

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kecepatan

Dalam pertandingan pencak silat, pesilat yang memiliki kecepatan tinggi memiliki keunggulan dalam mengambil inisiatif, menyerang, dan menghindari serangan lawan. Kecepatan memungkinkan pesilat untuk mengejutkan lawan dengan gerakan yang tiba-tiba dan sulit diprediksi. Selain itu, gerakan yang cepat juga memberikan keuntungan dalam menghasilkan tenaga kinetik yang lebih besar, meningkatkan kekuatan dan efektivitas serangan. Namun, kecepatan dalam pencak silat bukan hanya tentang kecepatan fisik semata, tetapi juga melibatkan koordinasi yang baik antara otot, penglihatan, dan reaksi pesilat. Latihan yang teratur dan intensif diperlukan untuk mengembangkan kecepatan dalam pencak silat, termasuk latihan kelincahan, refleks, dan kekuatan otot. Dalam kesimpulan, kecepatan adalah faktor penting dalam pencak silat yang mempengaruhi kemampuan pesilat untuk menghasilkan gerakan yang cepat dan sulit dihindari oleh lawan. Dengan kecepatan yang baik, pesilat dapat mencapai keunggulan dalam pertandingan dan meningkatkan peluang meraih nilai.

Penguasaan keterampilan motorik adalah sebuah proses di mana seseorang mengembangkan kemampuan motoriknya. Kemampuan motorik ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu gerakan motorik kasar dan gerakan motorik halus. Gerakan motorik kasar melibatkan koordinasi tubuh secara menyeluruh, sementara gerakan motorik halus melibatkan bagian-

bagian tubuh yang spesifik dan mengandalkan otot-otot kecil, seperti penggunaan jari-jemari tangan dan pergelangan tangan dalam gerakan. Gerakan motorik kasar mencakup keterampilan seperti berjalan, berlari, melompat, dan melakukan gerakan tubuh yang melibatkan keseluruhan tubuh. Gerakan motorik kasar sangat penting untuk anak-anak karena akan membantu dalam aktivitas sehari-hari, seperti bermain, berolahraga, dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik lainnya. Sementara itu, gerakan motorik halus melibatkan keterampilan yang lebih spesifik dan menggunakan otot-otot kecil. Contohnya termasuk menggenggam benda dengan jari-jemari, menulis, menggambar, dan menggunakan pergelangan tangan dengan presisi. Kemampuan gerakan motorik halus ini juga sangat penting dalam perkembangan anak, terutama dalam mengembangkan keterampilan seperti menulis dengan baik, menggambar dengan detail, dan melakukan tugas-tugas yang membutuhkan ketepatan dan koordinasi halus (Sumantri, 2014: 17).

Kedua jenis gerakan ini sangat diperlukan dalam kehidupan anak di kemudian hari. Penguasaan keterampilan motorik kasar dan motorik halus memiliki peranan yang krusial dalam perkembangan fisik, kognitif, dan sosial anak-anak. Melalui latihan dan pengalaman praktis, anak dapat terus mengembangkan keterampilan motoriknya dan memperoleh manfaat jangka panjang dari kemampuan tersebut. Dengan demikian, jika seseorang mampu melaksanakan pola gerakan secara terkoordinasi, terorganisir, dan terpadu, maka dapat disimpulkan bahwa orang tersebut memiliki

keterampilan yang baik dalam pola gerakan tersebut.

2. Hakikat Beladiri Pencak Silat

Pencak Silat, sebagai sebuah olahraga beladiri, memiliki asal-usulnya di Indonesia. Pencak Silat telah menyebar dengan cepat ke seluruh dunia karena keunggulan dalam kemudahan pembelajarannya. Hampir setiap daerah di Indonesia memiliki keberagaman jurus dan perguruan dalam Pencak Silat. Olahraga ini memiliki sejarah dan warisan budaya yang kaya, dan telah menjadi bagian penting dari identitas Indonesia. Pencak Silat melibatkan kombinasi gerakan bela diri, seni, dan aspek keindahan yang memadukan unsur fisik, mental, dan spiritual. Pencak Silat telah menyebar ke berbagai penjuru dunia dengan pesat. Salah satu alasan utama kepopulerannya adalah karena ilmu bela diri dalam Pencak Silat relatif mudah dipelajari. Sistem pembelajaran Pencak Silat memiliki pendekatan yang terstruktur dan melibatkan latihan teknik dasar, strategi, kelincahan, serta mengembangkan konsentrasi dan kekuatan fisik. Selain sebagai olahraga beladiri, Pencak Silat juga dihargai karena keasliannya sebagai seni dan warisan budaya Indonesia. Dalam pertunjukan Pencak Silat, penari bela diri (pesilat) tampil dengan gerakan yang elegan dan penuh kekuatan, disertai dengan musik dan ritme yang khas. Hal ini mencerminkan keindahan seni dan ekspresi budaya lokal. (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 13) mengatakan bahwa Pencak Silat juga dihargai karena keasliannya sebagai seni dan warisan budaya Indonesia. Dalam pertunjukan Pencak Silat, penari bela diri (pesilat) tampil dengan gerakan yang elegan dan penuh

kekuatan, disertai dengan musik dan ritme yang khas. Hal ini mencerminkan keindahan seni dan ekspresi budaya lokal sehingga perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan.

Secara esensial, Pencak Silat tidak hanya terbatas sebagai olahraga bela diri semata. Pencak Silat juga melibatkan aspek pendidikan mental, spiritual, dan jasmani yang bertujuan untuk membentuk individu yang dapat menerapkan dan menghayati nilai-nilai filsafat budi pekerti.(Erwin Setyo Kriswanto 2015: 19). Budaya Pencak Silat telah dikembangkan secara turun-temurun selama bertahun-tahun, yang menghasilkan bentuk yang kita kenal saat ini. Sebagai warisan budaya yang kaya, Pencak Silat telah mengalami perkembangan melalui generasi-generasi yang meneruskan pengetahuan dan praktiknya. (Priyambada & Kusumawati, 2018: 712). Seni dalam Pencak Silat meliputi setiap sikap dan gerakan yang dibentuk dan diatur dengan tujuan mencapai keindahan seni yang maksimal. Selain menjadi bentuk bela diri yang efektif, Pencak Silat juga mengekspresikan keindahan dalam setiap gerakan yang dilakukan oleh pesilat. (Ediyono & Widodo, 2019: 312).

Selain itu, Dalam olahraga seni beladiri Pencak Silat, terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi praktik dan pengembangannya. Berikut adalah beberapa aspek yang relevan dalam Pencak Silat. Berikut beberapa aspek di dalam beladiri pencak silat menurut pendapat (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 20) yaitu:

- a. Aspek mental spiritual
- b. Aspek seni
- c. Aspek beladiri
- d. Aspek olahraga

Di Indonesia, terdapat banyak perguruan Pencak Silat yang tersebar di setiap wilayah dengan aliran dan gaya yang beragam. Untuk menggalang kesatuan antara perguruan-perguruan tersebut dan mengkoordinasikan kegiatan Pencak Silat secara nasional, Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tahun 1948. IPSI berfungsi sebagai organisasi yang menyatukan berbagai perguruan Pencak Silat di Indonesia. Tujuan utama pembentukan IPSI adalah untuk melestarikan, mengembangkan, dan menyatukan berbagai aliran dan gaya Pencak Silat di Indonesia. Seperti pendapat (Kriswanto, 2015: 22) mengatakan “Perguruan merupakan wadah dalam pendidikan yang memberikan wawasan dan praktek pencak silat. Di Jawa Barat, istilah yang umum digunakan untuk menyebut perguruan Pencak Silat adalah "peguron", sedangkan di Jawa Tengah digunakan istilah "padepokan". Dari penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa Pencak Silat merupakan olahraga yang merupakan warisan budaya Indonesia. Pencak Silat juga memiliki keterkaitan dengan budaya Melayu dan mengandung unsur permainan ketangkasan serta membela diri. Dalam Pencak Silat, terdapat nilai-nilai bela diri seperti menangkis, menyerang, dan mengunci yang dijadikan sebagai komponen penting dalam aspek mental, spiritual, seni budaya, dan olahraga.

3. Teknik Dasar Pencak Silat

Pada zaman dahulu, Pencak Silat dikembangkan dengan memperhatikan dan mengamati lingkungan sekitar. Teknik-teknik dan jurus dalam Pencak Silat dibentuk berdasarkan pengamatan terhadap alam dan kehidupan sehari-hari. Pesilat mengamati binatang-binatang yang sedang berkelahi, gerakan-gerakan dalam alam seperti ombak, angin, atau pepohonan yang bergoyang, serta pola gerak manusia dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pengamatan dan peniruan terhadap alam dan lingkungan sekitarnya, pola gerak dalam Pencak Silat terbentuk. Gerakan-gerakan tersebut dirancang untuk menirukan dan memanfaatkan kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas yang terdapat dalam alam dan dalam gerakan binatang. Dalam proses ini, Pencak Silat menjadi tidak hanya sebuah seni bela diri, tetapi juga merupakan representasi dan refleksi dari alam sekitar.

Mampunya seseorang dalam mengelola diri dengan gerak yang estetik ialah sebuah kemampuan tersendiri yang bukan hanya untuk seni namun juga sebuah kemampuan untuk membela diri (Marjanto & Widjaja, 2020: 17). Seiring berkembangnya zaman, Pencak Silat sebagai beladiri mengembangkan teknik-teknik dasar atau fundamental yang menjadi dasar latihan dan pengembangan kemampuan pesilat. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat:

1. Kuda-kuda

Kuda-kuda merupakan posisi tumpuan ketika melangsungkan sikap pasang, teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri (Kriswanto, 2015: 43). Dalam Pencak Silat, teknik seperti kuda-kuda

atau *stance* digunakan untuk mendukung sikap pasang atau posisi bela diri yang kuat dan stabil. Kuda-kuda adalah salah satu bentuk sikap pasang yang melibatkan posisi kaki yang lebar dengan lutut sedikit ditekuk, memberikan stabilitas dan keseimbangan yang baik. Kuda-kuda tidak hanya digunakan sebagai sikap pasang dalam pertempuran, tetapi juga sebagai latihan dasar untuk memperkuat otot-otot kaki.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa kuda-kuda salah satu latihan dasar yang penting dalam Pencak Silat, membantu memperkuat dan melatih otot-otot kaki, serta membangun fondasi yang kuat dalam pengembangan kemampuan bela diri pesilat



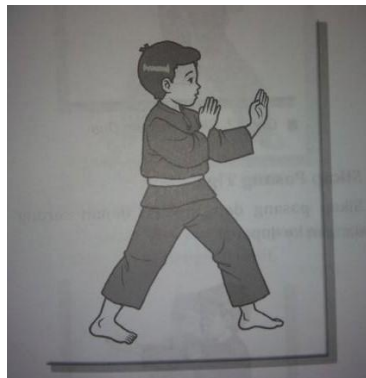
*Gambar 1. Kuda-kuda Tengah
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 17)*

2. Pasang

Sikap pasang dalam Pencak Silat adalah sikap siap yang diambil oleh pesilat untuk menghadapi lawan. Sikap pasang melibatkan koordinasi yang terarah dari posisi kaki, sikap badan, dan tangan pesilat. (Amjad & Mega, 2017:9). Sikap pasang dalam Pencak Silat juga berfungsi sebagai langkah awal sebelum melakukan serangan atau

bertahan. Setelah mengambil sikap pasang yang tepat, pesilat dapat melanjutkan dengan gerakan serangan atau teknik bela diri sesuai dengan situasi yang dihadapi. (Kriswanto, 2015: 37)

Dari pengertian yang dikemukakan ahli di atas, dapat Dengan mengembangkan sikap pasang yang baik melalui latihan yang konsisten, pesilat dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam merespons dengan cepat, mempertahankan keseimbangan, dan menghasilkan serangan yang efektif dalam konteks bela diri Pencak Silat.



*Gambar 2. Sikap Pasang
(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 19)*

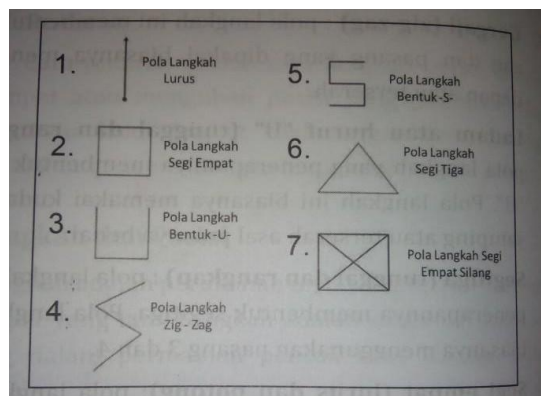
3. Pola Langkah

Gerakan langkah dalam Pencak Silat berfungsi sebagai teknik perpindahan posisi dan penyesuaian terhadap lawan. Langkah ini dilakukan untuk mendekati atau menjauhi lawan dengan tujuan memperoleh posisi yang lebih menguntungkan. Gerakan langkah ini selalu diiringi oleh sikap tubuh dan sikap tangan yang terkoordinasi.

(Lubis, 2014: 24)

Sedangkan menurut (Mulyana, 2013: 16) yang menyebutkan Gerak langkah merupakan teknik dalam Pencak Silat yang melibatkan perpindahan atau perubahan posisi dengan memanfaatkan kewaspadaan mental dan penggunaan indera secara optimal. Tujuan utama dari gerak langkah ini adalah untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan dalam konteks serangan dan bela diri. Langkah merupakan upaya mengubah injakan kaki yang sebelumnya berada di posisi berbeda ke tempat berbeda (Kriswanto, 2015: 56).

Gerak langkah dapat digunakan untuk mendekati lawan dengan tujuan mengurangi jarak antara pesilat dan lawan. Dengan mendekati lawan, pesilat dapat memaksimalkan kemampuan serangan dalam jarak yang efektif, baik itu serangan fisik maupun serangan menggunakan teknik penguncian atau pegangan.



Gambar 3. Bentuk Pola Langkah

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 38)

4. Hindaran atau Elakan

Membela ialah dimana pesilat memindahkan tubuh dari arah lintasan serangan lawan atau mengalihkan serangan lawan hingga tidak mengenai tubuh/anggota tubuh (Kriswanto, 2015: 77)

Belaan dalam Pencak Silat merupakan upaya untuk menggagalkan serangan lawan. Terdapat dua macam belaan utama, yaitu tangkisan dan hindaran.

Tangkisan merupakan suatu teknik pertahanan yang digunakan untuk menghentikan serangan lawan dengan cara menahan atau menghalangi serangan menggunakan tangan, kaki, atau tubuh. Tujuannya adalah untuk menghadang dan menahan serangan lawan agar tidak mencapai sasaran. Hindaran merupakan teknik belaan yang dilakukan dengan cara menggagalkan serangan lawan tanpa harus menyentuh tubuh lawan atau alat serang yang digunakan. Dalam hindaran, pesilat menggunakan kecepatan, ketepatan, dan kelincahan gerakan untuk menghindari serangan lawan dengan gesit. (Lubis, 2014: 28)

Sedangkan menurut (Mulyana, 2013: 123) hindaran dalam Pencak Silat adalah upaya untuk menggagalkan serangan lawan dengan menghindari kontak langsung dengan tubuh lawan atau alat serang yang digunakan. Dapat ditarik kesimpulan dimana belaan ialah usaha dalam mengacau serangan dari lawan dengan cara menghindari atau dengan menangkisnya.



Gambar 4. Hindaran

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 38)

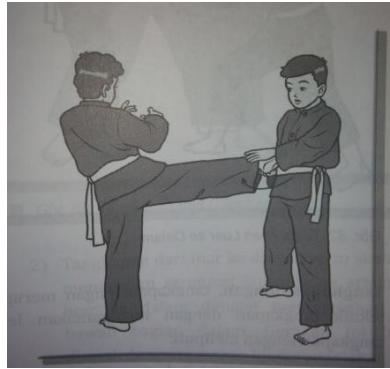
5. Serangan

Dalam Pencak Silat, serangan merupakan teknik yang digunakan untuk mengambil inisiatif dari lawan dan menghambat kemampuan lawan untuk melakukan serangan atau bela. Serangan dapat dianggap sebagai bentuk pertahanan aktif yang taktis. (Mulyana, 2013: 118)

Menurut (Lubis, 2014: 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, tebaran, 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 dalam Pencak Silat adalah teknik belaian yang dilakukan dengan cara menahan lengan atau tungkai lawan sebagai respons terhadap serangan. Tangkapan merupakan salah satu strategi serangan yang digunakan pada jarak dekat dan sedang, di mana pesilat menangkap salah satu komponen tubuh lawan. (Kriswanto, 2015: 96).



Gambar 5. Tangkapan

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 53)

7. Kunci

Kunci dalam Pencak Silat merujuk pada teknik yang digunakan untuk mengontrol lawan dengan melakukan pegangan yang tepat, dengan tujuan untuk menghentikan pergerakan lawan, mengurangi kekuatannya, atau untuk melepaskan senjata yang digunakan oleh lawan. (Kriswanto, 2015: 113)

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Kunci dalam Pencak Silat adalah gerakan yang melibatkan penggunaan tangkapan

awal untuk mengendalikan dan membuat lawan menjadi lumpuh tak berdaya.



Gambar 6. Kuncian

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 60)

8. Jatuhan (Sapuan Rebah)

Jatuhan dalam Pencak Silat adalah teknik dan taktik serangan yang dilakukan pada jarak jangkauan jauh atau sedang dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. Dalam jatuhan, pesilat mengarahkan serangannya dengan tujuan untuk membuat lawan kehilangan keseimbangan dan terjatuh. (Kriswanto, 2015: 104)

Dapat disimpulkan bahwa Jatuhan dalam Pencak Silat dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu cara langsung dan cara tak langsung. Cara langsung melibatkan penggunaan sapuan, sirkel, dan guntingan untuk secara langsung menjatuhkan lawan. Cara tak

langsung melibatkan penggunaan tangkapan sebagai awalan, dan dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas.



Gambar 7. Jatuhan (Sapuan Rebah)

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 50)

9. Tendangan Sabit (Ikan Menggoyang Sirip)

Jurus ini adalah serangkaian gerakan dasar yang melibatkan tendangan dengan ciri khas lontaran, perlintasan, dan mengandalkan kecepatan, ketepatan, dan kekuatan. Tujuan dari tendangan ini adalah mengenai anggota tubuh lawan yang digunakan untuk serangan atau pertahanan. Tendangan dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran, dengan posisi tubuh berada di samping lawan, dan punggung telapak kaki digunakan sebagai bagian yang melakukan kontak dengan lawan. Alat yang digunakan dalam tendangan ini adalah punggung kaki dengan kelima jari kaki yang rapat melengkung ke dalam. Lintasan gerakan terjadi dalam pola lingkaran yang mengarah ke dalam dengan posisi datar. Untuk melakukan tendangan dengan teknik yang disebutkan, berikut

adalah langkah-langkahnya:

- a. Pastikan posisi kuda-kuda kuat dengan kaki kanan berada di belakang. Jaga agar kuda-kuda tidak terlalu lebar agar mudah dalam melintasi lintasan jurus dengan benar.
- b. Saat kaki kanan melakukan tendangan, pastikan kaki lurus ke samping dan badan ikut menyamping sesuai dengan arah tendangan. Hal ini akan membantu meningkatkan kekuatan dan kestabilan saat menendang.
- c. Gunakan bagian punggung kaki sebagai alat untuk melakukan kontak dengan lawan. Pastikan area punggung kaki, terutama pada kelima jari kaki, yang rapat dan melengkung ke dalam, menjadi titik kontak dengan sasaran.
- d. Setelah melakukan tendangan, segera balikkan kaki ke posisi kuda-kuda semula. Kembali ke posisi awal dengan cepat untuk mempertahankan keseimbangan dan kesiapan dalam melanjutkan gerakan selanjutnya.



Gambar 8. Tendangan Sabit(ikan menggoyang sirip)

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 23)

Dalam pertandingan pencak silat, teknik-teknik beladiri yang berbahaya atau tidak diperbolehkan harus dihindari atau dimodifikasi sesuai aturan yang berlaku untuk menjaga keselamatan pesilat. Poin utama adalah mencapai skor dan poin dengan menggunakan teknik-teknik yang efektif dan terkoordinasi. Penting untuk mengikuti peraturan dan pedoman organisasi pencak silat untuk menjaga keamanan dan keadilan dalam pertandingan serta mementingkan sportivitas dan etika pencak silat.

Terkait dengan teknik yang menjadi bagian dari instrumen penelitian ini, terdapat teknik serangan tendangan yang mencakup:

1. Tendangan Lurus (Ikan terbang menjulang ke angkasa)

Teknik gerakan ini merupakan gerakan yang melakukan serangan mematikan dengan tujuan menyerang target ke arah ulu hati,

- a. Posisi Kuda-Kuda: Pastikan posisi kuda-kuda Anda kuat

dengan kaki kanan di belakang. Jaga jarak kaki agar tidak terlalu lebar, sehingga Anda dapat melakukan lintasan jurus dengan tepat.

- b. Luruskan Kaki dan Alas Kaki: Saat Anda menendang dengan kaki kanan, pastikan kaki Anda lurus ke depan. Gunakan alas kaki bagian atas sebagai area kontak utama dengan target. Pastikan teknik ini dilakukan dengan kekuatan yang cukup untuk menghasilkan tendangan yang efektif.
- c. Kembali ke Posisi Kuda-Kuda: Setelah menendang, kembalikan kaki Anda ke posisi kuda-kuda sebelumnya. Ini penting untuk menjaga keseimbangan tubuh Anda dan mempersiapkan diri untuk langkah-langkah selanjutnya.



Gambar 9. Tendangan Lurus (ikan terbang menjulang ke angkasa)

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 23)

2. Tendangan “T” (Harimau membuka jalan)

Jurus ini memiliki fokus pada kecepatan, ketepatan, dan kekuatan. Alat yang digunakan adalah tumit kaki bagian dalam,

dengan kelima jari yang ditekuk ke atas. Lintasan gerakan adalah melingkar ke dalam dan kemudian lurus. Teknik ini berguna untuk serangan. Tendangan dilakukan dengan posisi tubuh menyamping, dengan lintasan lurus dan menggunakan sisi kaki, baik tumit atau telapak kaki sebagai titik kontak..

- a. Mulailah dengan kuda-kuda menyamping ke kanan, dengan kaki kanan siap untuk diangkat. Hal ini akan membantu meningkatkan kecepatan dan kekuatan tendangan.
- b. Saat kaki melakukan tendangan, pastikan kaki segera ditarik kembali ke posisi kuda-kuda untuk menghindari tangkapan oleh lawan. Ini penting untuk mempertahankan keseimbangan dan posisi bertahan.
- c. Gunakan bagian telapak kaki, khususnya tumit, sebagai titik kontak dalam melakukan tendangan. Hal ini akan memberikan kekuatan dan dampak yang lebih besar pada target.



Gambar 10. Tendangan T (Harimau membuka jalan)

(Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 24)

Dalam ekstrakurikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 5 Samarinda, kecepatan tendangan ikan terbang dan tendangan harimau menjadi fokus utama identifikasi. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi tingkat kecepatan teknik tendangan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Jika tingkat kecepatan tendangan melebihi standar, akan dipertahankan, sedangkan jika berada di bawah standar, akan ditingkatkan melalui latihan dan pengembangan keterampilan.

Tendangan merupakan salah satu teknik yang memiliki nilai tinggi dalam bela diri pencak silat dan sering digunakan dalam pertandingan. Penggunaan tendangan dalam pertandingan memiliki beberapa keuntungan, antara lain: Nilai lebih besar: Tendangan memiliki nilai 2 poin, sedangkan pukulan hanya memiliki nilai 1 poin. Jangkauan dan kekuatan: Tendangan memiliki jangkauan yang lebih panjang dan kekuatan yang lebih

besar dibandingkan dengan tangan. Popularitas: Tendangan memiliki posisi istimewa dalam pencak silat, hampir semua pesilat menggunakan tendangan dalam pertandingan untuk mencapai kemenangan. Risiko teknik bantingan: Meskipun teknik bantingan memiliki nilai tertinggi yaitu 3 poin, namun sulit dilakukan dan berisiko. Jika bantingan kurang sempurna atau lawan berhasil menahan keseimbangan atau melepaskan kaki dari tangkapan, maka lawan dapat mencetak poin dengan tendangan ke bagian sasaran.

Dengan demikian, tendangan merupakan teknik yang efektif dan memberikan keuntungan dalam pertandingan pencak silat, meskipun harus memperhatikan risiko yang terkait dengan teknik bantingan. (Dailami. 2018: 3).

Secara singkat, atlet silat dibagi menjadi beberapa tingkatan kemahiran sebagai berikut:

1. Pada tahap awal, pesilat akan mengasah keterampilan dasar yang meliputi posisi kuda-kuda, teknik pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, tangkapan, bantingan, latihan fisik, serta mempelajari rangkaian jurus dasar yang diajarkan dalam perguruan serta jurus standar yang diakui oleh IPSI.
2. Pada tahap menengah, pesilat akan difokuskan pada aplikasi gerakan dasar, pemahaman, variasi, dan mulai terlihat minat dan bakat individu. Mereka akan diarahkan ke cabang yang

sesuai, baik itu olahraga atau seni budaya.

3. Pada tahap pelatih, pesilat yang telah mengalami perkembangan kemampuan dari tahap pemula dan menengah akan memasuki tahap pelatih. Mereka akan diberikan teknik-teknik beladiri perguruan yang hanya diajarkan kepada individu yang dipercaya dan memiliki kemampuan teknik serta moral yang baik. Teknik-teknik beladiri ini sangat efektif dalam melumpuhkan lawan atau bersifat mematikan.
4. Gelar pendekar diberikan kepada pesilat yang telah mendapat pengakuan dari para sesepuh perguruan. Mereka menjadi pewaris pengetahuan rahasia yang berada pada tingkat yang lebih tinggi dalam ilmu pencak silat.

Dalam domain seni bela diri pencak silat, terdapat sejumlah aspek yang memiliki signifikansi, yang mencakup: - Aspek Mental Spiritual: Pencak silat mempunyai tujuan yang ditujukan untuk membangun serta mengembangkan kepribadian dan karakter yang beretika pada individu. Para praktisi dan ahli pencak silat pada periode sebelumnya sering menjalani tahapan semadi, tapa, dan elemen kebatinan lainnya guna mencapai puncak pengetahuan dan keahlian mereka.

1. Aspek Seni Budaya: Pencak silat merupakan bagian penting dari budaya dan seni tradisional Indonesia. Pencak silat sering kali dipertunjukkan dalam bentuk seni tari dengan

penggunaan musik dan busana tradisional. Aspek ini menekankan nilai-nilai seni, keindahan gerakan, dan warisan budaya yang diwariskan dari generasi ke generasi.

2. Aspek Bela Diri: Pencak silat juga merupakan bentuk bela diri yang efektif dan praktis. Pesilat dilatih untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan bela diri dalam melindungi diri mereka sendiri dan orang lain. Aspek ini melibatkan latihan teknis, kekuatan fisik, kelincahan, dan strategi dalam menghadapi situasi pertempuran.
3. Aspek Olahraga: Pencak silat juga memiliki dimensi olahraga yang penting. Pesilat berkompetisi dalam pertandingan baik secara tunggal, ganda, maupun regu. Kompetisi ini melibatkan penilaian terhadap teknik, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan strategi pesilat. Aspek olahraga dalam pencak silat menekankan persaingan sehat, fair play, dan pengembangan kemampuan fisik yang optimal.

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan aktivitas tambahan yang dilakukan di sekolah dengan tujuan mengembangkan potensi, bakat, dan kepribadian siswa di luar waktu pembelajaran utama. Program ini mencakup berbagai bidang seperti olahraga, seni, musik, debat, dan minat lainnya, memberikan siswa kesempatan untuk belajar, mengeksplorasi minat, dan

mengembangkan keterampilan serta sikap positif seperti tanggung jawab dan kerjasama tim. Dalam Perpres no 87 pasal 2 ayat 9 tahun 2017, juga disebutkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan karakter siswa melalui eksplorasi potensi, bakat, minat, kemampuan, serta mendorong kerja sama dan kemandirian secara maksimal. Kegiatan ekstrakurikuler tentunya dilaksanakan diluar jam sekolah. Menurut Permendikbud No. 62 Tahun 2014 ekstrakurikuler merujuk pada kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar, dan terdiri dari kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler. Kegiatan tersebut dilakukan di bawah pengawasan dan bimbingan satuan pendidikan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, peserta didik diberikan peluang untuk mengembangkan potensi dan minat mereka. Dalam konteks kegiatan tersebut, peserta didik dapat memilih dan mengalihkan perhatian mereka pada bidang yang sesuai dengan kemampuan dan minat yang dimiliki. (Lestari, 2016: 150).

Sedangkan menurut (Annisa etc, 2021: 7286) Kegiatan ekstrakurikuler memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan potensi mereka dan memiliki efek positif dalam pembentukan karakter. Dalam konteks ini, diharapkan bahwa siswa dapat mengembangkan profil karakter Pancasila, yang mencakup nilai-nilai seperti kemajemukan global, gotong royong, kreativitas, berpikir kritis, kemandirian, iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta memiliki budi pekerti yang luhur.

Dari teori-teori tersebut pada dasarnya saling berkaitan, namun dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah sebuah kegiatan aktivitas yang diberikan kepada siswa untuk menyalurkan minat dan bakat mereka agar dapat mengembangkan potensi dalam bentuk kemampuan kepribadian, bakat, dan keterampilan di berbagai bidang diluar bidang akademik. Kegiatan ini bisa berupa sebuah aktivitas pada kegiatan seni, olahraga, pengembangan kepribadian diri, dan kegiatan lain sesuai minat bakat yang dikembangkan untuk menyesuaikan kebutuhan yang bersifat positif bagi para siswa serta dalam berkehidupan sosial dan bermasyarakat.

b. Tujuan dan Fungsi Ekstrakurikuler

Kegiatan-kegiatan yang ada di sekolah, termasuk kegiatan ekstrakurikuler, harus memiliki tujuan yang jelas dan bertujuan untuk mendidik. Tujuan tersebut dapat mencakup pengembangan keterampilan, peningkatan pengetahuan, pembentukan karakter, dan pengembangan potensi siswa secara holistik. Sesuai dengan ketentuan yang terdapat dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk secara maksimal memperluas potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, serta kemandirian peserta didik. Tujuan ini bertujuan untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional yang meliputi aspek akademik, karakter, dan keterampilan siswa. Selain itu, Ekstrakurikuler menjadi salah satu komponen yang berkontribusi pada

pengembangan institusi sekolah. kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan untuk melengkapi pendidikan siswa dengan mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi, dan kreativitas mereka, sehingga memberikan pengalaman pendidikan yang komprehensif. Pendapat (Mulyono, 2014: 188) menguatkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler memiliki tujuan dan fungsi yang spesifik, antara lain: Meningkatkan keterampilan sosial peserta didik dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, budaya, dan alam.

- 1) Menggali dan mengembangkan potensi serta bakat peserta didik dengan tujuan menciptakan karya-karya kreatif yang berkualitas.
- 2) Mendorong terbentuknya sikap disiplin, kejujuran, kepercayaan, dan tanggung jawab dalam pelaksanaan tugas.
- 3) Mengembangkan etika dan moralitas yang menyatukan hubungan antara Tuhan, sesama manusia, dan diri sendiri.
- 4) Meningkatkan kesadaran sosial-keagamaan peserta didik agar mereka menjadi individu yang aktif dalam menghadapi permasalahan.
- 5) Memberikan bimbingan, petunjuk, dan pelatihan untuk menjaga kesehatan fisik, kebugaran, kekuatan, kecepatan, dan keterampilan peserta didik.
- 6) Memberikan peluang kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan komunikasi baik secara verbal maupun non-verbal.

Berdasarkan konsep tersebut, tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler

adalah untuk meningkatkan keterampilan, mengembangkan potensi, memberikan bimbingan, dan melatih nilai-nilai karakter seperti disiplin kepada siswa.

c. Jenis-Jenis Ekstrakurikuler

Setiap sekolah memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda-beda dengan tujuan menyalurkan minat dan bakat peserta didik. Kegiatan ini biasanya dilaksanakan di luar jam sekolah atau jam formal.. Menurut (Mulyono, 2014: 190-197), terdapat berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler, antara lain:

- 1) Jenis kegiatan ekstrakurikuler yang berhubungan dengan aktivitas fisik meliputi: (a) Sepak bola, (b) Bola basket, (c) Bola voli, (d) Futsal, (e) Tenis meja, (f) Renang, dan (g) Bulu tangkis.
- 2) Terdapat berbagai kegiatan ekstrakurikuler seni beladiri seperti: (a) Karate, (b) Pencak silat, (c) Tae kwon do, (d) Gulat, (e) Wushu, (f) Tinju, dan (g) Kempo.
- 3) Kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang seni musik meliputi: (a) Paduan suara, (b) Dumband, dan (c) Qosidah.
- 4) Ekstrakurikuler dalam bidang seni media mencakup: (a) Jurnalistik, (b) Majalah dinding, dan (c) Fotografi.
- 5) Terdapat juga kegiatan ekstrakurikuler lainnya, antara lain: (a) Pramuka, (b) PMR, (c) Pecinta alam, dan (d) Paskibra.

Dalam sekolah, terdapat berbagai jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dapat mewadahi bakat dan minat setiap siswa yang berbeda. Salah

satu dari sekian banyak ekstrakurikuler tersebut adalah pencak silat, yang dipilih oleh peneliti sebagai wahana untuk mengembangkan nilai-nilai pendidikan karakter.

Hal ini diperkuat oleh pendapat (Purbodjati, 2015: 17) Pencak silat memiliki substansi dan fungsi sebagai sarana pendidikan rohani, jasmani, dan kemasyarakatan yang dapat membentuk manusia utuh dengan budi pekerti luhur dan kepribadian Pancasila. Hal ini berarti pencak silat memberikan kontribusi terhadap tujuan pendidikan nasional dalam meningkatkan kualitas manusia.

5. Tapak Suci

perguruan Tapak Suci adalah perguruan pencak silat yang merupakan hasil peleburan dan kelanjutan dari tiga paguron sebelumnya, yaitu Kasegu, Seranoman, dan Kauman. Berdasarkan nilai-nilai Al Islam dan nasihat KH. Ahmad Dahlan, perguruan ini mengembangkan pencak silat yang mencerminkan karakter dan kepribadian Indonesia. Perguruan Tapak Suci juga berkomitmen untuk melestarikan adat bangsa yang luhur dan bermoral, serta mendedikasikan diri untuk perjuangan agama, bangsa, dan negara.

Tapak Suci adalah perguruan beladiri pencak silat yang memiliki semua aspek dan nilai-nilai pencak silat, serta memiliki ciri khas yang membedakannya dari perguruan lain. Perguruan Tapak Suci merupakan organisasi otonom yang merupakan bagian dari Muhammadiyah. Pengakuan resmi sebagai organisasi otonom Muhammadiyah ke-11

diberikan oleh pimpinan pusat Muhammadiyah melalui sidang Tanwir pada tanggal 28 Juli - 01 Agustus 1967. (Ii & Ekstrakurikuler, n.d.:14).

Dalam kegiatan Tapak Suci terdapat aturan dan norma serta ikrar Tapak Suci. Adapun teks dari ikrar tersebut sebagai berikut:

- a. Setia menjalankan ibadah dengan ikhlas karena Allah semata.
- b. Mengabdikan kepada Allah, berbakti kepada bangsa dan negara, serta membela keadilan dan kebenaran.
- c. Menjauhkan diri dari segala perangai dan tingkah laku yang tercela.
- d. Patuh dan taat pada peraturan-peraturan serta percaya kepada kebijaksanaan pimpinan.
- e. Dengan iman dan akhlak saya menjadi kuat, tanpa iman dan akhlak saya menjadi lemah.

Selain ikrar yang tercantum dalam anggaran dasar Tapak Suci, lambang Tapak Suci dan Mars Tapak Suci juga memiliki makna yang penting dalam upaya menanamkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan. Lambang Tapak Suci dan Mars Tapak Suci merupakan simbol-simbol yang mengandung pesan-pesan spiritual dan menggambarkan nilai-nilai yang dijunjung tinggi oleh perguruan Tapak Suci. Dengan memahami makna dari lambang dan Mars Tapak Suci, anggota Tapak Suci diharapkan dapat memperkuat iman dan ketakwaan mereka dalam menjalankan latihan dan mengaplikasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut terlihat dalam makna lambang serta lirik lagu atau mars Tapak Suci sebagai berikut:

Baju serta celana merah tampaknya gagah
Tapak Suci putera Muhammadiyah
Dengan iman serta akhlak Tapak Suci menjadi kuat
 Mengabdikan kepada Allah bangsa dan negara
 Membela keadilan merata Cinta damai dan kasih sayang
 Utamakan persaudaraan
Bina olahraga sebagai sarana
Temu krida antar pemuda Walaupun berbeda namun satu jua
Dibawah panji Islam mulia
 Setia dan patuh menjalankan ibadah
 Tapak Suci Putera Muhammadiyah
 Dengan ikhlas serta percaya kepada diri sendiri
Bersama Tapak Suci kubawa dan amalkan
Islam agama Allah nan suci
Dengan iman menyinar di dada
Kusebarkan Islam di dunia
 Siapkan fisikmu, siapkan mentalmu
 Bukalah dalam rohanimu Panjatkan do'a-mu
 Allah ya Tuhanku Berikan kekuatan padaku (2kali)

Dalam lirik tersebut di atas dijelaskan bahwa Tapak Suci adalah suatu beladiri yang berlandaskan pada ajaran Islam yang mengabdikan kepada Allah, bangsa, dan negara. Iman dan amal perbuatan yang baik menjadi modal utama dalam perjuangan ini, serta faktor pendukung lainnya seperti fisik dan mental yang terlatih serta doa yang dipanjatkan kepada Allah sebagai sumber kekuatan bagi manusia. (Mujiyanto, 2022:58-60), adapun makna lambang Tapak Suci yaitu:



Gambar 11. Lambang Tapak Suci

Sumber: (Mujiyanto, 2022:60)

- a. Bentuk bulat : Bertekad bulat
- b. Berdasar Biru : Keagungan
- c. Bertepi Hitam : Kekal dan abadi melambangkan sifat Allah SWT
- d. Bunga Mawar : Keharuman
- e. Warna Merah : Keberanian
- f. Daun Kelompak Hijau : Kesempurnaan
- g. Bunga Melati Putih : Kesucian
- h. Jumlah Sebelas : Rukun Islam dan Rukun Iman
- i. Tangan Kanan Putih : Keutamaan
- j. Terbuka : Kejujuran
- k. Berjari Rapat : Keeratan
- l. Ibu Jari Tertekuk : Kerendahan Hati
- m. Sinar Matahari Kuning : Putera Muhammadiyah

Lambang "TAPAK SUCI" memiliki makna yang mendalam. Pertama, lambang ini mencerminkan tekad yang bulat dalam mengagungkan asma Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Artinya, para anggota Tapak Suci memiliki tekad yang kuat untuk mengagungkan nama Allah dengan sepenuh hati dalam setiap aspek kehidupan mereka.

Selanjutnya, lambang ini menyiratkan bahwa pengabdian dalam Tapak Suci tidak memiliki batas atau akhir yang jelas. Mereka berkomitmen untuk terus berkontribusi dan berkarya tanpa henti dalam memajukan agama, bangsa, dan negara.

Keberanian juga menjadi nilai yang diungkapkan dalam lambang ini. Tapak Suci mengajarkan para anggotanya untuk berani menyebarkan keharuman kebaikan di sekitar mereka dengan cara yang sempurna. Mereka tidak hanya menjadi individu yang baik, tetapi juga berusaha mempengaruhi dan membawa manfaat bagi orang lain.

Selanjutnya, kesucian menjadi prinsip penting dalam Tapak Suci. Para anggota ditekankan untuk menjalankan Rukun Islam dan Rukun Iman dengan tulus dan suci. Hal ini mencerminkan pentingnya menjaga kesucian hati dan menjalankan kewajiban agama secara konsisten.

Terakhir, lambang ini menekankan pentingnya keeratan hubungan dan kejujuran. Para anggota Tapak Suci diajarkan untuk memiliki hubungan yang erat satu sama lain, saling mendukung dan bekerja sama dengan rendah hati. Kejujuran juga menjadi nilai yang sangat dihargai, karena dengan kejujuranlah persaudaraan dan kepercayaan dapat tumbuh.

Secara keseluruhan, lambang "TAPAK SUCI" merupakan simbol yang menggambarkan nilai-nilai yang dijunjung tinggi dalam Tapak Suci. Lambang ini mengajarkan para anggota untuk memiliki tekad yang bulat

dalam mengagungkan Allah, pengabdian tanpa batas, keberanian dalam menyebarkan kebaikan, kesucian dalam menjalankan ajaran agama, serta keeratan hubungan dan kejujuran dalam interaksi dengan sesama.

Menurut (Mahardhika & Rizki Tegar Sembada, 2008:15) Pendidikan Muhammadiyah bertujuan untuk membentuk sikap mental (karakter) individu dan kelompok dalam komunitas Muhammadiyah. Pendidikan ini didasarkan pada nilai-nilai agama, yaitu Al-Qur'an dan Sunnah. Tapak Suci merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah-sekolah Muhammadiyah yang menjadi bagian dari upaya pendidikan Muhammadiyah dalam mengembangkan potensi siswa dan menanamkan nilai-nilai agama dalam praktik bela diri.

6. Hakikat Teknik Dasar Tendangan Dalam Tapak Suci

Dasarnya dalam Perguruan Tapak Suci mengambil dasar gerakan yang tentunya berasal dari gerakan-gerakan Pencak Silat. Teknik serangan yaitu Keahlian dalam teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, namun tendangan memiliki kekuatan yang lebih besar daripada pukulan. Saat melakukan tendangan, menjaga keseimbangan yang baik menjadi hal yang utama. Ini melibatkan tidak hanya penopangan berat tubuh pada satu kaki, tetapi juga mengantisipasi guncangan balik saat terjadi benturan. Tendangan memiliki jangkauan yang lebih luas dibandingkan dengan tangan. Oleh karena itu, penggunaan teknik tendangan harus disertai dengan koordinasi yang baik antara posisi kaki, posisi tangan, dan posisi tubuh secara keseluruhan.

(Kriswanto, 2015: 71) membagi jenis tendangan menjadi 4 menurut perkenaan kakinya, yaitu: (a) Tendangan depan yaitu tendangan yang menggunakan punggung, telapak, ujung telapak, dan tumit kaki; (b) Tendangan samping (T) yaitu tendangan yang menggunakan sisi kaki, telapak kaki dan tumit; (c) Tendangan belakang merupakan tendangan yang menggunakan telapak kaki dan tumit kaki; dan (d) Tendangan busur (sabit) merupakan tendangan yang menggunakan punggung, ujung telapak kaki busur belakang menggunakan tumit kaki.

Dalam konteks pertandingan pencak silat kategori tanding, tidak semua jenis tendangan dapat digunakan secara efektif dan efisien. Tendangan yang tidak efektif dan efisien dapat menghambat kemampuan atlet untuk meraih nilai dalam pertandingan. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk memilih dan menguasai tendangan-tendangan yang sesuai dengan strategi dan kondisi pertandingan guna mencapai hasil yang optimal. Agung Nugroho menyebutkan bahwa dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, terdapat beberapa jenis tendangan yang sering dilakukan, yaitu: (a) tendangan depan, (b) tendangan sabit, dan (c) tendangan samping atau yang sering disebut sebagai tendangan T.

Tendangan depan dalam pencak silat adalah jenis tendangan yang menggunakan telapak, ujung telapak, dan tumit kaki sebagai titik perkenaannya. Tendangan ini dimulai dengan mengangkat lutut ke arah depan, kemudian meluruskan kaki ke arah depan. Tendangan ini efektif digunakan dalam pertarungan jarak jauh, terutama bagi pesilat yang

memiliki tungkai yang panjang karena jangkauannya lebih luas. Namun, kelemahan dari tendangan ini adalah jika gerakan balikkannya tidak cukup cepat, tendangan tersebut dapat dengan mudah ditangkap oleh lawan.

Tendangan T memiliki beberapa kelebihan, antara lain: (1) memiliki jangkauan yang lebih panjang, (2) menjaga jarak yang aman antara kepala dengan lawan, sehingga mengurangi risiko serangan langsung, dan (3) memungkinkan pemanfaatan tenaga secara maksimal. Namun, tendangan T juga memiliki beberapa kelemahan, yaitu: (1) sulit digunakan dalam pertarungan jarak pendek, (2) rentan untuk dijatuhkan baik melalui permainan bawah maupun dengan tangkapan lawan, terutama jika posisi tubuh tidak seimbang, dan (3) kurang menghadap langsung ke arah lawan, sehingga pesilat bisa kehilangan pandangan terhadap gerakan lawan.

Tendangan sabit atau busur adalah jenis tendangan yang menggunakan punggung kaki sebagai titik perkenaan. Pelaksanaannya mirip dengan tendangan depan, namun lintasannya berbentuk busur dengan tumpuan pada satu kaki dan kontak dengan lawan dilakukan menggunakan punggung kaki.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Arijal Haris Martopo pada tahun 2016 berjudul "Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi tingkat keterampilan dasar beladiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Penelitian

ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei yang melibatkan pengujian dan pengukuran. Subjek penelitian ini terdiri dari 16 peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada siswa (0%) yang memiliki tingkat keterampilan baik sekali, tidak ada siswa (0%) yang memiliki tingkat keterampilan baik, tidak ada siswa (0%) yang memiliki tingkat keterampilan sedang, satu siswa (6,25%) memiliki tingkat keterampilan kurang, dan 15 siswa (93,75%) memiliki tingkat keterampilan kurang sekali. Dengan demikian, secara keseluruhan, tingkat keterampilan dasar beladiri siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK Muhammadiyah 2 Moyudan dikategorikan sebagai kurang sekali.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Senja Puspa Rani pada tahun 2010 dengan judul “Tingkat Keterampilan Karate Mahasiswa PJKR Angkatan Tahun 2007/2008 dan 2008/2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan karate mahasiswa program studi PJKR FIK UNY angkatan tahun 2007/2008 dan 2008/2009. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan tes buatan FORKI. Subjek penelitian ini adalah 19 orang mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2007/2008 dan 12 orang mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan tahun 2008/2009. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil

dari penelitian ini adalah untuk mahasiswa angkatan 2007/2008 sebanyak 0 orang (0%) berkategori baik sekali, 7 orang (36,84%) berkategori baik, 7 orang (36,84%) berkategori sedang, 2 orang (10,53%) berkategori buruk, dan 3 orang (15,79%) berkategori buruk sekali, sehingga secara

C. Kerangka Berpikir

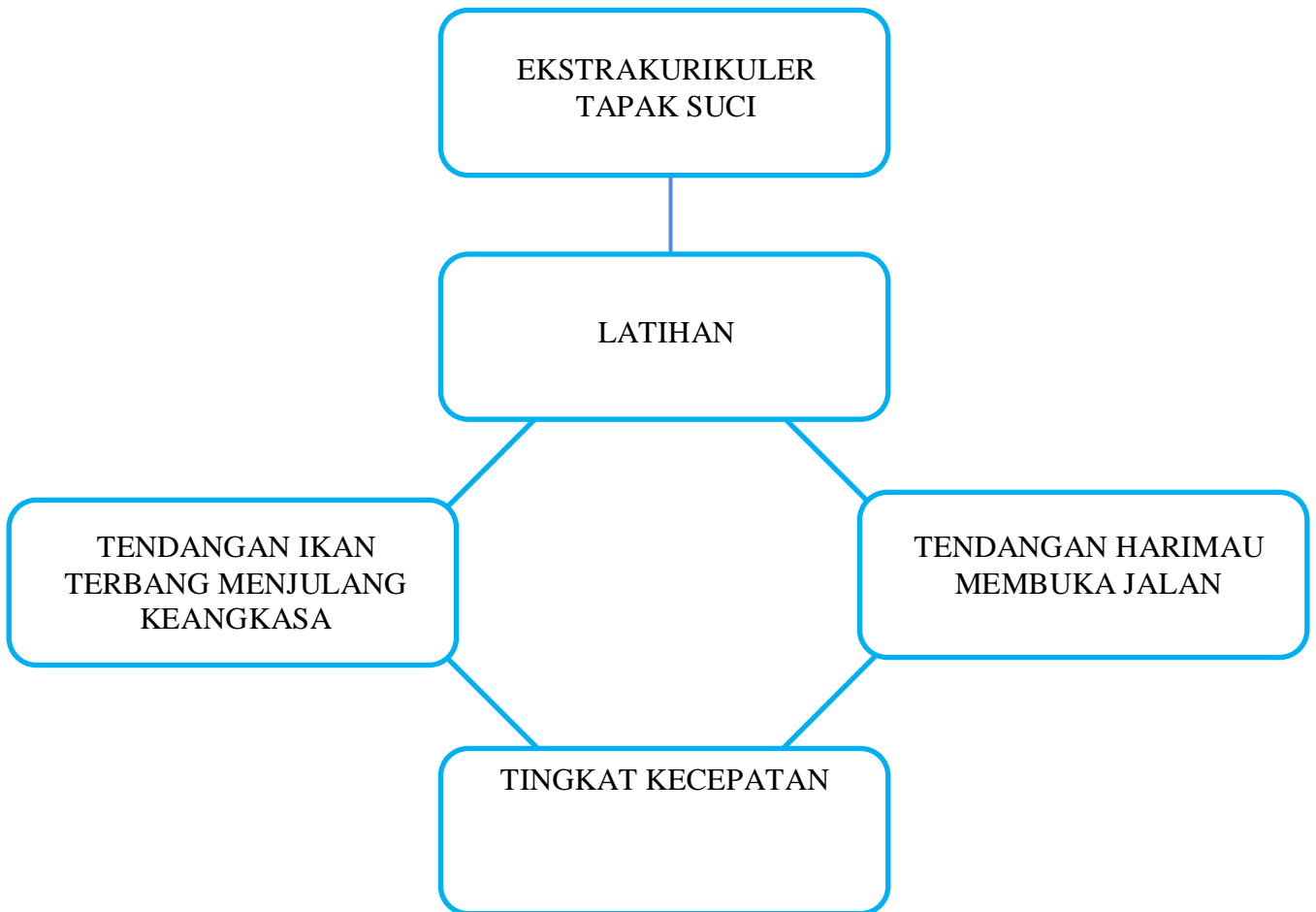
Salah satu perguruan beladiri pencak silat yaitu tapak suci menjadi ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 5 Samarinda. dalam sebuah ekstrakurikuler para peserta yang tergabung di dalamnya pasti diajarkan bagaimana melakukan gerakan teknik dasar pencak silat yang baik dan benar.

Di Dalam pencak silat sendiri terdiri berbagai keilmuan teknik yang mencakup sistem pertahanan untuk melindungi diri. Teknik-teknik yang disebutkan dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, seperti hindaran/elakan, bantingan/jatuhan, tangkisan, dan serangan. Selain itu, dari berbagai teknik tersebut, terdapat variasi gerakan yang lebih spesifik. Dalam penelitian ini, fokus penelitiannya adalah pada teknik keterampilan dasar serangan menggunakan kaki, yaitu teknik tendangan ikan terbang menjulang ke angkasa dan harimau membuka jalan.

Tingkat keterampilan dasar tendangan para peserta ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 5 Samarinda sangat bervariasi. Hal tersebut memungkinkan karena ada berbagai faktor yang saling berhubungan dan mempengaruhi para peserta yang tergabung di ekstrakurikuler tersebut, seperti faktor mental, psiskis, aktivitas latihan, dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat

keterampilan dasar para peserta ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 5 Samarinda.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan memperoleh tingkat kecepatan tendangan ikan terbang menjulang ke angkasa dan harimau membuka jalan peserta ekstrakurikuler tapak suci SMP Muhammadiyah 5 Samarinda, agar hasil tes tersebut dapat digunakan sebagai acuan dan pertimbangan bagi pelatih untuk melakukan pembinaan yang lebih baik lagi dalam program latihannya. Berdasarkan uraian diatas untuk mendapatkan hasil yang valid maka memerlukan sebuah tes kecepatan kepada para peserta ekstrakurikuler yang tergabung didalamnya.



12. kerangka Berfikir