

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kajian Pustaka**

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

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019), pencak silat menjadi bagian tak terpisahkan dari kebudayaan Indonesia dan telah mengalami perkembangan yang berlangsung selama berabad-abad. Pencak silat di Indonesia bukan hanya sekadar budaya, tetapi juga berfungsi sebagai metode membela diri dan kearifan lokal yang dipengaruhi oleh beragam situasi geografis, etnologis, serta perubahan zaman. Sebagai seni bela diri khas Asia, pencak silat memiliki akar dari budaya Melayu dan dikenal luas di wilayah Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura.

Dalam konteks sejarah, pencak silat telah berkembang sebagai suatu bentuk keterampilan bela diri yang dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan individu dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama yang melibatkan aspek alamiah, binatang, dan manusia. Seiring berjalannya waktu, pencak silat telah mengalami perkembangan yang berlandaskan pada pengalaman dan kebutuhan masyarakat dalam menghadapi situasi yang kompleks. Keterampilan bela diri ini telah terbentuk untuk memberikan solusi yang efektif dan relevan dalam menghadapi tantangan yang dapat berasal dari

lingkungan alam, ancaman binatang, maupun konflik antarmanusia. Dengan demikian, pencak silat menjadi sebuah sistem bela diri yang adaptif dan dapat disesuaikan dengan situasi yang dihadapi oleh individu yang mempraktikkannya.

Pencak Silat adalah seni bela diri tradisional dari Indonesia. yang telah menyebar ke seluruh dunia dengan pesat karena mudah dipelajari. Setiap daerah di Indonesia memiliki keanekaragaman jurus dan perguruan silat. Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015: 13), menyatakan bahwa Pencak Silat adalah sistem beladiri yang secara turun-temurun dilestarikan dari nenek moyang sebagai bagian integral dari kebudayaan Indonesia. Oleh karena itu, penting untuk mempertahankan, mengembangkan dan memperkuat keberadaannya. Di Jawa Tengah Pencak Silat cenderung menitik beratkan pada permainan tanah, dengan gerakan tenang dan tanggap, mengikuti dan meneruskan gerakan lawan yang hampir seperti tarian. dan meneruskan gerakan lawan yang hampir menyerupai tarian. Di Jawa Timur, pencak silat ditandai dengan sikap sigap, tegas, dan berirama. Sementara di daerah Minangkabau dan Sumatera pada umumnya, pencak silat sering menggunakan teknik kaki, tangan lebar membuka, gerakan yang lentur, dan tampak indah dalam penampilannya. Dengan keanekaragaman ini, Pencak Silat menjadi suatu kekayaan budaya Indonesia yang patut dilestarikan dan dijaga keberlanjutannya.

Terlepas dari kenyataan bahwa pencak silat mencakup berbagai jurus, ada aspek budaya Indonesia yang diwariskan dari satu generasi ke generasi

berikutnya. Telah banyak kajian filosofis dan kearifan lokal dalam pencak silat pencak silat tradisional. Namun hingga saat ini, belum ada naskah atau kumpulan buku yang secara akurat dan bertanggung jawab menjabarkan perkembangan pencak silat Indonesia secara lebih terstruktur. Latar belakang dan sejarah pencak silat diwariskan secara lisan dalam pencak silat yang telah dipraktikkan oleh individu atau organisasi dan dipraktikkan secara turun-temurun. Refleksi berdampak signifikan terhadap eksistensi pencak silat yang rawan tertutup.

Pesilat tradisional asli Nusantara adalah mereka yang berlatih pencak silat. Di Asia Tenggara, termasuk negara-negara seperti Malaysia, Brunei Darussalam, Singapura, Filipina Selatan, dan Thailand Selatan, kemampuan ini telah menjamur dan mendapat pengakuan.

Dari sudut pandang sejarah, olahraga pencak silat menunjukkan kesamaan dengan olahraga renang. Kedua jenis olahraga ini telah ada sebelum dikonseptualisasikan sebagai aktivitas olahraga. Fenomena ini terjadi karena pencak silat dan renang awalnya adalah kegiatan yang esensial untuk bertahan hidup dan mengatasi tantangan dari lingkungan alam. Munculnya kedua olahraga ini didasarkan pada naluri manusia. Pencak silat yang kita kenal saat ini merupakan hasil dari evolusi dari teknik-teknik bela diri alami yang diturunkan secara turun-temurun oleh leluhur kita.

Tidak berbeda dengan pencak silat dan renang, nenek moyang Indonesia juga mengambil inspirasi dari gerakan binatang di sekitar mereka untuk keperluan menghadapi kondisi alam dan bertahan hidup. Beberapa

gerakan binatang seperti kera, harimau, burung elang, dan ular menjadi sumber inspirasi dalam pengembangan bela diri mereka. Selain itu, kemungkinan inspirasi tersebut juga digunakan untuk keperluan berburu dan berperang dalam menghadapi tantangan dan ancaman dari lingkungan sekitar. Donald Frederick "Donn" Draeger, seorang ilmuwan dan ahli beladiri asal Jepang, telah menyatakan bahwa bukti tentang seni bela diri telah ada sejak zaman Hindu-Buddha di Kepulauan Nusantara. Bukti-bukti ini dapat ditemukan pada artefak-artefak senjata yang telah ditemukan dari periode tersebut.

## 2. Teknik Dasar Pencak Silat

### a. Teknik Kuda-Kuda

Kuda-kuda merupakan suatu teknik yang menunjukkan postur kaki dalam posisi diam dalam konteks pencak silat. Teknik kuda-kuda ini berfungsi sebagai dasar untuk sikap pasang, teknik serangan, dan pertahanan dalam praktik pencak silat. Selain itu, teknik ini juga berperan dalam menjaga keseimbangan saat melakukan serangan dan bertahan, serta berkontribusi dalam memperkuat otot kaki melalui latihan dasar dalam olahraga pencak silat. Terdapat tiga variasi bentuk teknik kuda-kuda, yakni kuda-kuda ringan, kuda-kuda sedang, dan kuda-kuda berat. Selain itu, dalam pencak silat, teknik kuda-kuda dikelompokkan berdasarkan pada bobot tumpuan, yang mencakup kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda silang, dan kuda-kuda samping.

#### b. Teknik Sikap Pasang

Teknik sikap pasang dalam pencak silat melibatkan penggabungan posisi tangan dan kaki, baik dengan atau tanpa penggunaan kuda-kuda, yang diiringi oleh kesiapan mental dan pengaktifan seluruh indera. Sikap pasang tersebut berperan sebagai fondasi dalam melancarkan serangan atau melakukan pertahanan (beladiri) dalam pertandingan. Terdapat dua bentuk variasi dari sikap pasang yang perlu diperhatikan, yakni sikap pasang terbuka dan sikap pasang tertutup. Pada sikap pasang terbuka, posisi tangan dan lengan tidak dimaksudkan sebagai perisai untuk melindungi tubuh dari serangan lawan, sementara pada sikap pasang tertutup, posisi tangan dan lengan difungsikan secara aktif sebagai perisai untuk memberikan perlindungan optimal terhadap tubuh. Teknik sikap pasang ini memiliki fleksibilitas dalam penerapannya, sehingga dapat diadaptasi dalam berbagai posisi seperti kuda-kuda, berdiri, bahkan hingga posisi duduk.

#### c. Teknik Pukulan

Dalam pencak silat, keahlian dalam memanfaatkan kekuatan lengan dan tungkai menjadi sangat penting, karena kedua bagian tubuh ini berfungsi sebagai alat utama untuk menyerang lawan. Tangan, lengan, dan tungkai memainkan peran sentral sebagai komponen vital dalam melakukan serangan dalam olahraga pencak silat. Ada berbagai teknik pukulan yang bisa dipelajari dan dikuasai untuk melancarkan serangan

pada lawan, termasuk pukulan depan, pukulan samping, pukulan tegak, pukulan sangkol, dan pukulan melingkar. Teknik-teknik pukulan ini memungkinkan praktisi pencak silat untuk mengembangkan kekuatan dan keahlian dalam pertarungan dan memberikan variasi dalam strategi serangan.

#### d. Teknik Tendangan

Salah satu elemen kunci dari metode dasar pencak silat adalah teknik tendangan. Dalam metode tendangan, kecepatan dan kekuatan diutamakan saat menyerang lawan dengan tungkai dan kaki. Meski efisien, metode tendangan merupakan aktivitas yang sangat berisiko. Oleh karena itu, sebaiknya dilakukan dengan bimbingan dan latihan bersama dengan seorang pelatih. Berbagai teknik serangan kaki yang dapat dipelajari dalam pencak silat meliputi tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan jejjag, tendangan celorong, tendangan sabit, tendangan belakang, tendangan T, dan beberapa variasi tendangan lainnya. Penguasaan teknik-teknik ini memberikan variasi dalam strategi serangan dan meningkatkan kemampuan praktisi dalam pertarungan.

Dalam pertarungan, salah satu teknik yang digunakan untuk menghadapi lawan yang berada dalam jarak jauh adalah tendangan. Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015: 23), tendangan dilakukan dengan mengarahkan punggung telapak kaki untuk membuat gerakan lintasan setengah lingkaran. Gerakan ini diterapkan dengan posisi dari samping sebagai titik kontak. Saat melakukan tendangan, pemanfaatan punggung

kaki dengan kelima jari kaki yang rapat dan melengkung ke dalam menjadi penting untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Seorang pesilat perlu memiliki keterampilan menyerang yang baik agar dapat melancarkan serangan terhadap lawan dan meraih kemenangan. Dalam seni bela diri tradisional Indonesia ini, pesilat akan mendapatkan dua poin jika berhasil memukul lawan. Teknik dasar tendangan dalam pencak silat memiliki beberapa macam, antara lain:

- 1) Metode tendangan lurus mengharuskan kaki diluruskan dan ditendang dengan jari kaki. Dengan melebarkan kedua kaki hingga mencapai jari kaki, tendangan ini diarahkan ke depan sasaran. Selama melakukan tendangan ini, pangkal jari kaki bagian dalam melakukan kontak dengan sasaran. Saat menggunakan metode tendangan lurus ini, sangat penting untuk memastikan tubuh Anda diarahkan ke arah sasaran.



Gambar 1 Tendangan Lurus  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)

- 2) Tendangan menusuk mengarah ke depan dan pada dasarnya identik dengan tendangan lurus dalam hal itu. Namun, bidik uluh hati atau daerah genital lawan dengan ujung jari kaki Anda.



Gambar 2 Tendangan Tusuk  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)

- 3) Tendangan jejang, juga dikenal sebagai dorongan telapak kaki, merupakan teknik tendangan yang diarahkan ke depan dengan tujuan mendorong dada lawan. Tendangan ini dilakukan dengan perkenaan menggunakan telapak kaki penuh pada bagian dada sasaran.



Gambar 3 Tendangan jejang  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)



- 4) Teknik Tendangan T menunjukkan paralelitas dengan teknik Tendangan Lurus, karena melibatkan partisipasi satu dari dua kaki dan anggota tubuh tungkai. Lintasan tendangan bergerak sejajar ke arah depan, dan titik perkenaannya terpusat pada area tumit, telapak kaki, serta sisi luar dari telapak kaki. Teknik Tendangan T ini kerap digunakan dalam rangka melakukan serangan dari posisi menyamping, dengan sasaran berbagai bagian tubuh lawan yang menjadi targetnya.



Gambar 4 Tendangan T  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)

- 5) Tendangan celerong dilakukan sambil berbaring dan hampir identik dengan tendangan T. Lutut dan kemaluan lawan menjadi sasarannya. Dalam teknik ini, pesilat merebahkan badan ke belakang dan mengarahkan tendangan ke arah lutut atau kemaluan lawan untuk menciptakan keuntungan dalam pertarungan.



Gambar 5 Tendangan Celorong  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)

- 6) Tendangan kepret dilakukan ke arah depan dan samping dengan menggunakan punggung kaki sebagai perkenaannya. Sasaran dari tendangan kepret adalah kemaluan lawan. Dalam teknik ini, pesilat mengarahkan tendangan ke depan atau samping dengan menggunakan punggung kaki untuk mencapai target sasaran pada bagian kemaluan lawan.



Gambar 6 Tendangan Kepret  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)

7) Tendangan belakang dapat dilakukan dengan kaki atau kaki.. arah lintasan lurus ke arah belakang badan dan menghadap ke arah yang berlawanan dengan lawan. Tendangan ini dapat dilakukan dengan atau tanpa melihat sasaran. Sasarannya adalah seluruh bagian tubuh lawan. Dengan melakukan tendangan belakang, pesilat dapat menyerang lawan dari belakang dengan kejutan dan mengambil keuntungan dalam pertarungan.



Gambar 7 Tendangan Belakang  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)

8) Kedua kaki mungkin dalam posisi tertutup atau terbuka saat melakukan tendangan kuda. Sasaran terletak di setiap bagian tubuh lawan di sepanjang lintasan punggung lurus. Teknik tendangan kuda ini memungkinkan pesilat untuk menghadapi lawan dari arah belakang dan dapat digunakan sebagai serangan kejutan yang efektif.



Gambar 8 Tendangan Kuda  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)

- 9) Untuk melakukan tendangan taji, satu kaki dan satu kaki dengan tumit bersentuhan digunakan. Alat kelamin lawan adalah targetnya, dan lintasannya mundur. Tendangan taji merupakan teknik serangan yang efektif untuk menghadapi lawan dari arah belakang dan dapat menargetkan area sensitif seperti kemaluan untuk menciptakan keuntungan dalam pertarungan.



Gambar 9 Tendangan Taji  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)

- 10) Pertunjukan tendangan sabit mengikuti jalur setengah lingkaran. Sasaran pada setiap bagian tubuh lawan bersentuhan dengan pangkal jari kaki atau bagian belakang kaki. Tendangan sabit merupakan teknik serangan yang kuat dan fleksibel, memungkinkan pesilat untuk mengenai berbagai bagian tubuh lawan dengan gerakan melengkung yang efektif.



Gambar 10 Tendangan Sabit  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)

11) Tendangan baling adalah teknik tendangan yang melibatkan memutar tubuh dan mengirimkan gerakan melingkar ke luar. Saat melakukan kontak, bagian luar tumit diincar dengan maksud untuk mengenai berbagai titik serangan tubuh musuh.



Gambar 11 Tendangan Baling  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)

12) Saat tubuh berputar, tendangan baling dilakukan dengan gerakan melingkar ke luar. tumit bagian luar bersentuhan dengan target di seluruh tubuh lawan. Teknik tendangan baling ini memungkinkan pesilat untuk menciptakan kekuatan putaran dalam serangannya dan dapat mengenai berbagai area tubuh lawan untuk meraih keunggulan dalam pertarungan.



Gambar 12 Tendangan Baling  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)

13) Hentak bawah merupakan serangan yang menggunakan telapak kaki menghadap keluar. Serangan kaki ini dilakukan dengan posisi badan merebahkan dan bertujuan untuk mematahkan persendian kaki lawan. Teknik hentak bawah ini merupakan gerakan yang kuat dan berbahaya, dimana pesilat menggunakan kekuatan dari bawah untuk menghantam persendian lawan dan menciptakan keuntungan dalam pertarungan.



Gambar 13 Hentak Bawah  
Sumber (Dokumentasi Peneliti)

Tendangan dalam pencak silat memiliki beragam variasi. Menurut Johansyah (2016, 44:48), jenis-jenis serangan yang menggunakan tungkai dalam pencak silat meliputi tendangan, sapuan, dengkulan, guntingan, lintasan, dan perkenaannya. Salah satu bentuk tendangan yang dijelaskan adalah tendangan sabit. Tendangan sabit ini mengikuti lintasan setengah lingkaran ke arah depan, dengan tujuan menyerang seluruh bagian tubuh lawan.

- 1) Ketika perkenaannya pada punggung telapak kaki, tendangan tersebut disebut sabit kepret.
- 2) Jika perkenaannya pada pangkal jari telapak kaki, tendangan tersebut dikenal sebagai sabit jejak.

### 3. Tendangan Sabit

Tendangan sabit merupakan serangan yang menggunakan salah satu kaki dan tungkai. Lintasannya bergerak dari samping dengan perkenaannya pada punggung kaki. Menurut Rachman Yuliandi (2015; 17), “tendangan sabit” adalah suatu gerak yang menyerupai gerak alat celurit atau celurit dan berbentuk setengah lingkaran. Mengayunkan kaki dari luar ke dalam adalah cara Anda melakukan tendangan ini.

Koordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang diayunkan pada lutut dengan rotasi pinggul searah dengan gerak kaki diperlukan untuk menghasilkan efisiensi dan kekuatan gerak yang maksimal. Tendangan sabit adalah jenis tendangan tertentu yang lintasannya membelok dari samping, mirip seperti celurit atau celurit, menurut Erwin



Setyo Kriswanto (2015; 74). Pangkal jari kaki atau bagian belakang telapak kaki adalah titik kontak.

"Teknik tendangan yang dikenal dengan "tendangan sabit" memiliki lintasan berbentuk setengah lingkaran yang menyerupai gerak celurit. Teknik ini melibatkan tendangan dengan gerakan mengayun yang dimulai dari luar dan berakhir di dalam. " (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 23)."Tendangan sabit adalah jenis tendangan yang merambat ke dalam dengan gerakan melingkar dengan tujuan mengenai seluruh tubuh lawan sasaran. Bagian belakang kaki atau jari kaki digunakan untuk melakukan kontak dengan bola selama tendangan ini." (Lubis, 2014: 39).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tendangan sabit adalah salah satu teknik tendangan dalam pencak silat yang lintasannya membentuk setengah lingkaran dan ditujukan ke samping bagian tubuh lawan dengan menggunakan punggung kaki, sehingga gerakannya mirip dengan sabit. Saat melakukan tendangan sabit, sasarannya biasanya adalah area perut lawan, meskipun ada juga pesilat yang mengarahkan tendangan ke area bawah atau atas tubuh lawan. Kaki diletakkan di samping batang tubuh saat melakukan tendangan bulan sabit. Karena kesederhanaannya dan dentuman yang terdengar ketika sasaran dipukul dalam pertandingan pencak silat, teknik ini sering digunakan dalam divisi tanding. Ada lima langkah penting dalam melakukan tendangan sabit yaitu awalan, ayunan, kontak, tindak lanjut, dan penyelesaian.

a. Gerakan Awalan

Memulai jurus berpasangan dengan kaki kiri di depan dan posisi tangan di depan dada merupakan tahap pertama dari tendangan sabit. Mata tetap tertuju pada musuh.

b. Ayunan

Pada tahap ayunan, kaki yang berada di belakang ditarik dengan mengangkat lutut terlebih dahulu sebelum diluruskan. Posisi badan harus tetap seimbang saat angkatan kaki dilakukan. Kaki lainnya yang berada di depan akan melaksanakan tendangan dengan perkenaan punggung kaki atau pangkal jari kaki.

c. Kontak

Pada fase ini kaki dibiarkan lurus ke depan kemudian diikuti dengan tendangan dengan telapak kaki sejajar dengan bahu. Dengan satu kaki bertindak sebagai titik tumpu dan punggung kaki menerima benturan, tendangan tersebut memiliki lintasan berbentuk busur. Kedua tangan terkepal kuat di depan dada, dan sikap tubuh seimbang.

d. Keterampilan

Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau tindakan sesuai pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kendali atas seluruh tubuh. Keterampilan merupakan ukuran dari kemampuan yang dimiliki seseorang. Selain itu, keterampilan juga memiliki peran penting dalam menciptakan atau mewujudkan sesuatu, baik dalam bentuk benda nyata maupun hal-hal abstrak, yang dapat

menjadi modal dalam mencapai tujuan. Setiap individu memiliki kemampuan untuk mewujudkan berbagai hal, tak terbatas pada bentuk atau jenis apapun (Nasihudin, 2021: 733-743).

Menurut Gusti Ngurah Arya Yudaparmita (2022), Kehidupan sehari-hari manusia selalu mencakup aktivitas gerak secara alami. Kemampuan bergerak merupakan salah satu sifat yang dimiliki oleh semua makhluk hidup, termasuk manusia, dan merupakan bentuk yang dapat menjamin keberadaannya sendiri.

Dalam pendapat para ahli mengenai keterampilan yang telah dijelaskan sebelumnya, Kesimpulannya ialah kapasitas untuk melakukan tindakan dengan sukses dan efisien disebut sebagai sebuah kompetensi yang baik. baik dalam situasi terbuka maupun tertutup, dan menghasilkan hasil yang maksimal, entah itu dilakukan dengan sengaja maupun tidak sengaja. Keterampilan utama dalam pencak silat adalah gerak dasar, yang terkoordinasi dan terkendali, dan memiliki empat aspek yang menyatu sebagai kesatuan yang tak terpisahkan (Johansyah Lubis, 2016).

Keterampilan gerak dasar tersebut diterapkan dalam berbagai cabang olahraga pencak silat, disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristiknya yang khas. Keterampilan gerak dasar mencakup penggunaan tubuh dan teknik memukul objek. Manusia sebagai makhluk sosial sangat bergantung pada lingkungan sekitarnya, dan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, seperti bekerja, berolahraga, dan bergotong-royong, melibatkan kemampuan gerak (Sriwahyuniati, 2017).

## 2. Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI)

Pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional (PON) XVII membawa dampak positif bagi Kalimantan Timur karena adanya peningkatan infrastruktur olahraga di beberapa daerah penyelenggara. Stadion Utama Kaltim di Palaran yang memiliki fasilitas kekinian, dan Stadion Madya Sempaja yang sebelumnya hadir dan menyediakan fasilitas yang cocok untuk pembinaan atlet, keduanya terletak di Samarinda, ibu kota provinsi Kalimantan Timur. Situasi serupa juga terjadi di beberapa Kabupaten/Kota lainnya seperti Bontang, Kutai Kartanegara, Berau, Balikpapan, dan Tarakan.

Dengan adanya fasilitas olahraga yang berkualitas ini, Gubernur Kalimantan Timur, Bapak Awang Faroek Ishak, memiliki niat untuk mendirikan Sekolah Khusus Olahragawan. Sekolah ini bertujuan untuk mengembangkan potensi atlet muda dari Kalimantan Timur dengan mengoptimalkan fasilitas yang telah ada, dengan fokus pada mempertahankan prestasi yang dicapai dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) XVII di wilayah Kaltim. Untuk mewujudkan ide ini, dilakukan presentasi mengenai rencana pendirian sekolah olahragawan dengan tujuan memperoleh masukan dari berbagai pihak terkait, termasuk SKPD di Lingkungan Pemerintah Provinsi, DPRD, KONI, PENGPROV CABOR, dan para pemangku kepentingan lainnya. Presentasi ini diadakan di ruang pertemuan pada lantai dasar kantor Gubernur Kalimantan Timur dan memiliki tiga tujuan utama.

Setelah itu, Gubernur Awang Faroek bertemu dengan Menpora Adhyaksa Dault pada 19 Maret 2009 untuk membahas pendirian sekolah olahragawan ini. Usulan tersebut disambut baik oleh Menpora yang memberikan dukungan penuh terhadap gagasan Gubernur Kaltim. Akhirnya, penandatanganan kesepakatan bersama antara Gubernur Provinsi Kaltim dan Menteri Pemuda dan Olahragawan Republik Indonesia dihelat pada tanggal 13 Oktober 2009, yang juga bertepatan dengan Puncak Peringatan Hari Olahragawan Nasional. Inilah tahap awal dalam proses sejarah berdirinya Sekolah Khusus Olahragawan Kaltim. Pada tanggal 21 Januari 2010, melalui Surat Keputusan Gubernur Kalimantan Timur Nomor 421.3/K.39/2010, TIM 5 (Lima) untuk pembentukan Sekolah Menengah Khusus Olahragawan Terpadu Negeri dengan Sistem Asrama Bertaraf Internasional di Provinsi Kalimantan Timur dibentuk dengan susunan personil yang telah ditetapkan.

- a. Masri Hadi (Kepala Dinas Pemuda dan Olahragawan Provinsi Kaltim)
- b. Prof. Dwi Nugroho (Staf Ahli Gubernur Kaltim)
- c. Prof. DR. Ir. Djohar Arifin Husin (Staf Ahli Menpora)
- d. Drs. Ego Arifin (KONI Provinsi Kalimantan Timur)
- e. Tommy Apriantono, MSc. Ph.D (Tim Konsultan)

Tim 5 memiliki tugas yang telah disepakati dalam pertemuan dengan Gubernur Kaltim, yaitu untuk menyempurnakan dan menguatkan konsep sekolah olahragawan agar dapat dikelola secara profesional. Selanjutnya, tim akan melakukan ekspos dan pengumuman rekrutmen pelatih melalui media

massa dan elektronik, dengan tujuan untuk menarik pelatih profesional, termasuk pelatih dari luar negeri.

Selain itu, DISPORA Provinsi Kaltim bertugas bertanggung jawab dalam menyediakan dan melengkapi sarana serta fasilitas yang dibutuhkan oleh Sekolah Khusus Olahragawan Kaltim (SKOI Kaltim). Pemilihan 19 cabang olahraga yang akan dikembangkan di SKOI Kaltim juga menjadi elemen kunci dalam menilai potensi atletik daerah. Angkat besi, balap sepeda, panahan, gulat, roller derby, tenis meja, tenis lapangan, wushu, anggar, karate, taekwondo, seni bela diri, berlayar, berenang, atletik, panjat tebing, kempo, dan senam hanyalah beberapa olahraga populer yang akan bermanfaat.

Setelah melewati proses pendirian yang panjang, pada 31 Januari 2011, Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) Kaltim diresmikan dan mendapat prasasti pendirian. Acara tersebut dihadiri oleh Gubernur Kalimantan Timur, Awang Faroek Ishak, dan Menteri Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat (Menkokesra), Agung Laksono, yang bertempat di Komplek Stadion Madya Sempaja Samarinda. SKOI Kaltim diharapkan dapat menjadi wadah pembinaan dan pendidikan bagi para olahragawan pelajar berprestasi di Kaltim, baik tingkat regional maupun nasional.

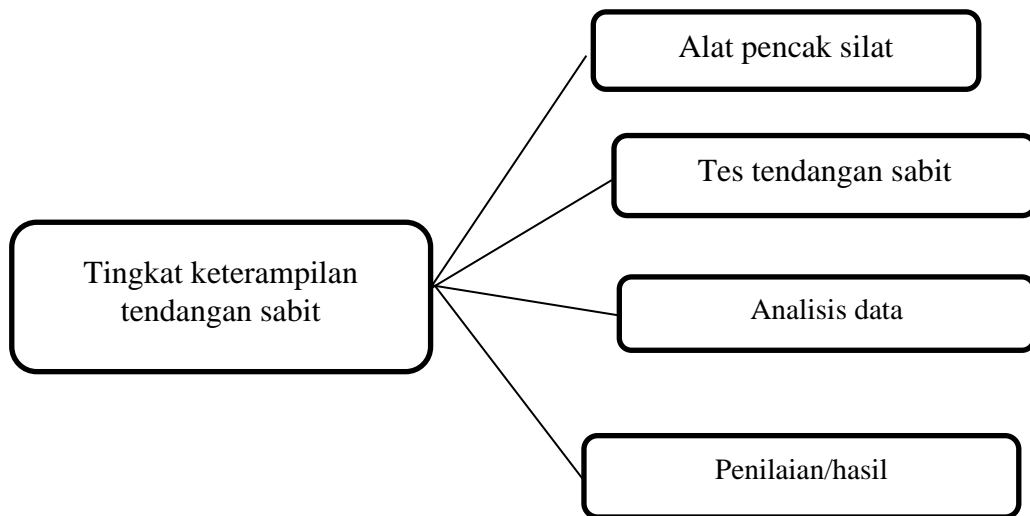
Kolaborasi dengan Agung Laksono, Menteri Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat, dan penandatanganan prasasti oleh Awang Faroek Ishak, Gubernur Kalimantan Timur, juga menjadi bagian penting dari proses pembentukan SKOI Kaltim. Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) Kaltim sebelumnya merupakan bagian dari Dinas Kewirausahaan dan

Olahraga Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Kaltim yang melapor langsung kepada Gubernur Kaltim dan Sekda provinsi. Dengan dikeluarkannya Peraturan Gubernur Kalimantan Timur Nomor 04 Tahun 2011 pada tanggal 28 Januari 2011, struktur organisasi mengalami perbaikan. Unit Pelaksana Teknis Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) yang diatur dalam peraturan ini harus mengikuti prosedur organisasi dan operasional tertentu. Dengan adanya peraturan ini, SKOI Kaltim telah memiliki landasan hukum yang resmi dengan sebutan UPTD SKOI Kaltim.

## **B. Kerangka Berfikir**

Salah satu perguruan bela diri pencak silat menjadi ekstrakurikuler di sekolah khusus Olahragawan internasiaonal kalimatan timur. Dalam sebuah ekstrakurikuler para atlet yang tergabung di dalamnya pasti di ajarkan bagaimana melakukan gerakan teknik tendangan sabit yang benar.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh Teknik keterampilan tendangan sabit terhadap atlet ekstrakurikuler pencak silat di sekolah khusus Olahragawan internasional Kalimantan timur, untuk kebugaran yang optimal pelatih dapat menggunakan ini sebagai panduan dan hal untuk dipikirkan.



Gambar 14. Kerangka berfikir  
Sumber (peneliti)

Sebuah seni bela diri yang disebut pencak silat berisi informasi tentang teknik bela diri pencak silat berdasarkan ilmu pengetahuan yang mencakup materi keilmuan tentang sistem pertahanan diri. Pada intinya Pencak Silat mengajarkan cara bertarung baik dengan tangan kosong maupun dengan menggunakan senjata.

Pencak Silat menggunakan sejumlah metodologi ilmiah yang berkonsentrasi pada sistem bela diri. Metode-metode ini termasuk penyerangan, blok, *slam/drop*, penghindaran, dan penghindaran. Selain itu, berbagai jenis gerakan dipisahkan ke dalam berbagai pendekatan. Peneliti dalam penelitian ini berkonsentrasi pada teknik tendangan sabit, yang merupakan kemampuan dasar serangan kaki.

Untuk melakukan tingkat keterampilan tendangan sabit atlet pencak silat Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) kaltim yang utama



memerlukan alat atau sarana dalam pencak silat. Setelah itu melakukan tes tendangan yang dilakukan atlet, lalu melakukan analisis data untuk mendapatkan penilaian atau hasil agar mendapatkan nilai tes tingkat keterampilan tendangan sabit atlet dengan benar.

### **C. Penelitian yang Relevan**

1. Sigit Infantoro, 2019, Dalam penelitian berjudul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Punggung dengan Kemampuan Tendangan Sabit" yang dilakukan oleh Sigit Infantoro (2019), menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei pada atlet pencak silat PPLOP Jawa Tengah. Sebanyak 12 atlet menjadi subyek penelitian. Variabel bebas yang diukur adalah kekuatan otot tungkai (X1) dan kekuatan otot punggung (X2), sementara variabel terikatnya adalah kemampuan tendangan sabit (Y). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) kekuatan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan sabit, dengan nilai korelasi  $r$  sebesar 0,692 dan tingkat probabilitas 0,013 pada tingkat signifikansi 0,05, (2) kekuatan otot punggung memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan sabit, dengan nilai korelasi  $r$  sebesar 0,612 dan tingkat probabilitas 0,034 pada tingkat signifikansi 0,05, dan (3) secara bersama-sama, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan sabit, dengan nilai korelasi  $r$  sebesar 0,710 dan tingkat probabilitas  $0,043 < 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dan

kekuatan otot punggung memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan sabit pada atlet pencak silat PPLOP Jawa Tengah

2. Fani Marlianto, Yarmani, Ari Sutisyana, Defliyanto, 2018, Dalam penelitian berjudul "Analisis Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu" oleh Fani Marlianto, Yarmani, Ari Sutisyana, dan Defliyanto (2018), tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tendangan sabit di semua perguruan pencak silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan subyek penelitian berupa siswa perguruan pencak silat Tapak Suci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh perguruan pencak silat Tapak Suci di Kota Bengkulu memiliki hasil yang sama pada tiga belas indikator mengenai tendangan sabit. Ini menunjukkan bahwa tendangan sabit pada perguruan pencak silat Tapak Suci memiliki langkah dan gerakan yang seragam. Untuk analisis data, penelitian ini melibatkan tiga puluh (30) siswa perguruan Tapak Suci Kota Bengkulu dalam tes kemampuan tendangan sabit. Hasilnya menunjukkan skor sebesar 25 ke atas, termasuk dalam kategori baik sekali, dimiliki oleh dua (2) orang atau sebesar 6,67%. Skor 20-24, yang termasuk dalam kategori baik, dimiliki oleh delapan belas (18) orang atau sebesar 60%. Skor 17-19 masuk dalam kategori cukup, dimiliki oleh sepuluh (10) orang atau sebesar 33%. Sementara untuk skor 15-16, masuk dalam kategori kurang dan tidak ada siswa yang memperolehnya atau sebesar 0%. Begitu pula untuk skor 14 ke bawah, masuk dalam kategori kurang sekali dan juga tidak ada siswa yang memperolehnya atau sebesar 0%. Berdasarkan hasil analisis

tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan sabit yang dimiliki oleh siswa perguruan pencak silat Tapak Suci di Kota Bengkulu rata-rata masuk dalam kategori baik, dengan persentase mencapai 60%.

3. Rian Hanindito Abdullah, 2014 melaksanakan sebuah penelitian berjudul "Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak bola Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Diponegoro." Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Diponegoro Sleman. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei dan menggunakan tes David Lee yang telah dikembangkan oleh Subagyo Irianto (2010: 10). Subyek penelitian terdiri dari 24 siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler sepak bola di SMP Diponegoro Sleman. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan persentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola para peserta ekstrakurikuler di SMP Diponegoro Sleman tergolong rendah. Tidak ada siswa yang menunjukkan keterampilan "baik sekali" atau "baik," hanya 1 siswa (4,15%) yang masuk dalam kategori "cukup," 2 siswa (8,33%) masuk dalam kategori "kurang," dan mayoritas, yaitu 21 siswa (87,5%), masuk dalam kategori "kurang sekali." Oleh karena itu, disimpulkan bahwa perlu upaya untuk meningkatkan tingkat keterampilan dasar bermain sepak bola para peserta ekstrakurikuler di SMP Diponegoro Sleman, karena mayoritas siswa masuk dalam kategori "kurang sekali".

