

**BAB II**

**KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TENDANGAN SABIT DALAM PENCAK  
SILAT MENGGUNAKAN METODE *DRILL* PADA SISWA KELAS III A  
SDN 22 KECAMATAN PONTIANAK BARAT**

**A. Pencak Silat**

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, yang sudah diterima oleh masyarakat internasional, dimana perkembangan sebagai olahraga moderen yang diterima oleh masyarakat luas akan memberikan konsekuensi 'logis' bahwa pencak silat akan di pelajari dan di tekuni oleh masyarakat atau peserta didik yang mempelajarinya.

Menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014: 1) Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Menurut Sucipto (2007: 24) Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang diturunkan dari generasi ke generasi secara tradisional. Ajaran pencak silat diberikan dari orang tua kepada anaknya, dari guru kepada muridnya. Indonesia terdiri dari beribu-ribu pulau, bermacam-macam seni bela diri atau ajaran pencak silat.

Menurut IPSI bersama BAKIN1975 (dalam Roni Hidayat, 2011: 23), menjelaskan bahwa pencak silat adalah hasil budaya manusia indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian), dan integritas (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Menurut Ferry Lesmana (2012: 1), pencak silat adalah seni bela diri bangsa indonesia, oleh karna itu harus dilestarikan dan dikembangkan. Sedangkan menurut Dody Rusdianto dan Heri Akhmadi (2011: 2) pencak silat sebagai peninggalan budaya luhur merupakan bentuk khas bela diri bangsa indonesia. Pencak silat pada hakikat nya merupakan usaha budaya kepribadian bangsa Indonesia yang didalam nya selain

mmengandung unsur bela diri, terdapat juga unsur-unsur olahraga, seni, spiritual, terpatri dalam kesatuan yang padu.

Dari pendapat para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa pencak silat adalah ilmu yang mengandung unsur seni beladiri, olahraga, dan juga dapat membangun karakter seseorang serta meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Olahraga pencak silat sebagai bagian dari program pendidikan jasmani dan olahraga merupakan wahana yang dapat mengembangkan nilai-nilai pendidikan karakter karena bersumber pada budaya bangsa Indonesia.

### **1. Sejarah Pencak Silat**

Pencak silat awal mulanya berasal dari daerah Sumatra Barat (Minangkabau), Sumatra Selatan dan Jawa Barat. Hal ini didukung pula oleh perkembangan yang terjadi pada saat kejayaan kerajaan Sriwijaya. Banyak sekali bukti sejarah yang mendukung bahwa pencak silat berasal dari Minangkabau (Roni Hidayat 2010: 13).

Menurut Ferry Lesmana (2012: 3), sejarah pencak silat pada zaman penjajahan, pencak silat juga di gunakan dalam perjuangan (memperjuangkan) kemerdekaan Indonesia. Dengan pencaksilat mereka mempersatukan para pemuda dan masyarakat untuk berjuang membela tanah air dari penjajahan. Oleh karena itu pencaksilat bukan saja sebagai alat olahraga atau seni budaya bangsa tetapi juga alat untuk perjuangan bangsa.

Perkembangan pencaksilat terus berlangsung sehingga terbentuknya sebuah organisasi yang menaungi pencak silat dalam bidang olahraga yang saat itu bertaraf nasional tepatnya pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta di bentuklah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang di ketuai oleh Mr. Wongsonegoro. Nur Dyiah, (dalam Roni Hidayat, 2008: 16)

Pada perkembangan selanjutnya pencak silat sudah mulai menyebar sebagai seni bela diri yang mendunia. Pengembangan dan penyebaran pencak silat dilakukan oleh perguruan perguruan pencak

silat. Setelah perang dunia ke-2 kegiatan perguruan perguruan tersebut menyebar ke kawasan Asia tenggara meliputi Indonesia, Singapur, Malaysia dan Brunai Darusalam Roni Hidayat (2011: 17).

## **2. Kategori Pertandingan Pencak Silat**

Dalam pertandingan pencak silat dibedakan menjadi 4 kategori yaitu :

### **a. Tanding**

Kategori tanding dalam pencak silat adalah menampilkan 2 kubu dari pesilat dimana masing-masing akan saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan juga serangan.

### **b. Tunggal**

Kategori tunggal dalam pencak silat yang menampilkan seorang pesilat dengan memperagakan jurus tunggal baku dengan benar, penuh kejiwaan, mantap, dengan menggunakan tangan kosong dan juga dengan menggunakan senjata.

### **c. Ganda**

Kategori dalam pencak silat dengan menampilkan dua pesilat yang berasal dari kubu yang sama dan keduanya menampilkan jurus serang bela, dan juga jurus tersebut ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan juga logis.

### **d. Regu**

Kategori dalam pencak silat dimana dalam pertandingan yang menampilkan 3 pesilat yang berasal dari kubu yang sama dimana mereka menampilkan kemahiran jurus regu baku dengan benar, tepat, mantap, kompak, dan menggunakan teknik tangan kosong.

## **B. Tendangan Sabit**

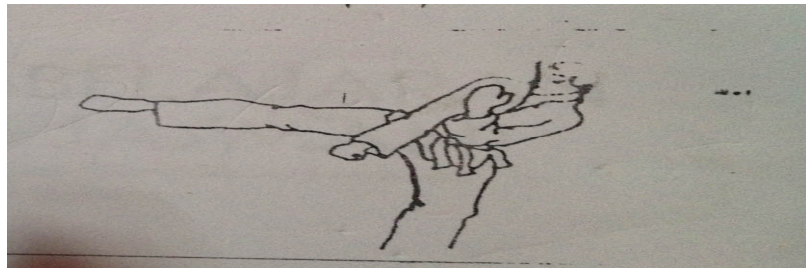
### **1. Teknik Dasar Tendangan Sabit**

Menurut Sucipto (2007: 79) “Tendangan samping, yaitu dengan sisi telapak kaki”. Menurut Hendro Wardoyo (2014: 39) “tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki

atau jari telapak kaki”. Menurut Johansyah Lubis (2004:27) “tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.”

Yang dimaksud dengan tendangan sabit pencak silat adalah tendangan dengan lintasan kaki melengkung atau membentuk lintasan seperti sabit, dengan sasaran yang dituju adalah arah perut.

(BetraPratama,2013.<https://satriamudabangka.wordpress.com/tendangan-sabit/> diunggah 30 mei 2013).



Gambar 2.1 Teknik Tendangan Sabit (Sumber : Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, 2014: 39)

Dalam melakukan tendangan sabit ada 5 tahap yang harus dilakukan yaitu : awalan, ayunan, kontak, gerakan lanjutan, akhiran.

#### 1. Gerakan awalan

Posisi sikap pasang kuda-kuda dengan kaki kiri di depan, sikap tangan berada di depan dada, pandangan lurus ke arah sasaran.

#### 2. Tahap Gerakan

Posisi sikap pasang, lutut di angkat terlebih dahulu {lk 100 derajat}, posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang.

#### 3. Kontak

Melepaskan kaki kanan dengan keadaan lurus ke depan, hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu, lintasannya berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki, posisi badan seimbang, kedua tangan merapat dengan badan.

#### 4. Gerakan lanjutan

Menarik kaki dengan lutut merapat {lk 100 derajat}, posisi badan saat lutut merapat seimbang.

#### 5. Gerakan akhiran

Posisi kedua tangan di depan dada, kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang.

Tendangan sabit yang di lakukan dengan benar dapat mengakibatkan cedera serius pada lawan. Sering terjadi seorang atlet mengalami patah tulang karena terkena tendangan sabit. Tendangan sabit yang mengenai rusuk dapat mengakibatkan denyut jantung berhenti. Bahkan dapat mengakibatkan kematian jika mengenai kepala. Oleh karena itu, berlatihlah dengan benar agar tendangan sabit dapat digunakan untuk kebenaran.

juragan 2014 <http://temukanyanghilang.blogspot.com/tendangansabit>  
Aspek-aspek yang harus dicapai dalam kecepatan tendangan sabit adalah

##### a. Kecepatan reaksi

Dalam melakukan tendangan sabit harus dapat bereaksi dengan cepat agar dapat menghasilkan suatu tendangan yang tepat pada sasaran yang akhirnya dapat menghasilkan angka atau poin.

##### b. Kelenturan sendi panggul

Sendi panggul sangat berpengaruh terhadap tendangan sabit dimana pelaksanaannya ketika menendang maka tungkai harus diangkat kesamping untuk menjauhi poros tubuh agar dapat memperluas jangkauan tungkai terhadap tendangan sabit sehingga tendangan dapat dihasilkan dengan baik dan tepat.

##### c. Keseimbangan

Keseimbangan didalam tendangan juga berfungsi sebagai pengontrol atau untuk mempertahankan keseimbangan tubuh agar tidak goyang dan terjatuh pada saat menendang.

Jadi tendangan sabit yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gerakan tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam

yang dilakukan secepat-cepatnyad dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki guna mendapatkan angka atau poin (Johansyah Lubis 2004:29)

## **C. Latihan**

### **1. Konsep Latihan**

Proses latihan dalam olahraga memiliki konsep atau aturan yang harus di jalankan oleh semua pelatih dan di ikuti oleh atletnya. Pemahaman mengenai konsep latihan ini akan membantu pelatih dalam membina atletnya yang sedang dalam proses latihan menuju pertandingan untuk meraih prestasi. Menurut Sukadiyanto (2005:1) menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Suharjana (2013:38) mengemukakan latihan yaitu suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, bebannya individual dan dilakukan secara terus menerus. Kurniawan (2015:47) mengemukakan latihan berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Bompa dalam Suharjana (2008:11) mengemukakan bahwa tujuan dari latihan salah satunya untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh karena perkembangan fisik pada suatu tingkat yang tinggi merupakan dasar-dasar latihan.

Pentingnya peranan kondisi fisik untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga, maka kondisi fisik harus dilatih dengan baik dan benar. Latihan fisik pada umumnya memberikan beban fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan keterampilan di dalam melakukan aktivitas. Latihan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan yang di tuangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila terprogram secara baik sesuai dengan acuan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Program latihan ini di susun secara sistematis, terukur, dan di sesuaikan dengan tujuan latihan yang di butuhkan. Latihan fisik memerlukan waktu yang relatif lama untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Dari berbagai pendapat dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan sangat membantu atlet untuk melakukan latihan yang optimal. Selain itu juga bagi pelatih dapat melakukan proses berlatih yang tepat agar dapat meningkatkan prestasi atlet karena mencakup berbagai aspek baik psikis maupun biologis. Latihan yang efektif dan efisien sangat diperlukan agar potensi atlet dapat dikembangkan dengan maksimal.

## **2. Pendekatan Latihan**

Pendekatan latihan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses latihan, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, didalamnya mewadahi, menginspirasi, menguatkan dan melatari metode latihan dengan cakupan teoritis tertentu. Proses latihan tidak terlepas dengan sesuatu pendekatan latihan agar proses latihan tersebut dapat berjalan dengan baik, menyenangkan, dan lebih bermakna.

Menurut Rusman (2012: 380) pendekatan diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang terhadap proses latihan. Menurut Syaifuddin Sagala

(2005:68) pendekatan adalah sebuah jalan yang ditempuh oleh seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan seseorang yang melakukan pendekatan.

#### **D. Pendekatan *Drill***

##### **1. Pengertian Pendekatan *Drill***

Pendekatan *drill* adalah cara latihan yang lebih menekankan komponen-komponen teknik (Ma'mum dan subroto : 2001). Oleh karena itu, dalam pendekatan *drill* perlu disusun tata urutan latihan yang baik agar peserta terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal. Berdasarkan pengertian pendekatan *drill* tersebut disimpulkan bahwa, pendekatan *drill* merupakan metode latihan yang menekankan pada penguasaan teknik yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang (Nana Sudjana 2011:86). Menurut Syaiful Sagala (2009:21) "metode drill adalah metode latihan, atau metode training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.

##### **2. Pendekatan *Drill* Sebagai Metode Latihan**

Latihan berhubungan dengan pembentukan kemahiran atau kecakapan.

Langkah – langkah metode drill :

1. Peserta di beri penjelasan mengenai manfaat dan tujuan latihan untuk membangkitkan motivasi latihan pada peserta agar latihan itu tidak bersifat verbal.
2. Latihan hendaknya dilakukan secara bertahap dimulai dari yang sederhana kemudian meningkat ke taraf yang lebih kompleks atau sulit.
3. Selama latihan berlangsung perhatikan bagian yang dirasa sulit oleh peserta.



4. Latihan pada bagian yang dianggap sulit hendaknya lebih intensif dengan menggunakan alat latihan yang dapat membantu mengatasi kesulitan.
5. Perhatikan perbedaan individual peserta, kesulitan yang dialami peserta perlu mendapat perhatian khusus.
6. Jika suatu latihan telah dikuasai peserta taraf berikutnya adalah aplikasinya. Oleh karena itu, diusahakan agar konsep yang dilatihkan ada hubungannya dengan kehidupan sehari-hari.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Pelaksanaan penelitian yaitu mengukur kemampuan hasil belajar peserta ekstrakurikuler. Setelah pelaksanaan prasiklus, siklus I dan siklus II dilakukan maka hasil tersebut dibandingkan. Perbandingan hasil latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui hasil peningkatan dari latihan yang diberikan dengan menggunakan latihan *drill* pada peningkatan hasil latihan teknik dasar tendangan sabit pada ekstrakurikuler pencak silat.

keterampilan teknik dasar tendangan sabit dengan menggunakan latihan *drill* akan menambah semangat peserta untuk mencoba gerakan yang diajarkan, karena menekankan pada pola latihan yang berulang-ulang.

Melakukan teknik dasar tendangan sabit dengan berulang ulang ternyata memberikan hasil yang berbeda, pada perlakuan metode ini peserta dituntut aktif dan diberi tanggung jawab untuk menguasai latihan pencak silat khususnya teknik dasar tendangan sabit yaitu sikap badan dan pandangan ketika melakukan teknik dasar tendangan sabit, sikap pemula yang meliputi sikap awal tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki, dan sikap akhir yang diperagakan oleh pelatih.

## F. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2011:96) "Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan adalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan". Zuldafrial (2012:12) juga mendefinisikan " Hipotesis pada dasarnya adalah jawaban terhadap rumusan masalah penelitian". Hipotesis dapat dinyatakan sebagai jawaban yang bersifat teoritis terhadap rumusan masalah yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Margono (2004) menjelaskan bahwa hipotesis berasal dari kata *hypo* dan *thesis*. Hipo berarti kurang dari, sedangkan tesis berarti pendapat. Jadi, hipotesis ialah suatu pendapat atau kesimpulan yang sifatnya masih sementara. Hipotesis merupakan suatu kemungkinan jawaban dari masalah yang diajukan."

Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu *melalui penerapan metode drill dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa kelas III A SDN 22 Kecamatan Pontianak Barat.*