

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian Tindakan dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan bersama-sama oleh peneliti dan kolabor, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam latihan, guna untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dan *decision maker* (kolaborator) tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.¹

Peneliti dan kolaborator bersama-sama menentukan masalah yang ada, membuat desain yang akan diberikan serta melaksanakan program-program yang telah dibuat tersebut. Penelitian tindakan dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang yang didalamnya terdapat empat tahapan utama kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan atau tindakan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian tindakan dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan. Apabila sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus

¹Moh. Nazir, Metode Penelitian, (Jakarta : Ghalian Indonesia, 2003), hal. 79

pertama tersebut dan belum mencapai hasil yang ditargetkan maka peneliti dan kolaborator menentukan rancangan untuk siklus kedua dan seterusnya sampai mencapai target yang ditentukan.

B. Konsep Tindakan yang Dilakukan

Penelitian ini menggunakan siklus, siklus terdiri dari tahapan sebagai berikut :

1. Perencanaan
 - a. Peneliti dan kolaborator melihat awal dari kemampuan siswa dalam teknik Egos Sabit Pencak Silat.
 - b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan teknik egos sabit menggunakan metode bagian perbagian
 - c. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan siswa dalam teknik Egos Sabit Pencak Silat.
 - d. Peneliti dan kolaborator skenarioakan pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa-siswi.

Adapun perencanaan tindakan latihan keterampilan egos sabit dengan menggunakan metode latihan bagian perbagian sebagai berikut:

1) Melihat kondisi awal siswa terlebih dahulu sebelum latihan teknik

Egos Sabit :

- a) Persiapan lapangan
- b) Persiapan siswa

✚ Kemampuan sikap kaki

- ❖ Posisi badan kedepan, kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan
- ❖ Pandangan penglihatan ke arah sasaran.
- ❖ Posisi tangan di depan dada (sikap pasang).
- ❖ Posisi kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.

✚ Kemampuan egos atau elakan

- ❖ Posisi badan menyamping, kaki dibuka menyerong.
- ❖ Pandangan ke arah sasaran atau kearah tepisan tangan.
- ❖ Posisi tangan di depan dan satunya melakukan tepisan atau tangkisan.
- ❖ Posisi kaki dibuka membentuk kuda – kuda serong atau menyamping.

✚ Kemampuan angkatan kaki

- ❖ Posisi badan pada saat kaki sebelum melakukan angkatan kaki.
- ❖ Pandangan penglihatan ke arah sasaran.
- ❖ Posisi tangan yang satu berada di depan dada dan satunya mengepal melindungi kemaluan.
- ❖ Posisi tungkai pada saat angkatan.

✚ Kemampuan lecutan saat menendang

- ❖ Posisi badan pada saat melakukan tendangan.
- ❖ Pandangan penglihatan ke arah sasaran.
- ❖ Posisi tangan yang satu berada di depan dada dan satunya mengepal melindungi kemaluan.
- ❖ Posisi kaki pada saat melakukan tendangan dengan mengenai sasaran.

2) Merencanakan dan mempersiapkan rangkaian penyajian teknik Egos Sabit Menggunakan Metode Bagian Perbagian sesuai penjelasan tujuan program yang akan digunakan :

- a) Melakukan proses latihan di lapangan dengan latihan Teknik Egos Sabit.

b) Pelaksanaan langkah-langkah penjelasan materi teknik Egos

Sabit :

✚ Tahap persiapan

➤ Sikap awal

Sikap badan berdiri tegak pandangan mata ke sasaran, kedua tangan berada di depan dada (sikap pasang) dan kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.

➤ Gerakan Pelaksanaan

Sikap pandangan ke arah sasaran. Kemudian melakukan penempatan kaki bergeser ke samping membentuk kuda - samping. Posisi tangan tetap berada di depan dada dan yang satunya melakukan tangkisan atau tepisan (sikap egos).

➤ Gerakan Lanjutan

Sikap pandangan ke arah sasaran. Kemudian melakukan pergantian kaki tumpuh yang diikuti dengan mengangkat lutut kanan ke atas sejajar dengan pinggang dan melakukan lecutan tendangan sabit, posisi tangan yang satu

berada di depan dada sedangkan tangan satunya mengepal melindungi kemaluan.

➤ Sikap akhir

Menarik kaki dari sasaran kemudian melakukan sikap dengan pandangan mata tetap melihat ke sasaran (seperti gerakan saat akan melepas tendangan), berat badan tetap bertumpu pada kaki kiri lalu turunkan seperti sikap awal.

3) Pelatih menyiapkan metode latihan yang akan digunakan dalam proses latihan.

- a) Memberikan pengarahan kepada siswa.
- b) Memberikan program latihan tentang teknik latihan Egos Sabit Pencak Silat.
- c) Pelatih menerangkan dan memperagakan secara langsung teknik Egos Sabit Pencak Silat.
- d) Siswa mempraktekkan teknik Egos Sabit Pencak Silat dengan menggunakan metode bagian perbagian yang telah di program oleh peneliti.

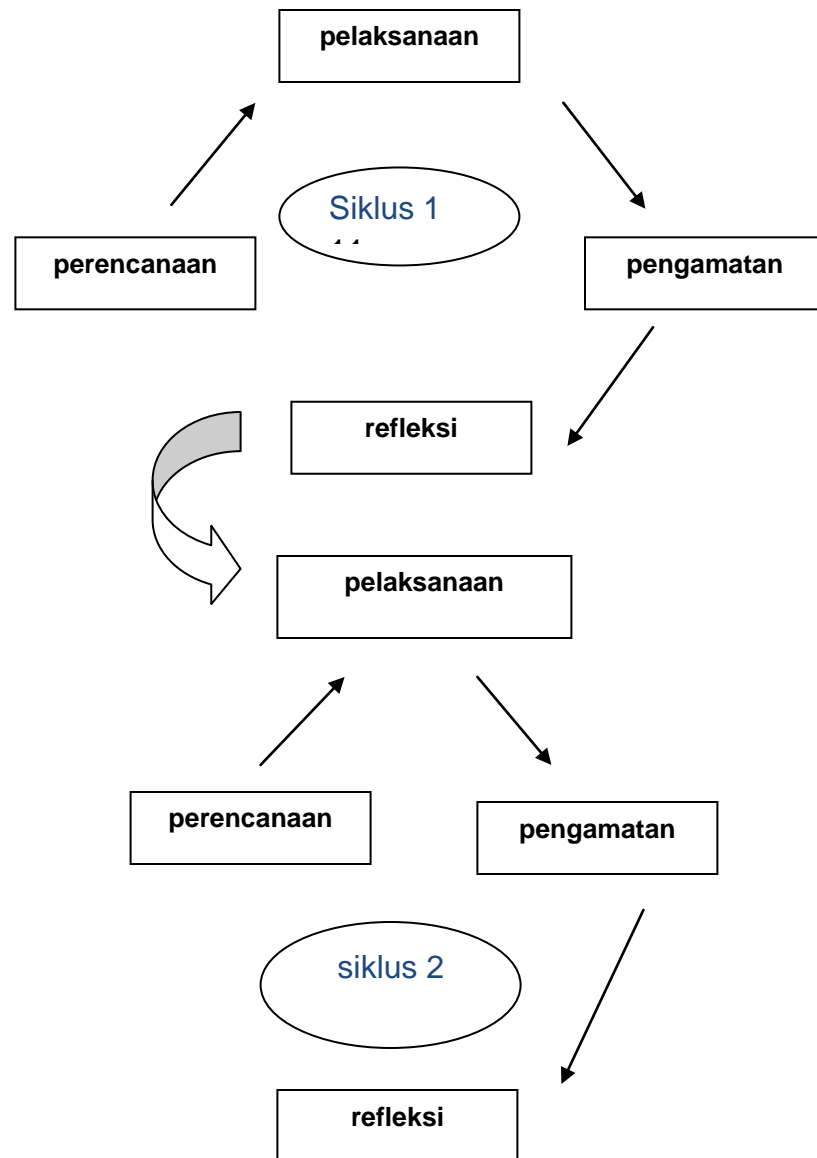
2. Pelaksanaan atau Tindakan

- a. Peneliti dan kolabolator mengidentifikasi materi teknik Sabit yang akan diberikan kepada siswa-siswi.

- b. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat melalui metode bagian perbagian.
 - c. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi teknik Egos Sabit.
 - d. Mengamati siswa di lapangan melalui materi teknik Egos Sabit yang diberikan melalui metode bagian perbagian.
3. Pengamatan atau Observasi
- a. Peneliti dan kolabolator mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan metode bagian perbagian.
 - b. Peneliti dan kolabolator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa-siswi.

4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik Egos Sabit menggunakan metode bagian perbagian pada siswa dan kolabor. Kemudian peneliti dan kolabolator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.

Gambar 2.1 SIKLUS PENELITIAN TINDAKAN KELAS MODEL BURNS

Sumber : Suwarsih Madya, Teori dan Praktik Tindakan Penelitian,
(Jogjakarta: Alfabeta, 2006) h.67

C. Kerangka Teori

1. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan *survive* dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.² Pencak Silat merupakan cabang olahraga bela diri asli dari negara Indonesia, Silat diartikan sebagai olahraga (permainan) yang didasari ketangkasan menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Bersilat adalah bermain (atau berkelahi) dengan menggunakan ketangkasan menyerang dan mempertahankan diri. Sedangkan Pencak Silat bermakna, kepandaian bertarung dalam pertandingan (atau perkelahian) seni bela diri khas Indonesia.

Pencak Silat sebagai ketrampilan dan ilmu tentang pola gerak bertenaga yang efektif, indah dan menyehatkan tubuh, yang di jiwai budi pekerti luhur berdasar ketaqwaan kepada Tuhan YME, serta bertujuan untuk membentuk ketahanan diri dan memupuk rasa tanggung jawab sosial. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka, Pencak Silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri

²Drs. Johansyah Lubis, M.Pd. *Pencak Silat Panduan Praktis* (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004), h. 1

dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata.³ Pada masa awal kelahirannya, Pencak silat lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia. Dengan demikian tekanan utamanya adalah pada unsur pembelaan diri. Namun dengan seiring perkembangan zaman, fungsi Pencak Silat pun semakin meluas. Pencak Silat bukan lagi hanya sebagai alat bela diri (teknis), namun juga sebagai sarana berolahraga, sarana mencurahkan kecintaan pada rasa keindahan (estetika) dan sebagai alat pendidikan mental dan rohani (etika). Fungsi praktis yakni beladiri, kini telah berkembang lebih jauh lagi meliputi aspek-aspek mental spiritual, bela diri, seni dan olahraga.

Pencak Silat memiliki teknik dasar yang kompleks, mulai dari sikap pasang, gerak langkah, serangan, dan belaan. Menurut Engkos Kosasih, teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas. Dalam Kamus Pelajar dijelaskan bahwa teknik adalah pengetahuan atau kepandaian membuat segala sesuatu yang berguna untuk meringankan beban manusia. Sedangkan dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia diberi pengertian sebagai sesuatu bagian paling bawah. Dari definisi-definisi yang telah disebutkan dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan teknik dasar adalah bagian paling bawah

³ O'ong Maryono, Pencak Silat Merentang Waktu, (Yogyakarta : Yayasan Galang, Cetakan Kedua 2000), hal. 4

(dasar, fundamental) dari suatu pengetahuan yang berguna untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu.⁴

Memiliki teknik dasar yang baik dan benar (sempurna) memungkinkan seorang pesilat atau siswa mampu menerapkan teknik menyerang dan bertahan dengan lebih efektif, efisien, dan produktif. Untuk pemula atau siswa, teknik dasar harus dilakukan dengan baik dan benar sebagai dasar merangkai suatu gerakan-gerakan yang unik dalam sistem bertahan atau pembelaan diri. Untuk dapat melakukan suatu teknik dasar yang baik dan benar dibutuhkan koordinasi tubuh yang baik. Oleh karena itu dalam memberikan teknik dasar, pelatih harus benar-benar memperhatikan gerakan yang dilakukan oleh siswa-siswinya.

Pentingnya menggunakan metode yang tepat bagi siswa pemula sebagai bekal dalam proses latihan. Sehingga proses tersebut akan membentuk otot-otot yang diperlukan dalam sikap dan gerak Pencak Silat. Dengan demikian akan memperkecil terjadinya cedera yang menjadikan trauma bagi siswa dan dapat membantu meningkatkan teknik keterampilan Egos Sabit.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pencak Silat merupakan keahlian mempertahankan diri dalam menghadapi alam, binatang maupun manusia. Dalam upaya mempertahankan diri, Pencak Silat memiliki banyak

⁴ R. Kotot Slamet Hariyadi, Teknik Dasar Pencak Silat Tanding, (Jakarta : Dian Rakyat 2003), hal. 4

teknik dasar yang dapat dipelajari, salah satunya yaitu Teknik Egos Sabit. Teknik ini memiliki tingkat kesulitan yang tinggi terutama untuk para pemula. Untuk itu diperlukan metode yang tepat dalam proses latihan sehingga dapat membantu meningkatkan keterampilan teknik Egos Sabit.

2. Teknik Egos Sabit

Teknik Egos Sabit merupakan suatu teknik lanjutan dari teknik dasar hindaran egos dan teknik menyerang tendangan sabit, dengan menggabungkan kedua teknik dasar ini maka akan ditemukan sebuah teknik lanjutan yang sangat luar biasa yaitu teknik Egos Sabit. Dalam pertandingan olahraga teknik ini sangat efektif dalam melakukan hindaran yang di barengin dengan menyerang. Di karenakan tehnik egos sabit merupakan suatu gabungan antara teknik dasar hindaran egos dan teknik dasar tendangan sabit maka teknik ini sangat evektif dalam menghasilkan point pada olahraga pertandingan Pencak Silat, ini di karenakan teknik hindaran yang di kombinasikan dengan teknik serangan merupakan salah satu point tertinggi di olahraga beladiri Pencak Silat.

Langkah-langkah Melakukan Teknik Egos Sabit :

a. Kemampuan sikap kaki

- Posisi badan kedepan, kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan
- Pandangan penglihatan ke arah sasaran.

- Posisi tangan di depan dada (sikap pasang).
- Posisi kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.



Gambar 2.2 : Sikap awal Egos Sabit
Sumber. Dokumentasi Peneliti

b. Kemampuan egos atau elakan

- Posisi badan menyamping, kaki dibuka menyerong.
- Pandangan ke arah sasaran atau kearah tepisan tangan.
- Posisi tangan di depan dan satunya melakukan tepisan atau tangkisan.
- Posisi kaki dibuka membentuk kuda – kuda serong atau menyamping.



Gambar 2.3 : Sikap Gerakan pelaksanaan
Sumber. Dokumentasi Peneliti

c. Kemampuan angkatan kaki

- Posisi badan pada saat kaki sebelum melakukan angkatan kaki.
- Pandangan penglihatan ke arah sasaran.
- Posisi tangan yang satu berada di depan dada dan satunya mengepal melindungi kemaluan.
- Posisi tungkai pada saat angkatan.



Gambar 2.4 Sikap Gerakan Lanjutan
Sumber. Dokumentasi Peneliti

d. Kemampuan lecutan saat menendang

- Posisi badan pada saat melakukan tendangan.
- Pandangan penglihatan ke arah sasaran.
- Posisi tangan yang satu berada di depan dada dan satunya mengepal melindungi kemaluan.
- Posisi kaki pada saat melakukan tendangan dengan mengenai sasaran.



Gambar 2.5 : Sikap Akhir
Sumber. Dokumentasi Peneliti

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik Egos Sabit merupakan salah satu teknik lanjutan Pencak Silat yang biasa dipergunakan dalam pertandingan Pencak Silat. Pada teknik ini pergantian kaki tumpu yang di putar serta lecutan punggung kaki yang di barengi dengan putaran pinggul merupakan hal yang penting yang harus diperhatikan karena itu adalah kunci

utama dari teknik ini. Pada siswa pemula biasanya mereka memiliki kesulitan dalam penempatan kaki tumpu serta putaran poros kaki sehingga lecutan punggung kaki yang kurang mengenai sasaran, untuk itu diperlukannya metode untuk melatih siswa agar penempatan kaki tumpu terhadap sasaran yang benar yaitu dengan menggunakan metode bagian perbagian.

3. Keterampilan

Proses latihan pencak silat bagi siswa dapat dikemas dalam bentuk yang berbeda sesuai dengan perkembangan dan kebutuhannya. Proses latihan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan metode bagian perbagian sehingga dapat menarik fokus siswa dalam melakukan gerakan yang benar. Dengan melakukan gerakan yang benar maka akan terjadi peningkatan keterampilan sesuai yang diharapkan.

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.⁵ Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dapat dikatakan terampil. Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif. Dikatakan efisien adalah apabila pelaksanaan gerakan tidak banyak mengeluarkan tenaga tanpa membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan. Sedangkan dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan

⁵ Widiastuti, Tes Dan Pengukuran Olahraga, (Jakarta : Bumi Timur Jaya 2011), h. 196

sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya. Ada beberapa tahap dalam belajar gerak keterampilan yakni :

a. Fase Kognitif

Fase kognitif merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan, disini siswa berusaha untuk memahami bentuk gerakan yang dipelajari kemudian mencoba untuk melakukan berulang-ulang. Pada fase ini aktifitas kognitif atau aktifitas berfikir masih menonjol karena harus berusaha memahami bagaimana bentuk gerakan dan bagaimana harus melakukannya. Pada saat siswa mencoba berulang-ulang melakukan gerakan, gerakan masih sangat dipengaruhi oleh pikirannya.⁶ Pada tahap kognitif ini, sering juga terjadi peningkatan yang besar jika dibandingkan dengan kemajuan pada tahap-tahap berikutnya. Pada tahap ini juga, siswa yang bersangkutan terus mencoba-coba dan kemudian sering juga melakukan kesalahan dalam melakukan tugas gerak. Gerakan yang dihasilkan pun masih terlihat kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

⁶ Dr. Widiastuti, M.Pd *Belajar Gerak Keterampilan* (Jakarta: FIK UNJ, 2013), h.67

b. Fase Asosiatif

Fase asosiatif merupakan fase kedua dalam belajar gerak keterampilan. Yang membatasi antara fase kognitif dan asosiatif adalah dalam hal rangkaian gerakan yang bisa dilakukan oleh siswa. Pada fase asosiatif siswa sudah sampai pada taraf merangkaikan bagian-bagian gerakan secara keseluruhan.⁷ Akan nampak, penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap dan lambat laun gerakan semakin konsisten. Siswa sudah mulai dapat memusatkan perhatiannya pada aspek bagaimana melakukan pola gerak yang baik dari pada mencari pola mana yang akan dihasilkan.

c. Fase Otomatisasi

Fase otomatisasi merupakan fase akhir dalam belajar gerak keterampilan. Pada fase ini siswa mencapai tingkat penguasaan gerakan yang tinggi. Siswa bisa melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otomatis.⁸

Dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik Egos Sabit , siswa harus sudah melewati tahap kognitif yang artinya bahwa siswa sudah mengetahui gerakan yang akan diperbaiki dan ditingkatkan kualitasnya. Tahap selanjutnya adalah tahap asosiatif, pada tahap ini siswa diberikan

⁷ Ibid., h. 68

⁸ Ibid., h. 69

bagaimana cara melakukan teknik yang benar dan mulai menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Setelah siswa sudah semakin konsisten dan mengetahui teknik gerakan yang benar, maka siswa diberikan latihan pengulangan secara terus menerus hingga menimbulkan otomatisasi gerakan.

Hukum *exercise* atau latihan menyatakan bahwa dengan mengulang-ulang respon tertentu sampai beberapa kali akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respons.⁹ Pertautan yang erat itu akan dikembangkan dan diperkuat melalui pengulangan yang memadai jumlahnya. Kegiatan berlatih akan membuat hasil belajar latihan makin dikuasai atau makin sempurna serta dapat memperbaiki koordinasi dan membuat kinerja lebih baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam upaya meningkatkan keterampilan siswa dalam teknik Pencak Silat khususnya teknik Egos Sabit, siswa harus memiliki koordinasi dan kontrol tubuh yang baik. Dengan memiliki koordinasi dan kontrol tubuh yang baik siswa dapat menerima dan memahami materi latihan yang akan diberikan dan selanjutnya siswa dapat langsung mempraktekkan materi latihan tersebut.

⁹ Rahmat Hidayat, *Model Latihan Penempatan Kaki Tumpu Dan Sasaran Untuk Meningkatkan Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Siswa Pencak Silat Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Di Sman 58 Jakarta* (kearsipan S1 FIK, UNJ, 2014) h. 30

4. Hakikat Metode Bagian Perbagian

Metode sangat berperan dalam keberhasilan melatih. Dengan metode yang salah program latihan dalam hal kognitif maupun psikomotor akan berjalan lambat atau tidak efisien.¹⁰

Dalam metode latihan bagian perbagian pelatih memerlukan proses yang cukup lama didalam melatih dengan menggunakan metode bagian perbagian untuk mendapatkan hasil yang baik, karna dengan metode ini, metode latihan harus dipilah-pilah dari hal termudah sampai tingkat yang tersulit dan di setiap bagian perlu di evaluasi apakah sudah perlu melanjutkan ke tingkat selanjutnya. Metode yang dipilih pelatih untuk meningkatkan secara menyeluruh baik kondisi fisik, teknik, maupun psikologi atlit agar atlitnya mempunyai keterampilan lebih baik pada suatu jenis keterampilan khusus.¹¹

Hal ini sesuai dengan pendapat sugianto bahwa metode bagian perbagian adalah cara pendekatan melatih untuk menguasai suatu rangkaian gerakan kepada atlit diajarkan bagian demi bagian dari unsur-unsur rangkaian gerakan untuk dipraktekkan bagian demi bagian pula.¹²

Metode bagian (*Teileren Method*) dapat didefinisikan, yaitu suatu metode melatih dengan menggunakan sebagian-sebagian, misalnya

¹⁰ Sugianto, *Belajar Gerak*, (Jakarta : Koni Pusat Pendidikan dan Peneataran, 1993. h. 14

¹¹ Gatot Widodo, *Pendekatan Metode latihan Bagian Perbagian dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Menghindar Pada Serangan Tendangan Sabit Pada Klub Pencak Silat Perguruan KPS Nusantara Padepokan TMII* (Kearsipan S1 FIK, UNJ, 2012), h. 51

¹² Sugianto, *op.cit.*, h 34.

bagian-perbagian kemudian disambungkan lagi dengan bagian atau materi lainnya yang tentu saja berkaitan dengan masalahnya.¹³

Pelaksanaan metode latihan bagian perbagain penyampaian materi latihan dilakukan bertahap, yaitu dengan jalan membagi-bagi materi gerakmenjadi bagian yang klebih kecil atau sederhana. Metode ini biasanya di gunakan untuk mempelajari materi gerak keterampilan yang kompleks agar mudah dipelajarinya maka bahan-bahan itu dibagi menjadi bagaian-bagian yang lebih sederhana. Pada metode bagian perbagian atlit harus menguasai dahulu satu bagian, barulah diajukan ke bagian yang lain dari yang mudah beralih ke yang sulit. Sehingga dapat diketahui bagian-bagian mana yang telah di kuasai dan bagian-bagian mana yang belum dikuasai oleh atlit, hal ini akan memudahkan pelatih dalam mengoreksi/mencari bagian gerakan

Yang salah. Misalnya seorang pelatih melatih gerakan tendangan pencak silat, kepada atlit tidak langsung diajarkan gerakan tendangan secara utuh. Mula-mula siswa diajarkan gerakan mengangkat kaki setinggi lutut sampai kaki dijulurkan lurus dan membentuk suatu tendangan, sehingga dalam melakukan koreksi juga perbagian gerakan tersebut

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan geraknya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian

¹³ op.cit.,h. 52

tubuh seperti melakukan pukulan atau tendangan.¹⁴ Penggunaan metode bagian perbagian diharapkan atlet dapat lebih muda menerima maupun mempelajari materi sesi latihan yang disampaikannya. Diharapkan dengan menggunakan metode bagian-perbagian atlet lebih konsentrasi pada suatu aspek saja dari keterampilan gerak keseluruhan.

Metode latihan bagian perbagian juga lebih tepaty jika digunakan pada atlet yang kurang pandai, hala ini seperti yang disampaikan oleh suugianto: jika keterampilan kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif, merupakan mperwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian—bagian tubuh yang terlibat dalam gerak dan makin kompleks dan kontrol tubuh yang harus dilakukan dan ini berarti sulit juga untuk dilakukan.¹⁵

Dengan demikian, yang dimaksud dengan metode melatih bagian perbagian dalam penelitian ini adalah penyampaian materi latihan dilakukan secara bertahap yaitu dengan hal lebih kecil atau sederhana, sehingga memudahkan pelatih dalam mengoreksi atau mencari bagian gerakan yang salah.

Melalui metode bagian perbagian diharapkan latihan lebih efektif dan efisien, serta dapat memotivasi dan membangkitkan keinginan dan minat siswa untuk lebih memahami informasi materi yang akan disampaikan, sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

¹⁴ Dr. Widiastuti, M.Pd *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta : PT Bumi Timur Jaya, 2011)

¹⁵ Sugiyanto, op.cit.,h 15

5. Latihan

Latihan adalah proses di mana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Latihan adalah merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progressif dan individual yang mengarah kepada ciri – ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan¹⁶.

Semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga atau sebagai latihan intensif secara sistematis untuk meningkatkan prestasi olahraga¹⁷. Menjelaskan dalam pengertian yang luas, keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi.

Salah satu unsur komponen latihan yaitu komponen fisik. Unsur komponen fisik yang perlu di latih dalam keterampilan teknik tendangan sabit adalah kecepatan dan kekuatan atau juga di sebut daya ledak (*power*). Namun selain itu keseimbangan juga sangat di butuhkan guna mendapatkan ketepatan serangan terhadap sasaran dalam melakukan teknik ini. Oleh sebab itu posisi pergeseran dan pergantian kaki tumpu terhadap sasaran perlu di perhatikan dalam melakukan teknik Egos sabit.

Untuk melatih posisi penempatan kaki tumpu terhadap sasaran dalam melakukan tendangan sabit perlu dilakukan berulang-ulang dan sistematis

¹⁶BE Rahantoknam, *Periodization Theory and Methodology Of Training* (Jakarta:2009).h.2

¹⁷Ibid. h.7

hingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan yang dicapai. Di mana tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas kinerja atlet, keterampilan efektifitas serta kualitas psikologis guna meningkatkan kinerja atlet dalam kompetisi. Latihan ini merupakan proses upaya jangka panjang yang berkelanjutan. Atlet tidak akan mungkin dapat berkembang dalam waktu sekali latihan dan pelatih tidak dapat membuat keajaiban dengan memotong serta mempersingkat dari metodologi teori-teori ilmiah.

Adapun prinsip-prinsip latihan adalah pengembangan multilateral, spesialisasi, individualisasi, variasi latihan, model latihan, dan peningkatan beban latihan.¹⁸ Maka kesimpulan dari makna latihan adalah merupakan suatu aktifitas olahraga yang sistematis serta ditingkatkan dengan progresif yang mengarah pada fungsi fisiologis dan psikologis sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

¹⁸ibid. h. 38