

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat ialah budaya warisan asli Indonesia yang harus terus dilestarikan. Digunakan sebagai ilmu bela diri sejak jaman dahulu dan merupakan sebuah keahlian yang digunakan oleh masyarakat pribumi untuk melawan penjajah.

Meskipun digunakan untuk mempertahankan diri, pencak silat memiliki prinsip untuk tidak memiliki musuh, yang berarti pencak silat tidak boleh digunakan untuk berkelahi dan mencari musuh. Tidak boleh menyerah orang terlebih dahulu sebelum kita diserang.

Pencak silat merupakan olahraga yang menggunakan seluruh tubuh sebagai alat untuk menyerang mulai ujung kepala hingga ujung kaki dan di setiap gerakannya memiliki arti dan maksud tersendiri. Selain untuk bela diri, pencak silat juga digunakan untuk pertunjukan aksi dan kesenian. Hal tersebut terjadi karena dalam gerakan pencak silat terdapat keindahan dan keunikan yang mampu menarik perhatian untuk dilihat. Pencak silat juga mampu membentuk pribadi seseorang menjadi lebih baik karena dalam pencak silat mengandung nilai-nilai kehidupan yang luhur. Diajarkan untuk sabar dan tidak pernah mencari musuh. Menjunjung tinggi etika, membangun kekuatan mental dan jiwa sportivitas. Oleh karena itu, pencak

silat mampu menghasilkan generasi muda yang lebih baik. Pencak silat juga mengajarkan untuk selalu taat beragama dan memiliki jiwa toleransi yang tinggi.

Olahraga pencak silat saat ini terus berkembang dan memiliki banyak peminat, dapat dilihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang diadakan (Sutopo & Misno, 2020: 28). Meskipun awalnya pencak silat hanya digunakan sebagai bentuk pembelaan diri dari suatu ancaman, namun seiring berjalannya waktu pencak silat beralih fungsi menjadi sarana untuk berolahraga dan meningkatkan prestasi mulai dari tingkat daerah hingga internasional dan sudah banyak mengharumkan nama Indonesia.

2. Hakikat Tapak Suci

Tapak suci ialah anggota orthonom yang berada pada naungan Muhammadiyah yang memegang teguh ajaran agama islam dari sumber al-qur'an dan sunnah. Seperti motto tapak suci yang berbunyi "Dengan iman dan akhlak saya menjadi kuat, tanpa iman dan akhlak saya menjadi lemah". Maksud motto tersebut adalah dengan memegang teguh iman dan akhlak, kita akan menjadi pribadi yang kuat dan mampu menjalani hidup dengan baik, namun tanpa adanya iman dan akhlak kita akan menjadi lemah dan terjerumus pada hal-hal buruk.

Tapak suci merupakan perguruan pencak silat yang memiliki ciri khas tersendiri. Dibandingkan dengan seragam perguruan lain yang biasa berwarna hitam, tapak suci memiliki seragam yang berbeda, yaitu berwarna merah dengan garis kuning di pergelangan leher, tangan dan kakinya.

Dalam perguruan tapak suci, tingkatan ditentukan menggunakan warna sabuk dan jumlah melatinya. Pada tingkat dasar, sabuk yang digunakan berwarna kuning disebut sebagai Siswa. Sabuk pelatih berwarna biru tua yang disebut sebagai Kader. Dan sabuk pendekar berwarna hitam. Jumlah melati yang ada pada sabuk juga menentukan tinggi tingkatan. Berikut adalah kategori tingkatan melati dari tiap sabuk:

a. Sabuk Kuning

- 1) Kuning polos (siswa dasar)
- 2) Kuning melati satu (siswa satu)
- 3) Kuning melati dua (siswa dua)
- 4) Kuning melati tiga (siswa tiga)
- 5) Kuning melati empat (siswa empat)

b. Sabuk Biru

- 1) Biru polos (kader dasar)
- 2) Biru melati merah satu (kader muda)
- 3) Biru melati merah dua (kader madya)
- 4) Biru melati merah tiga (kader kepala)
- 5) Biru melati merah empat (kader utama)

c. Sabuk Hitam

- 1) Hitam melati merah satu (pendekar muda)
- 2) Hitam melati merah dua (pendekar madya)
- 3) Hitam melati merah tiga (pendekar kepala)
- 4) Hitam melati merah empat (pendekat utama)

5) Hitam melati merah lima (pendekar besar) (Tapak Suci, 2020)

Tapak suci memiliki sebuah lambang yang terletak pada bagian dada sebelah kiri diseragamnya. Lambang tersebut berbentuk tangan kanan dengan ibu jari terlipat dan dikelilingi matahari. Lambang tersebut memiliki sebuah arti yang berbeda-beda.



Gambar 1. Lambang Tapak Suci

Sumber : (Tapak Suci, 2020)

Bentuk bulat pada lambang berarti bertekad bulat, berwarna dasar biru berarti keagungan, tepi hitam berarti kekal dan abadi melambangkan sifat Allah SWT, mawar berarti keharuman, merah berarti keberanian, kelopak daun berarti kesempurnaan, melati putih berarti kesucian, melati berjumlah sebelas berarti rukun islam dan rukun iman, tangan kanan berarti keutamaan, telapak tangan terbuka berarti kejujuran, berjari rapat berarti keeratan, ibu jari tertekuk berarti kerendahan hati, tulisan tapak suci berarti nama perguruan, sinar matahari berarti Putera Muhammadiyah.

Dari keseluruhan lambang tersebut tersimpul dengan nama “Tapak Suci” yang memiliki arti “ Bertekad bulat mengagungkan asma Allah SWT yang bersifat kekal dan abadi, dengan keberanian menyebarkan keharuman

dengan sempurna, dan dengan kesucian menunaikan rukun islam dan rukun iman, serta mengutamakan keeratan persaudaraan, kejujuran, dan rendah hati (R, 2015).

Tapak suci memiliki 8 jurus dasar yang terdiri dari jurus katak, jurus mawar, jurus ikan terbang, jurus merpati, jurus lembu, jurus ikan, jurus rajawali, dan jurus harimau. Jurus tersebut memiliki fungsinya sendiri-sendiri seperti serangan tangan, serangan kaki, jatuhnya dan tangkisan. Dari 8 jurus tersebut, dibagi lagi menjadi beberapa jenis jurus berdasarkan fungsinya:

a. Serangan Tangan

- 1) Katak Melempar Tubuh
- 2) Rajawali Mengibas Sayap
- 3) Merpati Mengibas Sayap
- 4) Naga Terbang
- 5) Tandukan Lembu Jantan
- 6) Pagutan Merpati
- 7) Merpati Mengibas Ekor

b. Serangan Kaki

- 1) Ikan Terbang Menggoyang Sirip
- 2) Ikan Terbang Menjulangi ke Angkasa
- 3) Kibasan Harimau
- 4) Benturan Harimau
- 5) Harimau Menutup Jalan

6) Harimau Membuka Jalan

c. Serangan Jatuhan

1) Terkaman Harimau Lapar

d. Tangkisan

2) Bunga Mawar Layu

3) Bunga Mawar Mekar

4) Ikan Terbang Menerjang Sarang

5) Naga Terbang

6) Katak Melempar Tubuh

7) Rajawali Mengibas Sayap

8) Merpati Mengibas Ekor

9) Merpati Mengibas Sayap

10) Kibasan Harimau

11) Benturan Harimau

3. Teknik Tendangan Sabit

Tendangan adalah sebuah teknik untuk menyerang dalam pencak silat, digunakan untuk jarak serangan yang jauh dengan alat penyasar kaki. Jenis tendangan dalam pencak silat ada lebih dari satu. Johansyah Lubis (2016: 44-48) terdapat beberapa jenis tendangan pencak silat, yaitu:

a. Teknik tendangan lurus ialah teknik serangan dengan memakai sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan ke arah depan dan posisi badan menghadap depan, berkenaan dengan pangkal jari-jari kaki bagian dalam dan sasarannya adalah ulu hati atau dagu.

- b. Teknik tendangan tusuk ialah teknik serangan dengan memakai sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan ke arah depan dan posisi badan menghadap depan, berkenaan dengan pangkal jari-jari kaki dan sasarannya adalah ulu hati atau kemaluan.
- c. Teknik tendangan kepret ialah teknik serangan dengan memakai sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan ke arah depan dan posisi badan menghadap depan, berkenaan dengan punggung kaki dan sasarannya adalah kemaluan.
- d. Teknik tendangan jejag ialah teknik serangan dengan memakai sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan ke arah depan dan posisi badan menghadap depan, berkenaan dengan telapak kaki penuh dengan sifat mendorong dan sasarannya adalah dada.
- e. Teknik tendangan gajul ialah teknik serangan dengan memakai sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan ke arah depan dan posisi badan menghadap depan, berkenaan dengan tumit yang bergerak dari bawah ke atas dan sasarannya adalah ulu hati atau dagu.
- f. Teknik tendangan T ialah teknik serangan dengan memakai sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan lurus ke depan berkenaan dengan tumit, telapak kaki dan bagian luar telapak kaki, posisi lurus yang biasa digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh.

- g. Teknik tendangan celorong ialah teknik serangan yang sama dengan tendangan T namun dengan posisi merebahkan badan dan sasarannya lutut atau kemaluan.
- h. Teknik tendangan belakang yaitu teknik serangan dengan memakai sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan lurus ke belakang tubuh dan sasarannya adalah seluruh tubuh.
- i. Teknik tendangan kuda ialah teknik serangan dengan memakai dua kaki menutup dan membuka dengan arah lintasan lurus ke belakang tubuh dan sasarannya adalah seluruh bagian tubuh.
- j. Teknik tendangan taji ialah teknik serangan dengan memakai sebelah kaki dan tungkai yang berkenaan dengan tumit dengan arah lintasan belakang dan sasarannya kemaluan.
- k. Teknik tendangan sabit ialah teknik serangan dengan arah lintasannya berbentuk setengah lingkaran ke dalam dengan sasaran seluruh tubuh dan berkenaan dengan punggung telapak kaki.
- l. Teknik tendangan baling ialah teknik serangan dengan memakai tumit dengan posisi tubuh berputar dan arah lintasan melingkar ke arah luar, sasarannya adalah keseluruhan bagian tubuh.
- m. Teknik hentak bawah ialah teknik serangan dengan memakai telapak kaki menghadap ke luar dengan posisi badan direbahkan, tujuannya untuk mematahkan persendian kaki.

- n. Teknik gejig ialah serangan dengan memakai sebelah kaki dan tungkai dengan arah lintasan lurus ke samping ke arah persendian kaki atau lutut, tujuannya untuk mematahkan.

4. Teknik Pelaksanaan Tendangan Sabit

Kriswanto (2015) Tendangan sabit ialah teknik tendangan yang memakai punggung kaki, ujung kaki dan tumit sebagai alat penyasarnya. Lintasan tendangan sabit adalah setengah lingkaran yang dimulai dari samping dan dilanjutkan dengan melengkungkan kaki ke arah depan seperti sebuah sabit atau arit. Jika diperhatikan, bentuk dari lintasan tendangan sabit sama dengan bentuk huruf C. Sasaran untuk tendangan sabit adalah seluruh tubuh, namun pada saat pertandingan sasarannya adalah bagian tubuh yang tertutup *body protektor*.

Pelaksanaan tendangan sabit dimulai ketika pesilat mengangkat salah satu kaki dari arah samping bawah menuju atas dalam dan menendang tepat pada bagian tengah target atau *sandsack*, lalu kaki kembali ke posisi awal setelah menendang. Serangan sabit dapat dilakukan saat bertanding ketika menyerang ataupun bertahan. Tendangan sabit banyak digunakan saat pertandingan kategori tanding karena pelaksanaannya yang mudah, memiliki *power* yang besar dan dilakukan dengan cepat. Hal ini akan sangat menguntungkan bagi pesilat jika *timing* atau waktu pelaksanaan tendangan tepat. Saat melakukan tendangan sabit terjadi gerak koordinasi antara pinggul, tungkai dan telapak kaki dan menghasilkan tendangan sabit yang maksimal.

5. Daya Tahan Anaerobik

Daya tahan berarti kemampuan tubuh mengatasi kelelahan selama melakukan aktivitas olahraga (Fajriyudin et al., 2020: 52). Namun, bukan berarti orang dengan daya tahan anaerobik yang baik tidak dapat merasakan keletihan saat beraktivitas. Maksud penjabaran tersebut adalah kemampuan daya tahan anaerobik yang baik pada seseorang akan membantu tubuh untuk mengurangi tingkat kelelahan yang diterima saat sedang berolahraga.

Berdasarkan KBBI daya tahan anaerobik merupakan kemampuan tubuh untuk dapat bertahan dari segala pengaruh yang bisa merugikan, seperti ancaman musuh, penyakit, ataupun godaan lainnya. Daya tahan tubuh seseorang juga dipengaruhi oleh usia mereka. Pada usia 20 hingga 30 tahun daya tahan mereka akan berada dipuncak dan akan mengalami penurunan jika tidak diimbangi dengan olahraga dan pola hidup sehat. Kemampuan daya tahan seseorang juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Daya tahan seorang perempuan akan menurun pada saat anak perempuan menginjak masa pubertas. Terlalu lama berbaring karena sakit atau bermalasan juga dapat menurunkan daya tahan seseorang, oleh karena itu menjaga daya tahan agar tetap dalam kondisi maksimal sangat perlu terutama bagi seorang pesilat pencak silat.

Daya tahan anaerobik memiliki peran penting bagi seorang pesilat. Jika seorang pesilat ingin memiliki daya tahan anaerobik yang baik maka mereka harus menjalani proses latihan terlebih dahulu. Tujuannya adalah agar

pesilat dapat memaksimalkan penampilannya pada saat bertanding dan memiliki potensi untuk menang. (Sugeng & Iswahyudi, 2020: 33)

Penerapan latihan khusus untuk seorang pesilat pencak silat juga berpengaruh untuk meningkatkan daya tahan mereka. Daya tahan anaerobik tubuh pesilat dapat diukur ketika mereka mampu melakukan teknik gerakan secara berkali-kali saat latihan. Semakin lama dan stabil gerakan yang mereka lakukan, maka semakin baik daya tahan anaerobiknya. Hal ini dapat dibuktikan dari kemampuan daya tahan anaerobik yang dimiliki oleh seorang pesilat berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Seorang pesilat memiliki daya tahan yang baik sehingga lebih kuat dan tidak mudah terserang penyakit, sedangkan masyarakat pada umumnya yang tidak mendapatkan penerapan latihan dan jarang berolahraga akan lebih mudah terserang penyakit.

6. Kelincahan

Mariyono (2017: 53) Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah gerak secara cepat sambil mempertahankan keseimbangan pada saat bergerak. Kelincahan merupakan sebuah aspek kebugaran jasmani yang digunakan sebagai tolak ukur untuk tes pengukuran kemampuan atlet dan berbagai tes lainnya. Banyak jenis tes yang dapat digunakan untuk mengukur kelincahan atlet, salah satu yang diperlukan untuk mengukur kelincahan adalah tersedianya lintasan atau lapangan dan stopwatch untuk timer. Untuk tes kelincahan semakin cepat durasi waktu atlet melakukan tes maka akan semakin baik hasilnya (Gumantan & Mahfud, 2020: 53).

Harsono (2018: 164) kelincahan atau *agility* adalah salah satu komponen dari kondisi fisik. Komponen tersebut adalah daya tahan anaerobik atau *endurance*, kekuatan atau *strength*, stamina, daya ledak otot atau *power*, kelentukan atau *flexibility*, daya tahan anaerobik otot atau *muscle endurance*, kecepatan atau *speed*, kelincahan atau *agility*, keseimbangan atau *balance*, koordinasi dan kecepatan reaksi.

Dari beberapa komponen yang dibahas di atas, kelincahan adalah sebuah komponen yang dibutuhkan dalam olahraga pencak silat. Pada olahraga pencak silat kelincahan digunakan untuk mengubah posisi tubuh dan arah gerakan saat melakukan serangan atau menghindar dalam waktu singkat. Kelincahan yang baik juga mampu menjaga keseimbangan tubuh atlet saat melakukan pergerakan dengan cepat agar tidak terjatuh dan mengalami cedera.

Selain kecepatan dan keseimbangan, kelincahan juga melibatkan komponen lainnya seperti kelentukan dan koordinasi gerak. Semua komponen tersebut menjadi satu kesatuan dan menghasilkan kelincahan yang baik. Jika seorang pesilat tidak memiliki kelincahan yang baik, maka kemampuan untuk melakukan gerak yang maksimal tidak dapat tercapai.

Untuk meningkatkan kelincahan, pesilat perlu melakukan latihan yang mampu berpengaruh pada peningkatan kemampuannya. Contoh latihan kelincahan yang baik untuk seorang pesilat adalah *shuttle run*, *sprint*, *zig-zag run*, *boomeerang run* dan *squat thrust*. Penerapan latihan yang maksimal akan menghasilkan kelincahan yang baik.

7. Kecepatan

Harsono dalam Meirawati & Nurrochmah (2020: 30) kecepatan merupakan sebuah keahlian untuk melakukan suatu gerak ke depan dalam periode waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak adalah keahlian seseorang dalam menggerakkan seluruh bagian tubuhnya dalam tempo waktu secepat-cepatnya.

Iyakrus (2018: 168) kecepatan juga dapat diartikan sebagai keahlian untuk berpindah dari satu tempat menuju tempat lain dengan waktu yang cepat. Dalam olahraga, kecepatan dikategorikan menjadi tiga jenis, yaitu :

- a. Kecepatan sprint atau *sprinting speed* yang berarti kemampuan untuk dapat bergerak dengan cepat yang dipengaruhi oleh otot dan persendian. Kecepatan *sprint* baik untuk ditingkatkan oleh atlet pencak silat. Kecepatan *sprint* biasa digunakan pada saat atlet latihan, karena pada saat latihan banyak program latihan yang mengharuskan tubuh untuk bergerak dengan cepat.
- b. Kecepatan reaksi atau *reaction speed* merupakan kecepatan yang berasal dari gerak refleks tubuh ketika mendapatkan rangsangan. Bentuk rangsangan tersebut dapat berupa sentuhan, penglihatan maupun suara. Saat pesilat mendapatkan rangsangan dari luar maka tubuh akan secara otomatis bergerak. Contohnya seperti saat bertanding, seorang musuh melakukan tendangan kepada pesilat maka saat pesilat menerima rangsangan tersebut dengan melihat pergerakan kaki dari musuh, tubuh

dengan refleks bergerak untuk menghindar atau menangkap serangan tersebut.

- c. Kecepatan bergerak atau *speed of movement* yang berarti kemampuan untuk mengubah arah gerak atau posisi tubuh. Kecepatan ini dipengaruhi oleh kekuatan, daya ledak, keseimbangan dan kelincahan yang bekerja sama dan menghasilkan gerak koordinasi yang baik. Untuk hasil tendangan yang kuat dan cepat, pesilat harus memiliki komponen-komponen di atas yang dapat diperoleh dengan proses latihan.

8. Kecepatan Tendangan

Di banyak cabang olahraga, kecepatan memiliki peran penting untuk proses meraih sebuah prestasi. Kecepatan berarti kemampuan untuk melakukan suatu gerak secara terus-menerus dalam jangka waktu yang singkat atau kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat (Ihsan & Suwirman, 2018: 2).

Kecepatan sangat diperlukan dalam olahraga pencak silat, terutama kecepatan dalam reaksi. Kecepatan ini digunakan untuk mengantisipasi dan merespons serangan dari lawan, jika kecepatan reaksi atlet bagus ditambah dengan kecepatan gerak yang baik, maka atlet akan dengan mudah mengatasi serangan dari musuh dan memberi serangan balasan. Kecepatan gerak tersebut merupakan kecepatan yang berasal dari perintah kecepatan reaksi setelah menerima rangsangan.

Kecepatan tendangan adalah salah satu teknik menyerang pada olahraga pencak silat dengan menggunakan tungkai kaki, dilakukan secara terus-

menerus dengan waktu singkat. Tendangan sabit dapat dikatakan cepat jika tarikan kaki setelah melakukan tendangan terasa ringan dan tidak mudah tertangkap oleh lawan. Tendangan sabit jika dilakukan dengan cepat akan mempermudah pesilat dalam proses mendapatkan poin. Namun hal itu harus dibarengi dengan *timing* atau pengaturan waktu pelaksanaan yang tepat agar tendangan sampai dan mengenai target tepat di *body protector*.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Dalam penelitian Mukhtar R, Taufik H.S dan Ira A pada tahun 2021 yang berjudul “Hubungan Power otot tungkai dan kelincuhan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat” memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dan kelincuhan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa: 1). Adanya hubungan antara kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. 2). Adanya hubungan antara kelincuhan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. 3). Adanya hubungan antara kontribusi *power* otot tungkai dan kelincuhan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat.
2. Dalam penelitian Nurul I, Zulman, dan Adriansyah pada tahun 2018 yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman” memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobik dengan kemampuan tendangan

depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman dengan metode korelasional. Penelitian ini memiliki hasil: 1). Daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan tendangan depan. 2). Adanya hubungan yang erat antara daya tahan aerobik dengan kemampuan tendangan depan. 3). Adanya hubungan yang erat antara daya ledak otot tungkai dan daya tahan aerobik dengan kemampuan tendangan depan.

Pada penelitian relevan yang pertama terdapat persamaan dengan penelitian yang ingin dilakukan oleh peneliti, yaitu ingin mengetahui hubungan tes kelincahan terhadap hasil tendangan sabit pada pesilat. Pada penelitian relevan yang kedua memiliki persamaan, yaitu ingin mengetahui hubungan tes daya tahan terhadap hasil tendangan pada pesilat dengan metode penelitian korelasi. Sedangkan perbedaan antara penelitian yang relevan dengan penelitian yang ingin dilakukan peneliti ialah populasi dan sampel yang digunakan berbeda, hasil tendangan yang di tes berbeda dan tes pengumpulan data yang digunakan juga berbeda.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir ini bermaksud untuk memberikan penjelasan alur dalam penelitian sehingga dapat dipahami bagaimana maksud dan tujuan penyelesaian masalah yang dikaji. Permasalahan pada penelitian ini adalah kurangnya kemampuan menendang sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda yang disebabkan oleh kurang maksimalnya proses latihan dikarenakan kurangnya pelatih, oleh karena itu dilakukannya sebuah upaya

untuk meningkatkan kemampuan menendang sabit pada pesilat dengan melakukan tes daya tahan anaerobik dan kelincuhan untuk melihat hasil dalam penelitian, apakah ada hubungannya atau tidak. Pada tiap variabel X memiliki hubungan terhadap variabel Y, antara lain:

1. Kaitan antara daya tahan anaerobik terhadap kecepatan tendangan sabit.

Kemampuan tendangan sabit pesilat harus didukung dengan keahlian melakukan tendangan yang baik, kesalahan dalam melakukan tendangan dapat mempengaruhi hasil tendangannya. Untuk menghasilkan sebuah tendangan yang maksimal daya tahan anaerobik seorang pesilat sangat penting, hal ini dapat didukung dengan penerapan program latihan yang sesuai seperti *sprint* dan angkat besi.

2. Kaitan antara kelincuhan terhadap kecepatan tendangan sabit.

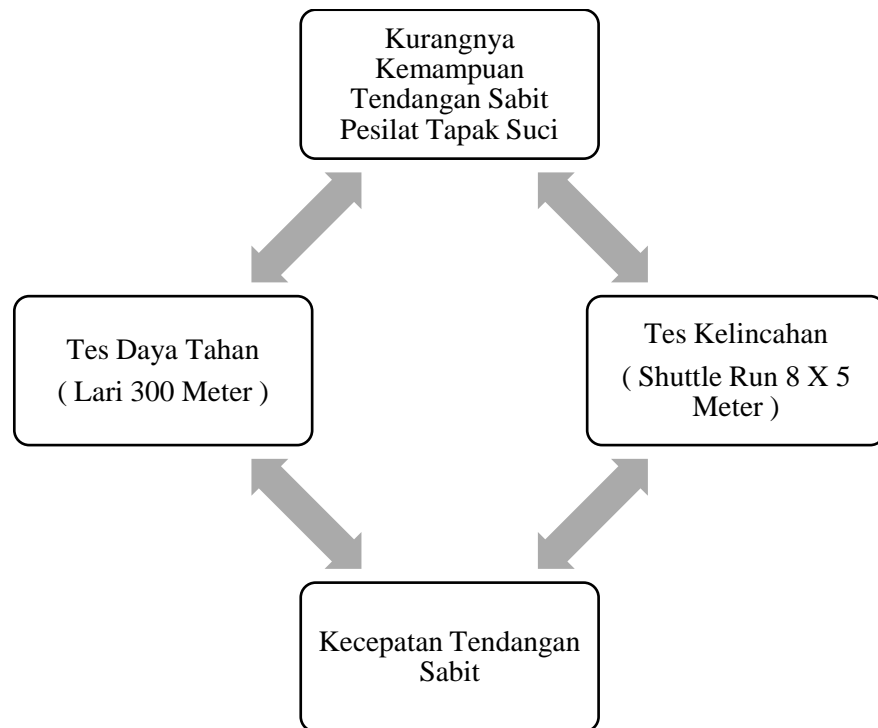
Semakin baik kelincuhan seorang pesilat, akan semakin baik kemampuannya dalam melakukan tendangan sabit. Koordinasi gerak yang baik mampu meningkatkan hasil dari tendangan. Jika seorang pesilat memiliki kelincuhan yang kurang baik, tendangan akan terlihat tidak bertenaga dan tidak maksimal.

3. Kaitan antara daya tahan anaerobik dan kelincuhan terhadap kecepatan tendangan sabit.

Untuk dapat melakukan gerakan tendangan yang baik, seorang pesilat harus memiliki daya tahan anaerobik dan kelincuhan yang baik sehingga gerakan yang dihasilkan akan maksimal baik kecepatan maupun kekuatannya. Kekuatan otot pada bagian tungkai sangat berpengaruh dan

memegang peran penting dalam menghasilkan kecepatan tendangan yang baik. Selain otot tungkai, otot perut dan kelentukan sendi kaki juga berpengaruh. Koordinasi gerak yang baik dari seluruh bagian harus dimiliki oleh seorang pesilat untuk mendukung kecepatan tendangan dan mampu menghindari terjadinya cedera.

Berdasarkan permasalahan dan solusi yang diberikan maka hasil penelitian mengarah pada hubungan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.



Gambar 2. Kerangka Berpikir

Sumber : Ilustrasi Peneliti

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara pada permasalahan yang akan diteliti. Data yang akan digunakan untuk hipotesis yang diajukan adalah hubungan antara variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y). Dan hipotesis pada penelitian ini adalah:

1. Adanya hubungan yang signifikan antara daya tahan anaerobik terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.
2. Adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.

Adanya hubungan yang signifikan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit pada pesilat tapak suci di SMP Muhammadiyah 6 Samarinda.