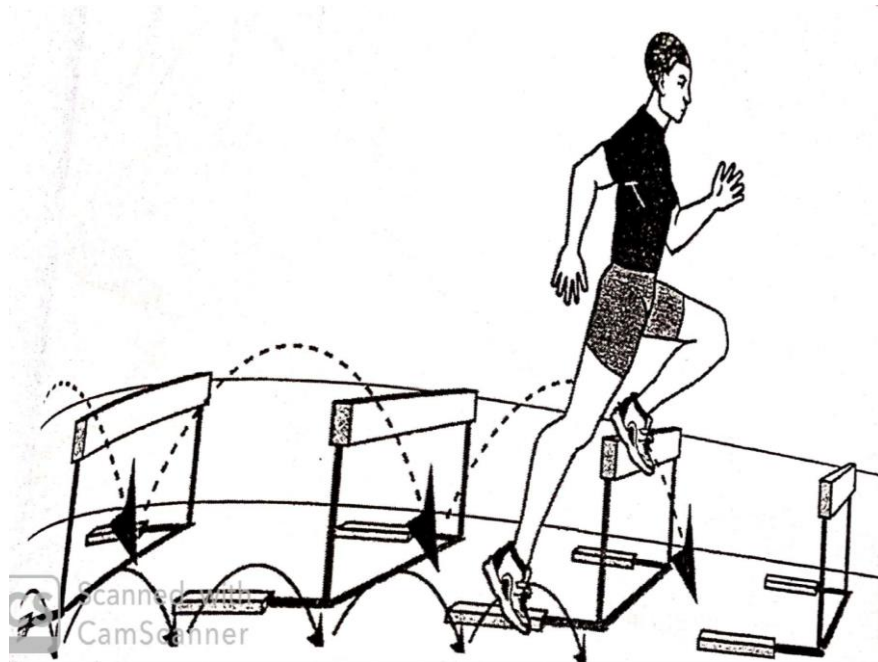
Gambar. 2.5. Ibnu Yunshor Amar, Pengaruh Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quicknes*) Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Kelompok Umur Ganda Remaja Puteri Pb.Jarum

Pelaksanaan latihan *Knee Up With Hurdle*

- *Hurdle* disusun sesuai dengan bentuk latihan yang akan diberikan kepada atlet seperti pada gambar 2.5 (disusun sejajar)
- Setiap atlet melakukan gerakan *knee up* mulai dari hurdle pertama sampai hurdle terakhir.
- Diusahakan atlet melewati setiap *hurdle* dengan cepat dan dengan teknik angkatan kaki seperti pada gambar 2.5

- Latihan ini dapat divariasikan dengan teknik tendangan lurus. Dengan cara atlet terlebih dahulu melewati *hurdle* tiga kali, setelah itu melakukan tendangan lurus dengan cepat.

b) *Singel Knee Up With Hurdle*



Gambar 2.6. Ida Wiguna, teori dan aplikasi latihan kondisi fisik (Depok : Rajawali 2017)

Pelaksanaan latihan *singel knee up with hurdel*

- Hurdle disusun berdasarkan materi yang diberikan kepada atlet seperti pada gambar 2.6.
- Atlet melakukan gerakan menggunakan satu kaki berada diluar *hurdle* dan satu tungkai berlari melewati *hurdle* (gerakan *single knee up*).

- Tungkai yang berada diluar *hurdle* tetap dipertahankan dalam posisi lurus, dan berjingkat bersamaan dengan tungkai yang melewati diatas *hurdle*, dengan posisi badan tegak lurus ke depan, hip lebih diangkat sedikit.
- Lakukan gerakan mulai dari *hurdle* pertama sampai *hurdle* yang terakhir dengan gerakan yang cepat dan teknik yang benar.
- Latihan ini selanjutnya divariasikan dengan teknik tendangan lurus. Dengan cara atlet terlebih dahulu melakukan gerakan single knee up melewati tiga *hurdle* lalu setelah itu melakukan tendangan lurus.

4. Hakikat Kecepatan

Dalam berbagai cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar dan olahraga beladiri. Dalam Taekwondo kecepatan juga merupakan sesuatu yang sangat dominan, karena semakin cepat kita menendang maka atlet akan mudah dalam mendapatkan poin atau nilai terhadap lawan. Semakin atlet mempunyai kecepatan menendang maka lawan akan sulit menghindar dan menangkap tendangan hingga kemenangan akan didapat.

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang seingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklis (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan.²⁶

Kecepatan adalah kemampuan untuk menutupi jarak jauh dengan cepat. Kemampuan untuk bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari sukses berbagai olahraga.²⁷

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat. Kemampuan untuk bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen yang tidak terpisahkan dari sukses berbagai cabang olahraga.²⁸

Kecepatan merupakan kemampuan tubuh atau sebagian tubuh untuk bergerak dengan sangat cepat dengan ukuran jarak dibagi waktu, kecepatan pada umumnya diukur dengan seberapa besar waktu seseorang untuk menempuh jarak tertentu, kecepatan sangat

²⁶ Widiastuti, *Test dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015) h.16.

²⁷ Bempa, *Op.cit.* h.272.

²⁸ Johansyah Lubis, *Op.Cit.*, h.92

dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, dengan kecepatan seseorang dapat lebih unggul daripada orang lain.²⁹

Kecepatan sangat dibutuhkan oleh seorang atlet , dengan kecepatan seorang pegulat mampu melakukan *reversal* dengan cepat, seorang petinju dapat melakukan *jab* dengan secepat kilat, dan seorang *Taekwondoin* dapat melakukan tendangan dengan cepat, sehingga kecepatan dapat juga disebut sebagai sebuah jarak yang ditempuh dengan pergerakan tubuh seseorang atau bagian tubuhnya di antara dua titik.³⁰

Kecepatan juga adalah salah satu komponen fisik yang peningkatannya sangat sulit. Peningkatan hasil latihan eksklusif hanya hanya bisa meningkat sampai dengan 10%. Kecepatan dibagi dalam : Kecepatan Reaksi, Kecepatan maksimal yang siklis dan Kecepatan maksimal yang asiklis.

- Kecepatan maksimal siklis yaitu : daya akselerasi dan kecepatan maksimal.

²⁹ Ida Bagus Wiguna, *Teori dan Aplikasi latihan Fisik Kondisi Fisik*, (Jakarta: Rajawali Pers 2017), h.34.

³⁰ *Ibid.*, h.34

- Kecepatan maksimal asiklis yaitu : agility (kemampuan merubah arah dengan gerakan secepat - cepatnya).³¹

Kecepatan didefinisikan sebagai jarak perwaktu. Artinya kecepatan diukur melalui suatu jarak dibagi dengan suatu unit tertentu. Sebagian besar tes yang dilakukan dengan cara mengukur jarak dibagi oleh total waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak tersebut. Oleh karena itu, biasa mengukur kecepatan dengan rata – rata :

Kecepatan rata – rata = jarak total dibagi total waktu.

Adapun sub-kualitas dalam kecepatan :

- Reaksi
- Ketangkasan / koordinasi
- Ekselerasi
- Kecepatan Maksimum
- Enduro Kecepatan

Syarat melakukan latihan kecepatan gerak adalah :

Latihan kecepatan gerak berlangsung dalam tempo yang sangat singkat (maksimal 6 detik) atau dalam jarak lari tidak lebih dari 60 meter). Dapat dilakukan dalam jumlah pengulangan yang banyak.

³¹ Dwi Hatmisari et al, *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*, (Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan 2007), h.36

Latihan kecepatan gerak membutuhkan istirahat yang relatif lebih lama dan bervariasi diantara pengulangan (repetisi). Karena alasan – alasan berikut : yang menjadi lelah bukan ototnya tetapi system syaraf pusat dan memperhatikan sumber energi dan pembentukan kembali sumber energi tersebut (anaerobic/ATP).³²

Berikut adalah tabel skala intensitas latihan berdasarkan kinerja maksimum untuk latihan kecepatan.

Tabel. 2.1. skala intensitas latihan
berdasarkan kinerja maksimum untuk latihan kecepatan.

No	Kinerja Maksimum	Tingkat
1	30 – 50 %	Rendah
2	50 – 70%	Intermediate
3	70 – 80%	Sedang
4	80 – 90 %	Sub maksimum
5	90 – 100%	Maksimum
6	100 – 105%	Super maksimum

Untuk mengembangkan kecepatan, pelatih dan atlet harus memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menghasilkan gerakan kecepatan tinggi. Kemampuan berlari cepa dipengaruhi oleh beberapa faktor fisiologis dan kinerja, antara lain:

³² *Ibid.*h. 37-0538

a. Sistem Energi

Tubuh memenuhi kebutuhan energi otot dalam kondisi berlari dengan

- a) Mengubah aktivitas enzimatik menghasilkan jalur energi tertentu.
- b) Meningkatkan jumlah energi yang tersimpan didalam otot, dan
- c) Meningkatkan kemampuan otot untuk mengatasi akumulasi kelelahan-merangsang metabolit.

Untuk bergerak tubuh manusia memerlukan energi yang dihasilkan melalui sebuah sistem energi, meliputi : sistem anaerobik dan aerobik.

- a) Sistem Energi Anaerobi, yakni proses untuk menghasilkan energi yang tanpa adanya oksigen, sistem ini dibedakan menjadi dua yaitu :

- Sistem Anaerobik Alaktit (AA): sumber energi diperoleh dari pemecahan ATP dan PC yang tersedia dalam tubuh tanpa menimbulkan terbentuknya asam laktat. Proses pembentukan energi sangat cepat, namun hanya mampu

menyediakan energi sangat sedikit untuk aktivitas sangat singkat.

- Sistem Energi Anaerobik Laktat (LA): sumber energi diperoleh melalui pemecahan glukosa darah dan glikogen otot lewat glikolisis anaerobi. Sistem ini selain menghasilkan energi juga dapat menimbulkan terbentuknya asam laktat. Proses pembentukan energi sangat cepat, dapat digunakan untuk aktivitas singkat.

b) Sistem Energi Aerobik. yakni proses untuk menghasilkan energi dengan memerlukan oksigen, bahan baku berupa glukosa dan glikogen melalui glikolisis aerobik, selain itu untuk aktivitas yang lebih lama dipergunakan sumber energi lemak dan protein.³³

³³*Op.Cit*, h.6-7

Tabel.2.2 Sistem Energi

Sistem Energi	LAMA (DT)	Sumber Energi	Observ
Anaerobik Alaktit	01- Apr	ATP	
Anaerobik Alaktit	Apr- 20	ATP,PC	
Anaerobi Alaktit + Anaerobik Laktit	20 - 45	ATP,PC, Glukosa	Terbentuk Asam Laktat
Anareobi Laktit	45 - 120	Glikogen	Asam Laktat berkurang
Aerobik	120 >	Glikogen, Lemak	Pemakaian lemak semakin meningkat

b. Sumber Neuromuskular

Karakteristik morfologi otot serta adaptasi terhadap pola aktivasi saraf dapat memainkan peran penting dalam ekspresi bergerak kecepatan tinggi³⁴

a) Komposisi Otot

Tipe serabut otot atau komposisinya tampak berperan dalam menentukan kemampuan inerja yang cepat.persentase yang lebih tinggi pada tipe IIb atau (*fast twitch*) adalah yang menguntungkan untuk kegiatan yang memerlukan ouput daya ekspresi tinggi atau kekuatan, seperti yang terlihat dalam berlari.

b) Faktor Saraf

³⁴ Ibid, h.94

Gerakan kecepatan tinggi, seperti yang digunakan selama melakukan sprint dengan intensitas maksimal, membutuhkan tingkat tinggi aktivitas saraf. Beberapa faktor saraf mempengaruhi berlari kemampuan, termasuk urusan aktivitas otot, *stretch refleks*, dan pengembangan kelelahan saraf.

c) Aktivitas Otot

Ketika melakukan gerakan berlari banyak banyak otot yang berbeda diaktifkan pada waktu tertentu dan intensitas untuk mengoptimalkan kecepatan gerakan. Temapak bahwa hasil pelatihan penyempitan pola *innervations* saraf dan program motor maju dan efesien.

d) Strech Refleks

Refleks regang otot yang muncul untuk mempengaruhi kinerja berlari. Secara khusus, meregangkan refleks otot muncul untuk memaksa peningkatan produksi ketika atlit tersebut berlari.³⁵

³⁵ Ibid, h.94

Komponen kecepatan, memiliki beberapa tahapan atau fase latihan diantaranya:

- a. Aerobic dan Anaerobic *Endurance*, diberikan pada fase
- b. persiapan dengan tujuan sebagai pembentukan fondasi daya tahan. Bentuk latihan yang diberikan bisa berupa *Fartlek* atau *speed play*, lari dibukit atau *cross country*.
- c. Kecepatan Alaktit dan Daya tahan Anaerobic, diberikan pada fase kompetisi, karena lebih intensif dan disesuaikan dengan karakteristi kecabangan.
- d. Kecepatan spesifik, adalah kecepatan gabungn antara kecepatan alaktit, laktit, dan daya tahan kecepatan.
- e. Kecepatan spesifikasi, kelincahan dan waktu reaksi, fase ini bertujuan untuk membentuk kecepatan khusus sesuai karakteristik cabang olahraganya, terutama komponen kelincahan dan kecepatan reaksi.³⁶

5. Hakikat Tendangan Lurus

Pada tahun-tahun belakangan ini, teknik tendangan jejang (lurus) menjadi *trend* dikalangan pesilat untk digunakan sewaktu mereka bertanding. Serangan jejang (lurus) dapat dilakukan sebagai serangan

³⁶*Ibid*, h.64

langsung maupun serangan sebagai penutup dari serangkaian serangan.³⁷

Karena sifatnya mendorong, lawan yang terkena tendangan ini akan terlontar kebelakang, dengan jarak cukup jauh dari pengguna. Posisi demikian menyebabkan lawan tidak memiliki kesempatan untuk melakukan serangan balasan, karena jarak jangkauan serangannya menjadi jauh. Menguasai teknik ini dengan baik, merupakan suatu keuntungan tersendiri bagi seorang pesilat tanding, antara lain dapat sekaligus mengumpulkan point dan menolak serangan.³⁸

Tendangan jejang (lurus) adalah teknik tendangan dengan lintasan lurus kedepan. Komponen serangan adalah tumit atau bisa juga telapak kaki.³⁹

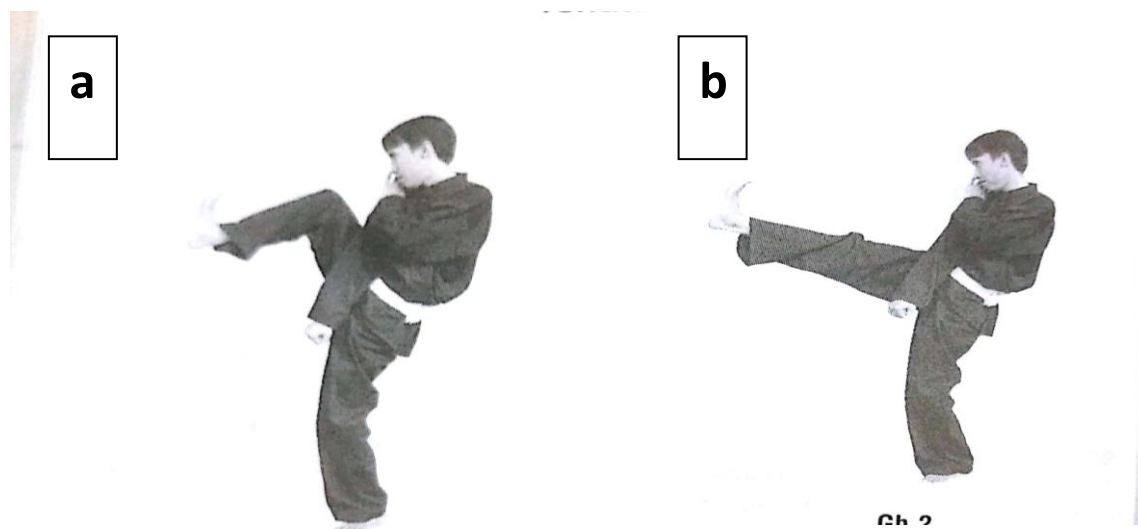
Sifat tendangan ini adalah mendorong, untuk itu agar tendangan jejang (lurus) ini terlaksana dengan baik, terlebih dahulu lakukan gerakan mengangkat lutut setinggi mungkin. Telapak kaki berada dalam posisi sejajar dengan lutut. Dari posisi demikian tungkai bawah didorong ke depan menggunakan tenaga ledak yang berasal dari otot paha depan (*quadriceps*), dibantu oleh gerakan pinggul ke

³⁷ R.Kotot Selamat Hariyadi, *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, (Jakarta: PT. Dian Rakyat 2003).h.78

³⁸ *Ibid.*, h.78

³⁹ *Ibid.*, h.78

depan. Posisi akhir tendangan jejang (lurus), tubuh agak sedikit condong ke belakang, sedangkan pinggul ke arah depan.⁴⁰



Gambar.2.7 R.Kotot Selamat Hariyadi,
Teknik Dasar Pencak Silat Tanding

- a. Dari sikap pasang, angkat lutut setinggi mungkin dan letakkan telapak kaki sejajar dengan lutut (posisi siap mendorong).
- b. Dorong tungkai kedepan hingga berada pada posisi lurus sempurna, pinggul bergerak ke depan untuk menambah daya dorong.

⁴⁰ *Ibid.*, h.78

Tendangan lurus dalam pencak silat bisa disebut juga tendangan jejang. Tendangan jejang adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasan ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya telapak kaki penuh, sifatnya mendorong, dengan sasaran dada⁴¹

Tendangan jejang disebut juga dorongan telapak kaki penuh atau tumit. Tendangan jejang disebut juga tendangan gejos, dalam pencak silat dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin dan kemudian mendorong tungkai ke depan sasaran.⁴²

Tendangan lurus, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran uluh hati dan dagu.⁴³

Tendangan lurus, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran uluh hati.⁴⁴

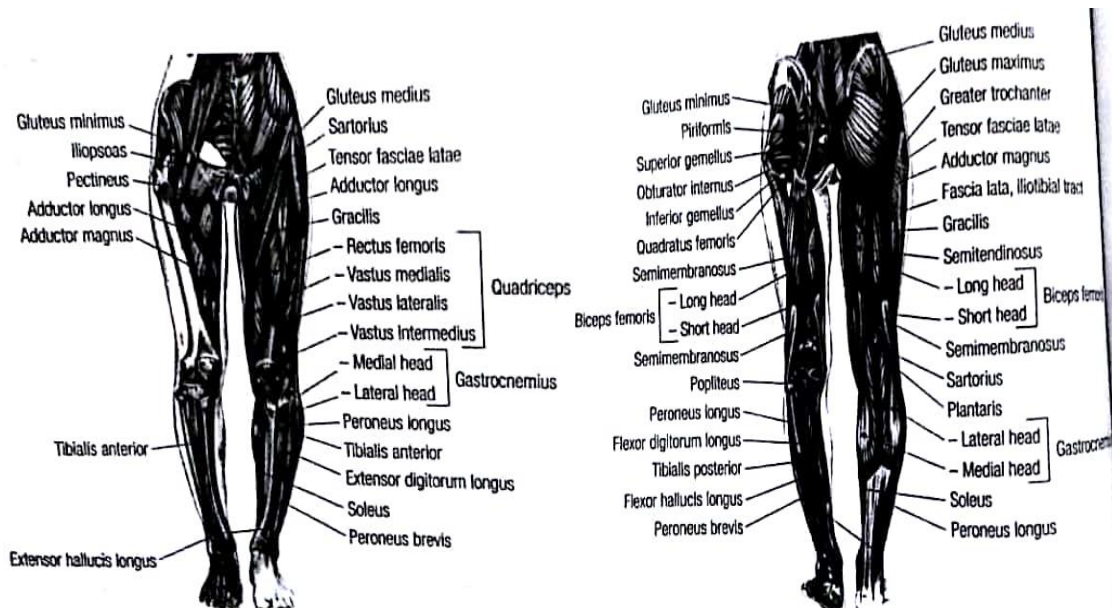
⁴¹ Johansyah Lubis, Hendro Wardoyo, *Pencak Silat Panduan Praktis Edisi ke dua*, (Jakarta: Rajawali Sport 2014) h.27

⁴² Erwin Setyo Kriswanto, *Pencak Silat Sejarah dan Perembangan Pencak silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*, (cetakan) h.72

⁴³ Johansyah lubis, Hendoro Wardoyo *Pencak Silat Edisi Ketiga* (Jakarta: Rajawali Sport,2016) h.44

⁴⁴ I Ketut Sudiana, *Keterampilan Dasar Pencak Silat*, ((Depok: Rajawali Pers, 2017),h.50

Sebuah tendangan pastinya akan memerlukan kerja otot pada saat melakukan tendangan, berikut adalah jenis otot yang ada dalam tungkai (Leg) :



Gambar 2.8 Federic Delavier, *Strength Training Anatomi*,
(QM151.D454: 2010), h. 122

Primary Muscle Tendangan lurus :

Quadricep :

- Rectus Femoris
- Vastus Intermedius
- Vastus Lateralis
- Vastus Medialis

Gastrocnemius :

- Medial Head
- Lateral Head

Second Muscle pada tendangan lurus yaitu :

Hamstrings :

- Bicep femoris
- Semitendinosus
- Semimembranosus

Gluteus Maksimus

Itulah otot-otot yang terlibat dalam tendangan lurus, semua otot tungkai saling berkaitan satu sama lain saat melakukan tendangan lurus.

Biomekanika yang terjadi dalam melakukan tendangan lurus merupakan gerakan yang dilakukan dalam kondisi yang seimbang, artinya atlet telah mempersiapkan dirinya demikian rupa sehingga pada saat melakukan tendangan berada dalam keadaan yang seimbang.

Berikut adalah gerakan tendangan lurus :



Gambar 2.9.
dokumentasi peneliti

Atlet melakukan pola pasang kuda-kuda dengan kaki kiri berada diposisi depan dan kaki kanan diposisi belakang, kedaan lutut sedikit ditekek.



Gambar 2.10.
dokumentasi peneliti

Berdiri dengan kuda-kuda, atlet memulai gerakan tendangan lurus dengan mengangkat satu kaki seperti pada gambar.2.4 diatas,

gerakan mengikat satu kaki pada saat akan melakukan tendangan lurus disebut dengan gerakan fleksi, gerakan fleksi adalah gerakan memperkecil sudut dalam diantara dua bagian rangka dalam bidang sagital.



Gambar 2.11.
dokumentasi peneliti

Setelah mengangkat kaki lalu atlet meluruskan kaki (menendangkan kakinya sampai lurus) dengan sudut tendangan 99 derajat, saat menendangkan kaki sampai lurus, posisi badan tidak terlalu tegak, tapi secara bersamaan pada saat menendangkan kaki sampai lurus dan posisi badan agak condong kebelakang. Mencondongkan badan sedikit kebelang bertujuan agar tendangan

lebih bertenaga karena adanya bantuan tenaga dari badan dan menjaga keseimbangan tubuh pada saat menendang.



Gambar 2.12.
dokumentasi peneliti

Setelah menendangkan kaki sampai lurus, kaki yang ditendangkan tadi tidak langsung disimpan kebawah dalam keadaan lurus, akan tetapi, ditekuk kembali keposisi angkatan kaki saat akan menendang hal ini dilakukan untuk agar tendangan tidak ditangkap oleh lawan.



Gambar 2.13.
dokumentasi peneliti

setelah ditekek kembali, barulah turunkan kaki dan kembali pada posisi kuda-kuda (sikap pasang). Hal ini dilakukan agar atlet kembali dalam posisi yang siap untuk serangan selanjutnya.

6. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat adalah produk budaya lokal dalam kerangka budaya masyarakat rumpun melayu. Produk tersebut ada yang dinamakan Pencak dan ada yang disebut dengan Silat. Tetapi kedua nama itu mempunyai pengertian yang relatif sama.⁴⁵

Pencak silat merupakan kata majemuk yang satu sama lain saling memperkuat. Kata Pencak Silat baru digunakan secara umum di Indonesia pada tanggal 18 Mei 1948, yakni saat didirikannya organisasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Surakarta yang mempersatukan perguruan Pencak Silat di seluruh Indonesia.⁴⁶

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para ahli pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.⁴⁷

⁴⁵ Asep Sukarna At All, *Materi Pembelajaran Pencak Silat*, (Bandung: Ar Raafi 2014), h13

⁴⁶ *Ibid.*, h.13

⁴⁷ *Op.Cit*, h.1

Pencak silat mulai dipertandingkan pada PON I Sampai dengan PON VII pencak silat dipertandingkan secara ekshibisi, dan pada PON VIII tahun 1975 di Jakarta, pada kepemimpinan Bapak.Cokropranolo pencak silat resmi dipertandingkan.

Sejak saat itu pertandingan pencak silat khususnya kategori tanding mulai sering dipertandingkan dan menjadi primadona IPSI, seperti dalam Pekan Olahraga Bank (PORBANK), Pekan Olahraga Angkatan Bersenjata Republik Indonesia (PORABRI), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga negara-negara Asia Tenggara (SEA Games), Bahkan Kejuaraan Dunia (*Single event*).⁴⁸

Ada dua kategori yang dipertandingan dalam pencak silat yaitu kategori tanding dan kategori keindahan yaitu Tunggal, Ganda, Regu (TGR).

1) Pertandingan Kategori Tanding

Dalam pertandingan kategori tanding, dua orang pesilat saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan pencak silat yaitu menangkis/mengelak, mengenakan

⁴⁸ *Ibid*, h. 3

sasaran dan menjatuhkan lawan. Menerapkan kaidak-kaidah pencak silat serta mematuhi larangan-larangan yang ditentukan. Yang dimaksud dengan kaidah adalah bahwa dalam mencapai prestasi teknik, seorang pesilat harus mengembangkan pola bertanding yang dimulai dari sikap pola pasang, pola langkah serta mengukur jarak terhadap lawan dan koordinasi dalam melakukan serangan/pembelaan serta kembali ke sikap pasang.

Pedoman diatas dapat diuraikan sebagai berikut :

- Posisi pesilat pada waktu wasit mengatakan 'bersedia', pesilat sudut merah di A1 dan pesilat sudut biru B1 dalam keadaan membuat sikap pasang. Kedua posisi belum dalam jarak serang yang tepat.
- Ketika aba-aba 'mulai', kedua pesilat harus melakukan melakukan gerak saling mendekati dengan melakukan langkah.
- Setelah kedua pesilat dalam posisi jarak serang-bela yang baik maka akan berlaku aksi dan reaksi untuk membuat prestasi teknik.⁴⁹

⁴⁹ *Ibid.*, h.54

Pertandingan penca silat memiliki perbedaan dengan bela diri lainnya, karena di dalamnya harus menampilkan sikap pasang, pola langkah, serang-bela dan kembali ke sikap pasang. Semua kaidah harus terjadi dalam permainan setiap babak.

Variasi sikap pasang biasanya berdasarkan ciri khas perguruan masing-masing, sehingga terlihat ciri khas perguruan dan ciri pertandingan pencak silat. Mendekati lawan atau menghindar dari lawan dengan berlari atau melompat-lompat tanpa teknik akan mendapat pembinaan bahkan peringatan dari wasit.⁵⁰

Pembagian dalam kelas untuk kategori tanding berdasarkan berat badan dengan penggolongan menurut umur dan jenis kelamin.

⁵⁰ *Ibid.*, h. 55

Tabel. 2.1 Kelas Pertandingan Usia Dini (9 tahun s.d 12)

PUTRA	KELAS	PUTRI
26 Kg - 28 Kg	A	26 Kg - 28 Kg
28 Kg - 30 kg	B	28 Kg - 30 Kg
30 Kg - 32 Kg	C	30 Kg - 32 Kg
32 Kg - 34 Kg	D	32 Kg - 34 Kg
34 Kg - 36 Kg	E	34 Kg - 36 Kg
36 Kg - 38 Kg	F	36 Kg - 38 Kg
38 Kg - 40 Kg	G	38 Kg - 40 Kg
40 Kg - 42 Kg	H	40 Kg - 42 Kg
42 Kg - 44 Kg	I	42 Kg - 44 Kg
44 Kg - 46 Kg	J	44 Kg - 46 Kg
46 Kg - 48 Kg	K	
48 Kg - 50 Kg	L	
50 Kg - 56 Kg	BEBAS	46 Kg - 52 Kg

Tabel. 2.2 Kelas Pertandingan Pra Remaja (12 tahun s.d.14)

PUTRA	KELAS	PUTRI
34 Kg - 37 Kg	A	34 Kg - 37 Kg
37 Kg - 40 kg	B	37 Kg - 40 kg
40 Kg - 43 Kg	C	40 Kg - 43 Kg
43 Kg - 46 Kg	D	43 Kg - 46 Kg
46 Kg - 49 Kg	E	46 Kg - 49 Kg
49 Kg - 52 Kg	F	49 Kg - 52 Kg
52 Kg - 55 Kg	G	52 Kg - 55 Kg
55 Kg - 58 Kg	H	55 Kg - 58 Kg
58 Kg - 61 Kg	I	58 Kg - 61 Kg
61 Kg - 64 Kg	J	61 Kg - 64 Kg
64 Kg - 67 Kg	k	
67 Kg - 70 Kg	L	
70 Kg - 79 Kg	BEBAS	64 Kg - 73 Kg

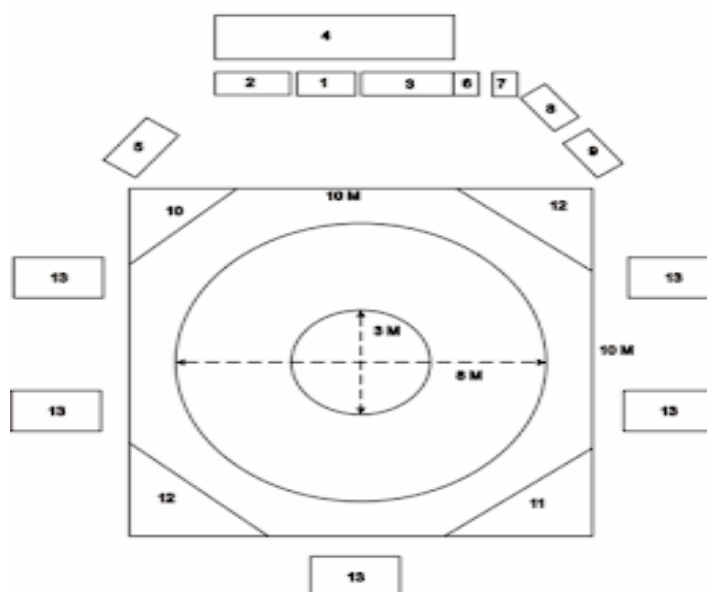
Tabel. 2.3 Kelas Pertandingan Remaja (14 tahun s.d.17)

PUTRA	KELAS	PUTRI
39 Kg - 43 Kg	A	39 Kg - 43 Kg
43 Kg - 47 kg	B	43 Kg - 47 kg
47 Kg - 51 Kg	C	47 Kg - 51 Kg
51 Kg - 55 Kg	D	51 Kg - 55 Kg
55 Kg - 59 Kg	E	55 Kg - 59 Kg
59 Kg - 63 Kg	F	59 Kg - 63 Kg
63 Kg - 67 Kg	G	63 Kg - 67 Kg
67 Kg - 71 Kg	H	67 Kg - 71 Kg
71 Kg - 75 Kg	I	71 Kg - 75 Kg
75 Kg - 79 Kg	J	75 Kg - 79 Kg
79 Kg - 83 Kg	K	
83 Kg - 87 Kg	L	
87 Kg - 99 Kg	BEBAS	79 Kg - 91 Kg

Tabel. 2.4 Kelas Pertandingan Dewasa (17 tahun s.d.35)

PUTRA	KELAS	PUTRI
45 Kg - 50 Kg	A	45 Kg - 50 Kg
50 Kg - 55 kg	B	50 Kg - 55 kg
55 Kg - 60 Kg	C	55 Kg - 60 Kg
60 Kg - 65 Kg	D	60 Kg - 65 Kg
65 Kg - 70 Kg	E	65 Kg - 70 Kg
70 Kg - 75 Kg	F	70 Kg - 75 Kg
75 Kg - 80 Kg	G	
80 Kg - 85 Kg	H	
85 Kg - 90 Kg	I	
90 Kg - 95 Kg	J	
dias 85 Kg	BEBAS	dias 65 Kg

Adapun Gelanggang yang digunakan dalam adalah matras tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul berukuran 10 x 10 m dengan warna dsar hijau dan bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 meter. Pada tegah-tengah dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 M, lebar garis 5 cm, dengan sudut merah dan biru, serta sudut netral.⁵¹



Gambar 2.14

<http://pencakpurbalingga.blogspot.com/2012/03/gelanggang-pertandingan.htm>

Keterangan :

1. Ketua pertandingan (1 orang)
2. Dewan wasit juri (3 orang)
3. Sekretaris pertandingan

⁵¹ *Ibid.*, h.60

4. Anggota wasit juri (18 orang)
5. Papan nilai
6. Pengamat waktu
7. Goong
8. Penimbang berat badan (2 orang)
9. Tim meis (4 orang)
10. Sudut biru
11. Sudut merah
12. Sudut netral
13. Juri (5 orang)

Perlengkapan yang digunakan pada pertandingan pencak silat

- Pakaian: pesilat memakai pakaian pencak silat model standar warna hitam sabuk putih. Pada waktu bertanding sabuk putih dilepaskan. Boleh memakai badge badan induk di dada sebelah kiri sarta diperkenankan memakai badge PERSILAT didada kanan, bendera negara di lengan kiri dalam mencantumkan logo sponsor yang posisinya dilengan kanan, yang besarnya tidak melebihi badge PERSILAT. Nama negara dibagian belakang badan.disediakan oleh pesilat. Tidak mengenakan/memakai aksesoris apapun selain pakaian silat.
- Pelindung badan standar dengan ketentuan sebagai berikut :
Kualiatas standar PESRILAT, warna hitam, ukuran 5 macam Super Extra besar (XXL), Extra Besar (XL), Besar (L), Sedang (M) dan Kecil (S).



Gambar 2.15. www.Wushop.id

- Sabuk/bengkung merah dan biru untuk pesilat sebagai tanda pengenal sudut. Ukuran lebar 10 cm dari bahan yang tidak mudah terlipat.
- Pesilat putra/putri menggunakan pelindung kemaluan dari bahan plastik, yang disediakan oleh masing-masing pesilat.
- Pelindung sendi, tungkai, dan lengan diperkenankan satu lapis dengan ketebalannya tidak lebih dari 1 cm dan terbuat dari bahan yang tidak keras.
- Diperbolehkan menggunakan joint taping
- Diperbolehkan menggunakan pelindung gigi⁵²

⁵² *Ibid.*, 62

2) Kategori Tunggal

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata.

Kategori tunggal adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata.⁵³

Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun bersenjata.⁵⁴

Sementara itu, didalam jurus tunggal, jurus bau terdiri dari 7 jurus tangang kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit. Dimulai drai gong tanda awal mulai sampai dengan gong ahir dibunyikan, pesilat harus melakukan rangkaian gerak sesuai dengan ketentuan.⁵⁵

⁵³ *Ibid.*, 72

⁵⁴ Sudiana, et.all, *Keterampilan Dasar Pencak Silat*,(Depok: Rajawali Pers,2017),h.65

⁵⁵ Johansyah Lubis, Hendro Wardoyo, *Op.Cit.*, h.75

3) Kategori Jurus Ganda

Kategori jurus ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerak lambat penuh penjiwaan yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda. Waktu penampilan pada kategori ganda sama dengan waktu penampilan pada kategori tunggal yaitu 3 menit.

4) Kategori Jurus Regu

Kategori jurus regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu (tim) yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu, secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak.

Jurus regu merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus yang terdiri dari 12 jurus, dengan total 100 gerakan (diluar interval antar jurus) yang

harus dilakukan secara bersama-sama oleh 3 (tiga) orang pesilat, yang dilakukan sejajar. Waktu penampilan kategori jurus regu yaitu 3 menit.⁵⁶

Beregu adalah kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus regubaku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan osong serta tunduk kepada peraturan yang berlaku untuk kategori regu.⁵⁷

⁵⁶ *Ibid.*, h.123

⁵⁷ Sudiana et all, *Op.cit.*h.126

B. Kerangka Berpikir

1. Metode latihan *drill running ABC* dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat universitas negeri jakarta

Latihan dengan *drill running ABC* merupakan salah satu bentuk latihan kecepatan yang dimana latihan ini menjadi dasar untuk seorang atlet untuk mendapat kecepatan yang baik. Bervariasinya gerakan *running abc* menjadikan gerakan *running abc* mampu dikombinasikan dengan teknik tendangan lurus.

Gerakan pada *running abc* pun tidak hanya bisa dilakukan dengan arah yang lurus kedepan saja, namun mampu dilakukan dengan arah kesamping maupun dengan bergerak mundur, dengan ini metode latihan *drill running abc* bisa disesuaikan dengan pola serangan pencak silat yang tidak hanya lurus kedepan saja akan tetapi ada menyamping dan step mundur kebelakang.

sehingga ketika atlet diberikan gerakan-gerakan dasar dan di drilling dengan berbagai arah, nantinya hal ini akan menunjang kecepatan gerak saat melakukan tendangan lurus pada atlet pencak silat universitas negeri jakarta.

2. Metode latihan *hurdle drill* dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlit pencak silat universitas negeri jakarta

Hurdle drill merupakan suatu bentuk latihan yang menjadikan *hurdle* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan. Tujuan dari setiap bagian ini adalah untuk meningkatkan kecepatan gerak melalui serangkaian yang di rencanakan. Gerakan dapat divariasikan dengan unsur teknik dan tidak memerlukan latihan yang lama.

Latihan *hurdle* dapat disesuaikan dengan bentuk latihan yang dibutuhkan, karena latihan dengan menggunakan *hurdle* atlet akan terus memaksa untuk mengangkat kaki agar mampu melewati *hurdle* tersebut sehingga hal ini menjadikan atlet terbiasa dengan angkatan kaki yang sesuai pada saat melakukan tendangan lurus dengan teknik yang banar.

dengan memakai rintangan *hurdle* gerakannya dapat divariasikan sesuai kebutuhan yang ingin dicapai. Metode latihan *hurdle* ini dimaksudkan untuk melatih kecepatan pada saat melakukan serangan tendangan lurus.

3. Metode latihan *hurdle drill* lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan *drill running abc* terhadap kecepatan atlit pencak silat universitas negeri jakarta

Latihan *drill running abc* dan latihan *hurdle drill*, merupakan latihan yang dapat berpengaruh terhadap kecepatan. Latihan dengan menggunakan metode *hurdle drill* dapat membuat atlet melakukan angkatan kaki dengan cepat dan melewati setiap *hurld*e yang telah dirancang oleh pelatih. Sehingga atlet akan terbiasa dalam mengangkat kaki dengan cepat pada saat melakukan tendangan.

Latihan ini akan lebih efektif karena dengan metode *hurdle drill* mampu untuk melatih kecepatan serangan tendangan lurus. Sedangkan latihan *drill running abc* lebih cenderung berfokus kecepatan saja dan atlet tidak akan memaksakan dirinya untuk mengangkat kaki karena tidak adanya rintangan. Dengan ini peneliti berhipotesis bahwa latihan dengan *hurdle* lebih memaksa atlet untuk mengangkat kaki dengan cepat sehingga lebih efektif digunakan untuk melatih kecepatan.

Tabel 2.5 : Keunggulan dan Kelemahan Metode Latihan *drill running abc* dan Metode Latihan *hurdle drill*

Metode Latihan <i>drill running abc</i>	Metode Latihan <i>hurdle drill</i>
<p>Kelebihan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada hambatan saat melakukan gerakan. • Tidak memerlukan alat yang terlalu banyak • Dapat mengefisienkan waktu. 	<p>Kelebihan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan lebih terstruktur. • Memaksa atlet untuk mengangkat kaki saat melakukan gerakan. • Atlet akan lebih fokus dengan gerakannya.
<p>Kekurangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketika lelah atlet bisa melakukan angkatan kaki yang tidak maksimal. • Atlet tidak ada paksaan untuk mengangkat lebih kakinya lebih tinggi • Akan membuat atlet melakukan pada gerakan yang kurang tepat 	<p>Kekurangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memerlukan hurdle yang cukup banyak. • Saat belum terbiasa <i>hurdle</i> akan menghambat atlet dalam melakukan gerakan, sehingga akan menghambat proses latihan.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan uraian dan penjelasan dari kerangka teori dan kerangka berfikir diatas, maka dapat diajukan hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Metode Latihan *drill running abc* dapat meningkatkan kecepatan tendangan pada atlet pencak silat universitas negeri jakarta.
2. Metode latihan *hurdle drill* dapat meningkatkan kecepatan tendangan pada atlet pencak silat universitas negeri jakarta.
3. Metode latihan *hurdle drill* diduga lebih efektif dibandingkan metode latihan *drill running abc* dalam meningkatkan kelincahan pada atlet pencak silat universitas negeri jakarta.