

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Pencak Silat

Hampir semua daerah di Indonesia terdapat perguruan-perguruan pencak silat dengan ciri khas dan alirannya masing-masing. Pencak silat memiliki berbagai nama sesuai daerah masing-masing seperti bersilat, silek, gayong, cekak, dll. Di Indonesia, pencak silat adalah sebuah budaya dan tradisi warisan turun temurun dari nenek moyang.

Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai warisan budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 13). PB IPSI serta BAKIN pada tahun 1975 (dalam Mulyono, 2013: 84) mendefinisikan pencak silat sebagai berikut: "Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/ala, sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa"

Di Indonesia, IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) adalah organisasi induk resmi yang menaungi perguruan-perguruan pencak silat di Indonesia, yang didirikan pada tanggal 18 Mei 1948. IPSI didirikan oleh 10 perguruan yang memberikan andil besar dalam upaya menyatukan perguruan-perguruan di Indonesia dalam sebuah ikatan organisasi. Kesepuluh perguruan ini diberpenghormatan dengan disebut sebagai 10 perguruan historis IPSI. 10 perguruan ini adalah KPS Nusantara, Perisai Diri, Tapak Suci, Phasadja Mataram, Perpi Harimurti, Perisai Putih, Putra Betawi, Setia Hati, Setia Hati Terate, dan PPSI. Pencak silat tidak hanya suatu ilmu bela diri

semata, akan tetapi memiliki aspek-aspek lain. Menurut Asep Kurnia Nenggala (2006: 46)

Pencak Silat memiliki 4 aspek/unsur yang terkandung di dalamnya, yaitu: beladiri, seni, olahraga, dan spiritual.

1. Unsur Beladiri

Pencak Silat adalah sebuah sistem pertahanan diri, maka aspek 9 utamanya adalah beladiri. Unsur beladiri memperkuat manusia untuk membela diri dari berbagai ancaman dan bahaya dengan teknik dan taktik yang efektif.

2. Unsur Olahraga

Pencak Silat juga menjadi sarana dalam menjaga kebugaran jasmani, di mana fisik seorang pesilat sangat mempengaruhi ilmu beladiri yang dimilikinya. Selain untuk mengembangkan kebugaran jasmani, juga untuk mengembangkan ketangkasan dan prestasi olahraga.

3. Unsur Seni

Unsur seni merupakan wujud budaya dalam bentuk kaidah gerak dan irama yang tunduk pada keseimbangan, keselarasan, dan keserasian. Pencak Silat memiliki nilai-nilai estetika yang indah dalam gerakan- gerakan beladirinya. Sehingga menyenangkan siapapun yang melihatnya

4. Unsur Spiritual

Unsur spiritual membentuk sikap dan kepribadian luhur dengan menghayati dan mengamalkan berbagai nilai dan norma adat istiadat yang mengandung makna sopan santun sebagai etika kalangan pendekar. Sebagian besar aliran maupun perguruan Pencak Silat khususnya yang ada di Indonesia mengajarkan nilai ketuhanan sebagai aspek penunjang dalam berlatih, bahkan ada beberapa yang menjadikan aspek spiritual ini sebagai dasar dan unsur paling utama dalam keilmuannya.

Pencak silat adalah salah satu jenis beladiri/sistem pertahanan diri di dunia yang berasal dari Indonesia meskipun ada pula yang menyebutkan negara-negara rumpun Melayu. Pencak silat adalah satu warisan kekayaan budaya yang dimiliki bangsa Indonesia yang memiliki empat aspek, yaitu aspek spiritual, aspek seni, aspek bela diri, dan aspek olahraga.

Pencak silat bukan hanya sekedar bela diri dan sistem pertahanan diri semata. Aspek-aspek dan bahkan pendidikan karakter yang terkandung di dalamnya menunjukkan keunggulannya sebagai sebuah bela diri. Sebagai contoh bahwa pencak silat mengajarkan untuk menghormati lawan. Kita kenal sikap pasang, adalah bukan hanya sebagai bagian dari persiapan dalam penyerangan dan pertahanan, tetapi juga penghormatan kepada lawan, karena siapapun lawan yang dihadapi tidak boleh dianggap remeh.

Pencak silat adalah bela diri tradisional, namun memiliki teknik-teknik yang sangat mematikan. Walaupun pencak silat adalah bela diri tradisional, akan tetapi sejak lama pencak silat sudah mendunia. Eksistensi perguruan-perguruan pencak silat Indonesia yang ada di luar negeri menjadi bukti. Kejuaraan-kejuaraan internasional pun juga telah lama digelar antara lain pada ajang *Sea Games*, Kejuaraan Dunia, dan *Asian Beach Games*.

2.2 Teknik Dasar Pencak Silat

Pada zaman dahulu, teknik dan jurus pencak silat diciptakan dari hasil pengamatan lingkungan sekitar sehingga membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya, misalnya dari hasil mengamati binatang yang sedang berkelahi (Mulyono, 2013: 111).

Namun seiring berkembangnya zaman, pencak silat terutama sebagai beladiri memiliki

teknik-teknik dasar atau fundamental. Menurut Agung Nugroho (2001: 103) teknik dasar adalah fondamen dimana gerakan-gerakan itu masih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan keterampilan dasar, maka dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat:

1. Kuda-kuda

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah *quadriceps femoris* dan *hamstring* (Johansyah Lubis, 2004: 18).

2. Sikap pasang

Pengertian lain dari sikap pasang adalah sikap taktik untuk menhadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut (Johansyah Lubis, 2004:20). Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015: 37), sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau bela. Dari pengertian yang dikemukakan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa sikap pasang adalah sikap permulaan atau sikap siap untuk menghadapi lawan.

3. Pola Langkah

Menurut Mulyono (2013: 116) yang menyebutkan dengan gerak langkah, adalah teknik pemindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan bela. Erwin Setyo Kriswanto (2015: 56) mengemukakan bahwa langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain. Langkah adalah perpindahan atau gerak kaki dari satu tempat ke tempat lain untuk mendekati atau menjauhi lawan yang memiliki polapola tertentu.

4. Bela

Membela adalah menggerakkan anggota tubuh dari arah lintasan serangan lawan atau mengalihkan serangan lawan hingga tidak mengenai tubuh/anggota tubuh (Erwin Setyo

Kriswanto, 2015: 77).

Sedangkan menurut Mulyono (2013: 123) hindaran adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa bela adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari atau dengan menangkisnya.

5. Serangan

Serangan adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau bela yang dilakukan secara taktis. Serangan dapat dikatakan sebagai bela atau pertahanan aktif (Mulyono, 2013: 118). Menurut Johansyah Lubis (2004: 28), serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki. Serangan tangan terdiri dari beberapa jenis seperti: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkar, tabasan, tebangan, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkraman, gentusan, sikuan, dan dobrakan. Serangan tungkai dan kaki, terdiri dari tendangan (tendangan lurus, tusuk, kepret, jejag, gajul, tendangan T/samping, dll), sapuan, dan dengkulan.

6. Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain (Johansyah Lubis, 2004: 43). Tangkapan adalah bela dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 96). Dari pendapat-pendapat di atas disimpulkan bahwa tangkapan adalah teknik untuk menangkap anggota tubuh lawan yaitu lengan atau pun tungkai pada jarak dekat atau sedang

7. Kunci

Kunci adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan, ataupun anggota badan lainnya yang diawali

dengan teknik tangkapan (Johansyah Lubis, 2004: 43). Kunci adalah menguasai lawan dengan tangkapan sempurna untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 113).

2.3 Hakikat Tendangan Depan

Tendangan lurus adalah tendangan dengan lintasan lurus ke depan. Target dari tendangan ini adalah perut lawan atau kemaluan lawan. Tendangan ini dilakukan dengan kekuatan penuh. Tendangan lurus yaitu tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan lintasan lurus ke depan. Tendangan depan adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari - jari bagian dalam, dengan sasaran uluh hati dan dagu.

Tendangan jenis ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak jauh, dan bagi pesilat yang memiliki tungkai yang panjang sangat efektif digunakan karena jangkauannya pasti lebih panjang pula sebaliknya bagi pesilat yang memiliki tungkai relatif pendek akan lebih menguntungkan untuk pertarungan jarak dekat. Kelemahan dari tendangan ini adalah jika gerak balikan tidak cepat maka sangat mudah tendangan tersebut untuk ditangkap. Berikut adalah gambar rangkaian gerak tendangan depan:



Gambar 1. Tendangan Lurus

(sumber: Erwin Setyo Kriswanto 2015: 23,)

Cara melakukan tendangan depan dalam pencak silat adalah.

1. Posisi awal dilakukan dengan mengambil kuda-kuda kiri apabila melakukan tendangan dengan kaki kanan.
2. Posisi badan tegap dengan kedua tangan ditekuk di depan dada.

3. ketika melakukan tendangan, posisi badan sedikit condong ke belakang, kemudian tendangkan kaki kanan ke depan dengan menghentakkan telapak kaki pada tanah.

Sedangkan Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak tendangan lurus ke depan dalam beladiri pencak silat yaitu:

1. Sikap kuda-kuda kiri kurang baik,
2. Tidak ada hentakan telapak kaki,
3. Hentakan tidak sejajar dengan bahu, dan
4. Badan tidak seimbang.

2.4 Keseimbangan Tubuh

Keseimbangan tubuh menurut O'Sullivan (1981), adalah keterampilan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Selain itu menurut Ann Thomson (1991), keseimbangan tubuh adalah keterampilan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi keseimbangan tubuh maupun dalam keadaan statis dan dinamis, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Keseimbangan tubuh juga bisa diartikan sebagai keterampilan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keterampilan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Keseimbangan tubuh merupakan keterampilan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh dan organ-organ syaraf otot dalam keadaan tertentu pada saat beraktivitas. Keseimbangan tubuh terbagi atas dua kelompok, yaitu:

1. Keseimbangan tubuh statis adalah keterampilan tubuh untuk menjaga keseimbangan tubuh pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan tubuh), serta mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam.
2. Keseimbangan tubuh dinamis adalah keterampilan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika bergerak, misalnya : berlari, berjalan,

melambung dan sebagainya.

Keseimbangan tubuh merupakan interaksi yang kompleks dari integrasi atau interaksi sistem sensorik (vestibular pada telinga, visual, dan somatosensorik termasuk proprioceptor sentuhan) dan muskuloskeletal (otot, sendi, dan jaringan lunak lain) yang dimodifikasi atau diatur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, cerebellum, area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal. Dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti, usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan pengalaman terdahulu.

Keterampilan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan tubuh dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari faktor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan tubuh. Tujuan dari tubuh mempertahankan keseimbangan tubuh adalah menyanggah tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat massa tubuh agar seimbang dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan kestabilan tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan. 58 seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa “Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari, dan dalam beberapa keterampilan juga dengan agilitas”(kelincahan). Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan tendangan depan, maka gerakan- gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan. Dalam melakukan tendangan dapat dipastikan bahwa tubuh dalam keadaan bergerak sehingga keseimbangan yang dimaksud adalah keseimbangan dinamis, dalam penelitian ini dimaksudkan bahwa keseimbangan tungkai untuk tetap mempertahankan posisi tubuh sangat berpengaruh besar dalam menentukan baik buruknya tendangan yang dilakukan.

Dari pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa keseimbangan tubuh adalah keterampilan seseorang mengendalikan gerak badan dalam keadaan ditempat maupun bergerak,

dan mampu bertahan selama beberapa waktu tertentu.

2.5 Daya Tahan Kekuatan Otot Perut

Daya tahan kekuatan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang terus menerus saat menahan suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu. Pengertian daya tahan adalah komponen fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima waktu bekerja, (M. Sajoto, 1988: 8). Daya tahan dapat dibedakan menjadi:

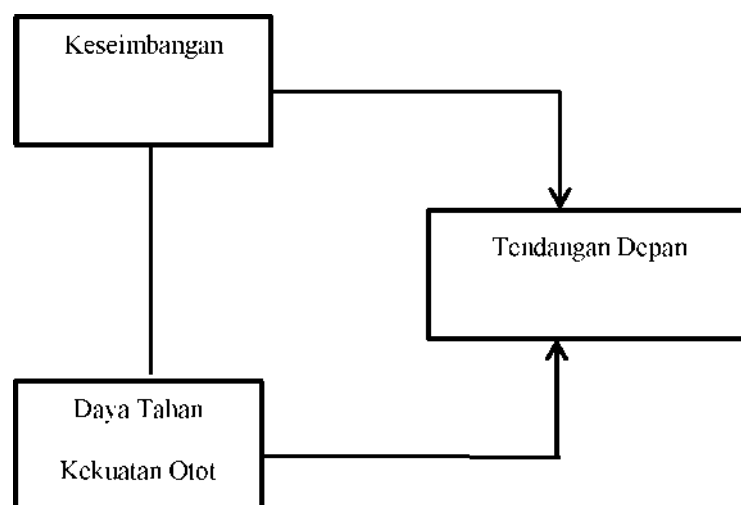
1. Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan pekerjaan secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas yang lama,
2. Daya tahan otot yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1988: 9).

Jadi yang dimaksud daya tahan kekuatan otot perut adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan jaringan otot perut dalam melakukan gerakan keseimbangan dalam silat. Di dalam olahraga daya tahan otot merupakan salah satu kemampuan gerak sebagai fundamen dominan untuk mencapai prestasi dan mutu prestasi prima. Kegunaan daya tahan otot adalah untuk mempermudah dalam mempelajari teknik-teknik mencegah terjadinya cedera dan memantapkan sikap percaya diri. Dengan daya tahan otot seorang pesilat dapat menguasai kekuatan dan ketahanan kondisi badan untuk memiliki kemampuan bermain yang baik. Atas dasar inilah daya tahan otot perut dipilih menjadi variabel yang akan diteliti. Beberapa bentuk latihan otot perut antara lain: *sit up, plank, crunch, bicycle crunch dan vertical leg crunch*.

2.6 Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan di atas dapat diuraikan kerangka berpikir sebagai berikut:

1. Hubungan antara daya tahan kekuatan otot perut dan hasil tendangan depan di pengaruhi oleh daya tahan kekuatan otot perut seseorang. Seseorang pesilat yang yang memiliki daya tahan kekuatan otot perut memiliki kemampuan melakukan tendangan depan lebih baik dan dibanding dengan seorang yang tidak daya tahan kekuatan otot perut yang baik. Namun harus diimbangkan dengan keseimbangan tubuh yang baik agar kekuatan tendangan maksimal.
2. Hubungan antara keseimbangan tubuh dengan tendangan depan pencak silat adalah keterampilan untuk menendang lawan dengan keseimbangan tubuh yang stabil, sehingga mampu mengantisipasi serangan. Dalam pencak silat komponen fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam menunjang prestasi. Setiap individu memiliki keseimbangan tubuh yang berbeda- beda, hal ini di sebabkan oleh faktor-faktor yang dimiliki oleh masing-masing individu berbeda. Berdasarkan uraian di atas, keseimbangan tubuh mempunyai peranan yang penting dalam menunjang tendangan depan seorang pesilat.



2.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori - teori yang telah dijelaskan dalam penelitian maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara keseimbangan tubuh terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate panerokan
2. Terdapat hubungan antara daya tahan kekuatan otot perut terhadap tendangan depan pada atlet

pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate panerokan.

Terdapat hubungan antara keseimbangan dan daya tahan kekuatan otot perut terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate panerokan.