



**SURVEI KETERAMPILAN TEKNIK TENDANGAN T DI LIHAT
DARI STATUS KESEGERAN JASMANI PADA ATLET
PENCAK SILAT PERGURUAN BANGAU RUYUNG
SE-KABUPATEN DEMAK TAHUN 2018**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

Nendra Aprel Liyani

6101414016

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Nendra aprel Iyani. 2019. *Survei Keterampilan Teknik Tendangan T Di Lihat Dari Status Kesehatan Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Bangau Ruyung Se-Kabupaten Demak Tahun 2019. Skripsi.* Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd

Kata kunci : Keterampilan Tendangan T; Pencak Silat

Transfer latihan atau keterampilan merupakan salah satu topik penting konteks belajar dan berlatih keterampilan olahraga. Transfer latihan terjadi apabila yang telah terbentuk sebelumnya memberikan pengaruh terhadap penguasaan, penampilan atau kebiasaan. Rumusan masalah dalam penelitian ini Bagaimana proses penguasaan keterampilan teknik tendangan T dengan memperhatikan status kesehatan jasmani pada atlet pencak silat Bangau Ruyung di kabupaten Demak tahun 2019. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui proses penguasaan keterampilan teknik tendangan T dilihat dari status kesehatan jasmani pada atlet pencak silat Bangau Ruyung di kabupaten Demak tahun 2019.

Metode yang digunakan metode survey. Dengan pengumpulan data dengan teknik tes pengukuran dan pengamatan. Variabel penelitian ini keterampilan tendangan T. Populasi penelitian atlet pencak silat Bangau Ruyung. Sampel penelitian 31. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan TKJI dan tendangan T. Teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian : Hasil dari penelitian tes keterampilan dan tes kesehatan jasmani atlet pencak silat di tabulasi silangkan menunjukkan data atlet dengan kategori baik sekali (12), baik (17), sedang (18), kurang (5), dan kurang sekali (2), dari tabulasi silang ini variabel internal yang dimiliki pesilat maka hasil tingkat penguasaan tendangan T sebagian besar berada di kategori "baik.

Saran Perlunya tambahan latihan di luar jam latihan untuk menambah performa untuk pesilat perguruan bangau ruyung. Diharapkan adanya penelitian lanjut dengan bentuk-bentuk tes yang berbeda untuk menunjang kemampuan keterampilan dasar tendangan atlet pencak silat.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nendra Aprel Liyani

Nim : 6101414016

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) S1

Fakultas : Ilmu keolahragaan

Judul : Survei Keterampilan Teknik Tendangan T Di Lihat Dari Status
Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Bangau
Ruyung Se-Kabupaten Demak Tahun 2018.

Menyatakan dengan ini bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan menjiplak oleh orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian skripsi yang saya buat mengutip dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya in tidak benar sya bersedia menerima sanksi akademik darai unveritas negeri semarang dan sanksi hokum sesui yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia

Semarang, Juni 2019

Yang menyatakan,



Nendra Aprel Liyani
NIM 6101414016

PENGESAHAN

Skripsi Atas nama Nendra Aprel Liyani Nim 6101414016 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Survei Keterampilan Teknik Tendangan T Di Lihat Dari Status Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Bangau Ruyung Se-Kabupaten Demak Tahun 2018" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis 16 Agustus 2019.

Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Pangliyo Bahayu, M.Pd
NIP. 1961 0320 1964 03 2001

Sekretaris


Dr. Mujiyo Hartono, M.Pd
NIP. 1961 0903 198803 1 002

Dewan Penguji

1. Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd (Penguji 1)
NIP. 1975 1105 2005 01 1002



2. Ricko Irawan, S.Pd., M.Pd. (Penguji 2)
NIP. 1985 0521 2014 04 1001



3. Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd (Penguji 3)
NIP. 1981 0129 2003 12 1001



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Tingga lah masa lalu mu, dan pandang lah masa depan mu, dan awali hal yang baru.

Persembahan

Kupersembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua ku tercinta Bapak Sulaini Ibu Nur Aliyah dan kakek Sarmin terima kasih atas segala doa dan motivasinya serta nasehat yang beliau berikan dan tidak lupa kakak ku tersayang Dwi Irawan, Yuli Supriyati, Rikma Wati dan adik ku tersayang Sabrina Suci Natasya, Marsya Bunga Alfini dan Veron Maricho yang selalu memberi dukungan dan semangat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas ke hadiran Allah SWT, yang dimana penulis dapat menyelesaikan sekit demi sedikit menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Keterampilan Teknik Tendangan T Di Lihat Dari Status Kesehatan Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Bangau Ruyung Se-Kabupaten Demak Tahun 2018” Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pendidikan. Dan dalam menyusun skripsi tidak lepas dari, dukungan serta bimbingan kerja keras sama dari berbagai pihak. Dengan kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi seorang mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah ijin untuk menyusun skripsi ini.
3. Ketua jurusan pendidikan, jasmani, kesehatan, dan rekreasi yang telah memberikan peengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik.
5. Bapak/ibu dosen dan staf karyawan jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah swt memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah diberikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Agustus 2019

penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	I
ABSTRAK	ii
ABSTRACK.....	iii
HALAMAN PENEKESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	Vi
KATA PENGANTAR.....	Vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Pengembangan	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Landasan Teori	10
2.1.1 Pengertian Pencak Silat	10
2.1.2 Sejarah Pencak Silat	12
2.1.3 Manfaat Pencak Silat	14
2.1.4 Teknik Dasar Pencak Silat	15
2.1.5 Pengertian Atlet	30
2.1.6 Kesegaran Jasmani	31
2.1.7 Fungsi Tes Kesegaran Jasmani.....	30
2.1.8 Gerak Keterampilan.....	33
2.2 Penelitian Relevan	37

2.3 Kerangka Berfikir	41
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	42
3.2 Variabel Penelitian	43
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian	
3.3.1 Populasi	43
3.3.2 Sampel Dan Teknik Pengambilan Sempel	44
3.4 Metode Pengumpulan Data	46
3.5 Instrumen Penelitian	46
3.4.1 Kriteria Penelitian	47
3.4.2 Tes Keterampilan Atlet Pencak Silat	54
3.4.3 Tahapan Pelaksanaan Penelitian	56
3.5 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	56
3.6. Prosedur Penelitian	57
3.7 Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	57
3.8 Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	59
4.1.1 Data Penelitian.....	59
4.2 Pembahasan	72
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	76
5.2 Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gelanggang Pertandingan Pencak Silat.....	25
2.2 <i>Body Protector</i> Silat	27
2.3 Pelindung Betis.....	28
2.4 <i>Body Protector</i>	29
3.1 Tes Lari Untuk Daya Tahan Jantung.....	47
3.2 Gerakan Gatung Siku Tekuk.....	49
3.3 Sikap Sit Up.....	49
3.4 Gerakan <i>Vertical Jump</i>	50
3.5 Tes Lari Untuk Daya Tahan Jantung.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.2 Golongan Dewasa Untuk Putra Dan Putri	23
3.1 Daftar Nama Atlet Pencak Silat Bangau Ruyung	45
3.2 Daftar Nama Atlet Pencak Silat Bangau Ruyung	45
3.3 Norma Dan Konversi Nilai Kategori Kesegaran Jasmani	52
3.4 Nilai Tkji Usia 16-19 Tahun Putra	52
3.5 Nilai Tkji Usia 16-19 Tahun Putri	52
3.8 Kisi-Kisi Instrumen Pengukuran Keterampilan Pencak Silat	53
3.9 Penilaian Penampilan Keterampilan Atlet Yang Disarankan	55
4.1 Tabel Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bangau Ruyung	55
4.2 Tabel Hasil Keterampilan Tendangan T	59
4.3 Hasil Tes Lari 60 Meter	61
4.4 Tabel Hasil Tes Gantung Siku	62
4.5 Tabel Hasil Tes Baring Duduk (Sit Up)	62
4.6 Tabel Hasil Tes Loncat Tegak	63
4.7 Tabel Hasil Tes Lari 1000	63
4.8. Hasil Penelitian Tkji (Laki-Laki)	63
4.9 Hasil Penelitian Tkji (Perempuan)	65
4.10 Tabel Kategori Pengukuran Keterampilan Dasar Pencak Silat (Pi)	67
4.11 Tabel Kategori Pengukuran Keterampilan Dasar Pencak Silat (Pa)	68
4.12 Tabel Tabulasi Silang Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Penguasaan Keterampilan Tendangan T	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Tema dan Judul	81
2. SK Pembimbing atau Surat Penetapan Dosen Pembimbing.....	82
3. Surat Observasi Penelitian	83
4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (putra).....	84
5. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	84
6. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (putri).....	85
7. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	85
8. Hasil Tes Keterampilan Tendangan T Putra	86
9. Hasil Tes Keterampilan Tendangan T Putri.....	87
10. Instrumen Penelitian TKJI Dan Keterampilan Tendangan T	88
11. Formulir	90
12. Tabel Penilaian Keterampilan Altet Pencak Silat.....	91
13. Dokumentasi Penelitian	99

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang di jadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh, (Andang Suherman.1999/2000:1), pada hakikatnya kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional. Dengan kata lain, prinsip-prinsip pembelajaran pendidikan jasmani yang di kembangkan haruslah dapat memacu pada pembentukan, pengembangan dan peningkatan kualitas kemampuan unsur-unsur kognitif, afektif dan psikomotorik. Aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik melalui aktivitas jasmani dan kebugaran jasmani sebagai konsep yang mempunyai ruang lingkup yang cukup luas yang salah satunya merupakan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik yang diberikan kepada tubuh saat melakukan aktivitas berlebihan tanpa merasakan kelelahan. Sutarman, dalam jurnal GLADI, 2012 (Husni M, Setya R, Taufiq H, 2015:49).

Melakukan aktivitas fisik dalam sebuah kegiatan atau latihan setiap anak mempunyai kemampuan motorik yang berbeda, hal tersebut di pengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal mencakup karakteristik yang melekat pada individu, seperti tipe tubuh, motivasi, atau atribut lainnya yang membedakan seseorang dengan lainnya seperti kondisi internal yang dipengaruhi oleh pandangan atau konsep psikologi dengan fakta empirik pendukung dari hasil

penelitian dalam keterampilan olahraga, sedangkan kondisi eksternal mencakup faktor-faktor yang terhadap di luar individu yang memberikan pengaruh langsung atau tak langsung terhadap penampilan gerak seseorang kondisi eksternal itu meliputi kondisi lingkungan pengajaran dan bahkan lingkungan sosial budaya yang lebih luas. Masalah yang lebih spesifik muncul dalam kegiatan belajar dan berlatih . (Rusli Lutan, 1988:322). Seperti di dalam perguruan Bangau Ruyung yang mempunyai

Transfer latihan atau keterampilan merupakan salah satu topik penting konteks belajar dan berlatih keterampilan olahraga. Transfer latihan terjadi apabila yang telah terbentuk sebelumnya memberikan pengaruh terhadap penguasaan, penampilan atau *relearning* dari kebiasaan (Rusli Lutan, 1988:324), keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan suatu gerakan dengan kepastian yang tinggi, dengan menggunakan energi yang minimal (efisien) dan dengan hasil yang maksimal (efektif). Tendangan secara umum merupakan teknik yang sangat dominan dalam olahraga beladiri Pencak silat, bila dibandingkan penguasaan dalam teknik memukul, penguasaan menendang merupakan prioritas utama yang ditekankan dalam keseluruhan latihan, sehingga masyarakat mengenal olahraga beladiri pencak silat dengan keindahan dan kecepatan tendangan dan apa lagi melakukan keterampilan gerak seperti tendangan T seorang pelatih harus memperhatikan variabel internal yaitu berupa kemampuan dasar, khususnya yang terkait dengan kondisi fisik seperti kebugaran jasmaninya. Ini adalah suatu keadaan yang membedakan antara individual satu dengan lainnya yang melekat pada individual tersebut, seperti kebugaran jasmani, keterampilan motorik. Kualitas keterampilan gerak ini juga sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat

melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan berbagai tugas gerak atau keterampilan gerak dalam melakukan sebuah tendangan, jadi kemampuan motorik salah satu indikator kebugaran jasmani (Widiastuti, 2015: 191-192).

Kesegaran jasmani merupakan salah satu penting dalam pendidikan jasmani. Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik, diarahkan pada peningkatan derajat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani memiliki dua aspek, kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran yang berkaitan dengan performa. Kebugaran tersebut bukanlah suatu kecakapan, keterampilan, atau kapasitas. Tidak ada sangkut pautnya dengan keterampilan. Pencapaiannya adalah melalui pembinaan fungsi organ tubuh yang makin mampu menyesuaikan dirinya dengan beban kerja yang semakin berat. Sebaliknya, kebugaran yang berkaitan dengan performa adalah suatu kondisi yang lebih menunjukkan kemampuan seseorang untuk memperagakan sesuatu keterampilan olahraga. Itulah salah satu unsur-unsur yang terkandung kedua jenis kebugaran. Kebugaran untuk melakukan keterampilan gerak (*motor fitness*), diartikan sebagai kebugaran melakukan tugas gerak dengan hasil memuaskan.

Kebugaran jasmani tidak akan tercapai hanya dengan latihan fisik semata, namun ada dua faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti, genetik, umur dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal yaitu sesuatu yang berpengaruh di luar tubuh seseorang yang berdampak terhadap kebugaran jasmani yang dimiliki setiap individu seperti aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, status gizi, kebiasaan merokok, kecukupan

istirahat dan status kesehatan. dan Pada prinsipnya manusia sadar bahwa dirinya sebagai individu sekaligus makhluk sosial yang terdiri dari jasmani dan rohani, yang keduanya tidak bisa dipisahkan. Didalam hidup manusia dituntut untuk dapat menjaga serta mempertahankan kesegaran jasmani dan rohani agar tetap dalam keadaan sehat, sehingga dapat melakukan segala aktivitas tanpa mengalami hambatan yang cukup berarti, dikarenakan kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi, maka dari itu ditekankan untuk mendapatkan kesegaran menyeluruh yang sangat baik, sebelum memusatkan perhatian pada salah satu cabang olahraga salah satunya adalah olahraga pencak silat.

Olahraga dan permainan pencak silat tidak hanya di pertandingkan ditingkat antara sekolah, tetapi sudah diadakan pertandingan tingkat provinsi, nasional bahkan tingkat internasional. Ini berarti bahwa permainan dan olahraga pencak silat memberi peluang atau ajaran untuk mengangkat nama daerah ataupun nama negara. Untuk bisa mencapai pertandingan di tingkat tertentu dan berprestasi memerlukan latihan yang disertai dengan kedisiplinan tinggi, pantang menyerah, semangat juang yang tinggi untuk mencapai yang terbaik. Dengan cara ini anak-anak bisa memiliki wadah untuk mengasah kemampuan diri secara maksimal sehingga pintu untuk meraih prestasi di bidang ini terbuka lebar dan sekaligus cara untuk menemukan jati dirinya (M. Muhyi Faruq.2009: 9-11), salah satunya bela diri pencak silat yang berasal dari kudas yang bernama perguruan Bangau Ruyung, perguruan tersebut di dirikan oleh bapak Subkhan pada tahun 1978 silam. Perguruan Bangau Ruyung yang berasal dari Kudus dengan di bawah naungan IPSI Kudus. Dengan jumlah cabang 80 sekolah yang terdiri dari SD, SMP, dan SMA. diantaranya di SMP N 2 Karangayar, SMA N 1 Karangayar dan SMA N 1

Mijen, yang di pegang oleh Ahamad Abdul Syukur sebagai ketua perguruan di Kabupaten Demak. Dari situ atlet pencak silat perguruan Bangau Ruyung di ajaran dasar yang diberikan pada setiap anggota atlet pencak silat yaitu antra lain; persaudaraan, beladiri, kesenian dan olahraga. Dan ada beberapa hal yang di ajarkan untuk menjaga kondisi fisik atlet di dalam perguruan Bangau Ruyung diantaranya kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan ledak otot, koordinasi keseimbangan. Dari hal itu atlet pencak silat perguruan Bangau Ruyung mempunyai program untuk menjaga kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai tingkat prestasi yang lebih baik. Untuk tingkat remaja/pelajar atlet Bangau Ruyung juga pernah meraih medali dalam pertandingan pekan olahraga daerah (POPDA), karisidenan maupun profinsi paling terendah itu pertandingan tingkat perguruan, berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada atlet di perguruan Bangau Ruyung sebagian besar dari mereka pada saat latihan ketika mereka melakukan tendangan T, kaki mereka sering tertangkap meskipun tidak selalu terbanting oleh lawan, saat melakukan tendangan oleh pihak lawan tendangannya sering tidak mengenai sasaran pada area poin, yang seharusnya poin yaitu pada bagian togok sampai atas kemaluan dan hal ini juga di pengaruhi pada tumpuan kaki dari atlet, adanya kemampuan tendangan yang tidak seimbang antara kaki kanan dan kaki kiri. Tendangan juga sangat penting dalam pertandingan karena tendangan T salah satu poin tertinggi dalam pertandingan pencak silat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada atlet di perguruan pencak silat Bangau Ruyung pada saat mereka melakukan tendangan, kaki mereka sering tertangkap meskipun tidak selalu terbanting oleh pihak lawan dan tendangannya

sering tidak mengenai sasaran, hal ini juga dipengaruhi pada tumpuan kaki dari atlet, karena adanya kemampuan tendangan T sebagian serangan maupun bela serang. Alasannya karena tendangan ini lebih praktis dari tendangan lain, dan lebih cepat sehingga memungkinkan untuk menghasilkan poin nilai, dengan ini penulis berkesimpulan bahwa kualitas gerak dasar tendangan T atlet di perguruan Bangau Ruyung menurun oleh karena itu penulis mengangkat masalah ini dengan melakukan pengukuran keterampilan gerak dasar tendangan T. Dengan demikian penulis beranggapan suatu keterampilan teknik dasar merupakan faktor yang terpenting dalam pencapaian suatu prestasi. Meskipun masih banyak faktor-faktor yang lain tetapi faktor keterampilan teknik dasar merupakan faktor utama dan terpenting didalam pencapaian suatu prestasi. Dengan demikian berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan Penelitian mengenai keterampilan gerak dasar tendangan T pada atlet Bangau Ruyung atlet di perguruan Bangau Ruyung d kabupaten Demak.

Usaha untuk meningkatkan keterampilan tendangan T, atlet Bangau Ruyung juga perlu membutuhkan latihan dan membutuhkan kondisi fisik untuk menyeimbangi suatu gerakan. Adanya preoritas untuk menentukan komponen mana yang perlu mendapatkan porsi latihan yang lebih besar sesuai dengan olahraga yang di tekuni dalam pencak silat, dan untuk menjadi seorang atlet pencak silat di perlukan kondisi fisik yang baik untuk pondasi awal dalam proses latihan. Latihan fisik yang perlu di perhatikan untuk menjadi seorang atlet pencak silat diantaranya; kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, fleksibilitas, dan koordinasi, dengan adanya program latihan selanjutnya berkaitan dengan teknik, taktik dan mental. Gerak dasar Pencak Silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang di dalamnya berisi beberapaa aspek,

yaitu aspek spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya, dan dengan ini pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk di pelajari karena mempunyai aspek satu kesatuan yang tidak bisa di pish-pisahkan.

Pencak silat merupakan olahraga yang dimana di dalamnya membutuhkan fisik yang kuat, karena dalam pencak silat banyak kontrak fisik dalam setiap pertandingan yang dimana setiap atlet harus mempunyai fisik yang kuat agar dalam pertandingan mendapatkan peluang prestasi atau mendapatkan juara. Saya sebagai peneliti ingin mengetahui kondisi kesegaran jasmani dan keterampilan tendangan T atlet pencak silat perguruan Bangau Ruyung.

1.2 Indentifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuarikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Klasifikasi rata-rata tingkat kesegaran jasmani pada atlet pencak silat Bangau Ruyung Se-kabupaten Demak
- 1.2.2 Keterampilan tendangan pada atlet pencak silat pada perguruan Bangau Ruyung sekabupaten Demak.

1.3 Pembatasan Masalah

- 1.3.1 Berkaitan dengan beberapa istilah yang di gunakan dalam penelitian ini hanya akan membahas tingkat Kesegaran Jasmani menurut TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) melalui keterampilan tendangan T pada atlet Pencak Silat Perguruan Bangau Ruyung di kabupaten Demak.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui

- 1.4.1 Bagaimana proses penguasaan keterampilan teknik tendangan T dengan memperhatikan status kebugaran jasmani pada atlet pencak silat Bangau Ruyung di kabupaten Demak tahun 2019?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan :

- 1.5.1 Penelitian ini untuk mengetahui proses penguasaan keterampilan teknik tendangan T yang dilihat dari status kebugaran jasmani pada atlet pencak silat Bangau Ruyung di kabupaten Demak tahun 2019

1.6 Manfaat penelitian

Dari hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat baik dan mempunyai manfaat berikut :

1.6.1 Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan suatu informasi kepada pembaca mengenai keterampilan tendangan T pada atlet pencak silat Bangau Ruyung yang di lihat dari status kebugaran jasmani.

1.6.2 Praktis

Manfaat praktis yang diperoleh dari penelitian ini bagi pelatih dapat dijadikan sebuah kegiatan latihan bersama untuk tes fisik maupun kemampuan tendangan dalam pencak silat Bangau Ruyung kabupaten Demak.

Adapun manfaat yang di harapkan penulis dari penelitian ini adalah:

1. Penulis

Penelitian ini dapat menjadikan sebuah informasi atau tambahan pengetahuan untuk penulis dalam penelitian berikutnya, dan dapat menjadikan pertimbangan dan bisa lebih baik.

2. Pelatih dan Guru Besar Bangau Ruyung

Penelitian ini dapat di gunakan untuk menambah *intesitas* latihan fisik dan tendangan yang lebih ditingkatkan.

3. Atlet

Penelitian ini sebagai gambaran atlet untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik dan tingkat kemampuan keterampilan tendangannya dalam pencak silat sehingga atlet bisa terpacu atau meningkatkan itensitas latihannya untuk membentuk prestasi calon atlet.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Pencak Silat

Pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu dan bisa ditemukan hampir di seluruh Indonesia. Setiap daerah memiliki kekhasan ciri gerakannya sendiri-sendiri. Secara umum teknik pencak silat antaranya lain adalah pukulan, tendangan, kuncian, tangkisan dan hindaran. (Gugun Arif Gunawan, 2007:8). Pencak silat telah kita akui sebagai cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, pencak silat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri baik atau tanpa senjata. Pencak Silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang memerlukan beberapa kemampuan fisik yang dominan digunakan dalam pertandingan pencak silat beberapa diantaranya berupa kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Didalam beladiri pencak silat juga memerlukan penguasaan fisik, teknik, taktik dan mental atlet dalam berupaya untuk mengalahkan lawan. Beladiri pencak silat juga memiliki teknik dasar yang paling penting digunakan dalam membeladiri bahkan pada saat menghadapi lawan pada saat pertandingan, teknik dasar tersebut berupa pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, jatuhan dan sapuan (Maimun Nuusufi, 2015:35)

Penjelasan dari segi ilmu bahasa tidak selalu diterima oleh para pendekar-pendekar daerah. Menurut guru pencak silat Bawean. "*Pencak* adalah gerakan

langkah keindahan dengan menghindar, yang di sertakan gerakan berunsur komedi, pencak dapat di petontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan *Silat* adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagaka di depan umum” (Mulyana,2013:85). Istilah ini didukung oleh alm. Imam Koesoepang, guru besar setia hati teratai yang mengatakan “pencak sebagai gerak beladiri tanpa lawan, dan silat sebagai bela diri yang tidak boleh dipertandingkan. Sedangkan menurut johansyah Lubis “penca silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dan para pendekar atau pakar pencak silat menyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunkan ilmuu bela diri ini sejak masa prasejarah, karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan survive dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri”.

Pencak silat sebagai refleksi diri nilai-nilai budaya masyarakat Indonesia merupakan sistem budaya yang di pengaruhi oleh lingkungan alam dan tidak dapat dipisahkan dari aktifitas manusia dan dalam kehidupan masyarakat pencak silat telah digunakan sebagai alat beladiri, pemeliharaan kebugaran jasmani, mewujutkan rasa estetika, dan menyalurkan aspirasi sepiritual manusia. Pada tataran individu, pencak silat berfungsi membina manusia agar dapat menjadi warga teladan yang mematuhi norma-norma mayarakat (notosoejitno:1984,32). Pencak silat juga berfungsi sebagai kekuatan kohesif yang dapat merangkul individu-individu dalam ikatan hubungan sosial organisasi perguruan silat, kegiatan sosial untuk menumbuhkan kesetiakawanan dan kebersamaan antara anggota perkumpulan silat di tiap-tiap daerah dilakukan dengan cara yang berbeda-beda (Mulyana.2013:87).

Pencak silat merupakan satu-satunya olahraga yang mengandung nilai seni dan berasal dari budaya asli bangsa Indonesia, sehingga perlu dilestarikan dengan cara diajarkan di sekolah dasar. Karena itu, pencak silat dianggap perlu termuat dalam kurikulum pendidikan atau sebagai muatan lokal. Dan pencak silat juga mempunyai unsur-unsur kebhudayaan bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya turun temurun. Sampai saat ini belum ada naskah atau himpunan mengenai sejarah pembelaan diri bangsa Indonesia yang disusun secara alamiah dan dapat dipertanggung jawabkan serta menjadi sumber bagi pengembangan yang lebih teratur. Hanya saja, pencak silat memang hadir sebagai budaya bangsa yang sudah mendarah di diri bangsa Indonesia sebelum Indonesia merdeka. Pencak silat dikenali cara turun temurun dan bersifat pribadi atau kelompok latar belakang dan sejarah pembelaan diri inti dituturkan. Sifat-sifat tertutupan karena dibentuk oleh zaman penjajahan di masa lalu yang merupakan hambatan pengembangan, dimana kini dituntut keterbukaan dan pemasaran yang lebih luas, pencak silat sebagai budaya Nasional bangsa Indonesia yang mempunya ragam aliran atau perguruan di perkirakan sebanyak lebih dari 820 aliran atau perguruan, oleh karena itu, dirasakan perlu adanya pembinaan yang sistematis untuk melestarikan warisan nenek moyang bangsa (Andi setiawan, 2012: 74).

2.1.2 Sejarah Pencak Silat

Pencak silat merupakan ilmu bela diri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Untuk mempertahankan kehidupannya., manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam intergritasnya (Fani Marlianto, 2017: 102). Jurus-jurus yang di gunakan untuk

membela diri banyak di pahami dari olah gerak binatang seperti, macan, moyet, ular, bangau dan lain-lainnya. Bicara tentang “Perkembangan”, kebudayaan indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur bangsa harus terus di pelihara, dibina dan dikembangkan guna memperkuat penghayatan dan pengalaman pancasila, meningkatkan kualitas hidup, memperkuat kepribadian bangsa, memperkokoh jiwa persatuan dan kesatuan bangsa serta mampu menjadi penggerak lagi terwujudnya cita-cita bangsa di masa depan, samahalnya dengan Pencak Silat, merupakan salah satu jenis bela diri yang cukup tua umurnya. Tetapi saat ini belum kita dapatkan secara pasti kapan dan oleh siapa pencak silat itu diciptakan. Oleh karena itu biasanya perkembangan sejarah pencak silat, selalu di hubungkan dengan perkembangan pencak silat di indonesia, sejenak dulu zaman penjajahan hingga setelah merdeka dan melaksanakan pembangunan di segala bidang.

Pada perkembangan penjajahan pencak silat di pelajari dan dipergunakan baik oleh punggawa kerajaan, kesultanan, maupun para pejuang, pahlawan yang berusaha melawan penjajah. Di kalangan para pejuang, pencak silat diajarkan secara rahasia, sembunyi-sembunyi, karena kalau diketahui oleh penjajah akan di larang. Kaum penjajah khawatir bila kemahiran pencak silat tersebut akhirnya di gunakan untuk melawan mereka, kekhawatiran itu memang beralasan, karena hampir semua pahlwan semua pahlawan bangsa sepertinya Tjik di Tiro, Imam Bonjol, Fatahillah (Sultan Cirebon), Diponegoro, dan lain-lain adalah pendekar silat. Perguruan-perguruan pencak silat tumbuh tanpa diketahui oleh penjajah, bahkan sebagai menjadi semacam perkumpulan rahasia. Pencak silat dipelajari pula oleh kaum gerakan po litik termasuk beberapa organisasi kepanduan nasional. Secara diam-

diam perguruan-perguruan pencak silat berhasil memupuk kekuatan kelompok-kelompok yang siap melawan penjajah sewaktu-waktu. Kaum pergerakan yang ditangkap oleh penjajah dan dibuang, secara diam-diam pula, menyebarkan ilmu pencak silat tersebut di tepatkan pembuangan. Pasukan pembela tanah air yang telah dikenal dengan nama PETA, juga mempelajari pencak silat dengan tekun (Sucipto, 2008: 2.5).

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan melalui beberapa tes disesuaikan dari tujuan pengukuran yang yang harapan di ukur. Untuk melakukan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah salah satu tes standar (tes baku) dengan di lengkapi petunjuk pelaksanaan tes dan norma penilaian tingkat kesegara jasmani yang lengkap untuk berbagai tingkat usia maupun jenis. Dalam pelaksanaan tes TKJI urutan pelaksanaan item tesnya tidak boleh acak, adapun rangkaian item tes yang tertuang dalam TKJI adalah: tes kecepatan, tes kekuatan otot perut, tes daya tahan otot lengan dan bahu, tes power (Ngatman, Fitria Dwi. A, 2017: 139).

2.1.3 Manfaat Pencak Silat

2.1.3.1 Pencak Silat Sebagai Wahana Pendidikan

Pencak silat merupakan bagian dari budaya bangsa indonesia yang bernilai luhur, nilai-nilai luhur pencak silat terkandung dalam jati diri yang meliputi 3 hal pokok sebagai satu kesatuan, yaitu budaya indonesia sebagai asal dan coraknya, falsafah budi pekerti luhur sebagai jiwa dan sumber motivasi penggunaannya, pendidikan pencak silat dapat memberikan sumbangan dalam pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dalam rangka pembangunan seluruh masyarakat indonesia, serta

merupakan karakter dan pembangunan bangsa. Pendidikan pencak silat yang berakar pada budaya Indonesia serta mencakup segi mental dan fisik secara integral diharapkan dapat membentuk manusia seutuhnya (Mulyana.2013: 95).

2.1.3.2 Pencak Silat Sebagai media untuk meningkatkan kesegaran Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan, artinya bahwa pendidikan jasmani ialah suatu kegiatan yang bersifat mendidik dengan memanfaatkan kegiatan jasmani termasuk olahraga. Pencak silat yang pada hakikatnya adalah kegiatan jasmani yang di dalamnya terkandung aspek olahraga juga merupakan wahana pendidikan jasmani yang memiliki tujuan yang terungkap dari pencak silat sebagai sarana pendidikan jasmani antara lain tujuan untuk mencapai kesehatan, tujuan rekreasi, dan tujuan prestasi (Mulyana.2013: 96).

Pencak silat yang mewujudkan merupakan peragaan dan latihan semua jurus dan teknik bela diri dilaksanakan secara utuh dan eksplisit dengan tujuan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran, ketangkasan dan ketahanan jasmani. Istilah rekreasi sering diartikan dalam kata "menciptakan kembali, melepas lelah, atau memanfaatkan waktu luang. Berdasarkan bentuknya maka kita mengenal rekreasi yang mengandalkan ketrampilan atau gerak jasmani. Termasuk di dalamnya pencak silat sebagai rekreasi untuk tujuan tertentu. Pencak silat prestasi merupakan olahraga kompetisi di pertandingan pada PON, SEA GAMES dan kejuaraan dunia (Sucipto, 2008: 1.27).

2.1.4 Teknik Dasar Pencak Silat

Dalam mempelajari pencak silat, yang sangat penting untuk diperhatikan adalah tentang kuda-kuda, sikap pasang, gerak, dan gerak langkah. Sikap merupakan awal dari gerak. Dengan sikap yang baik akan menghasilkan gerak yang baik dan mantap. Sikap dan gerak merupakan pedoman dalam melakukan ketrampilan teknik dan jurus pencak silat. Sikap dan gerak diciptakan dari hasil pengamatan lingkungan sekitar sehingga membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya.

2.1.4.1 Gerak Dasar Pencak Silat

Menurut Johansyah Lubis “ Gerakan dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spriritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan, (Johansyah Lubis, 2004: 7).

Gerakan dasar pencak silat adalah gerakan yang mendasari pencak silat setelah menguasai sikap dasar untuk melakukan gerak dinamis yaitu arah delapan penjuru mata angin, langkah, dan pola langkah. Gerak dasar merupakan modal pesilat untuk melakukan penyerangan ataupun pembelaan. Untuk menguasai gerakan dasar tersebut, diperlukan pemahaman tentang 8 arah delapan penjuru mata angin, cara melangkah. Arah 8 penjuru mata angin dan cara melangkah terkait dengan penempatan posisi kaki dan upaya mengelak atau menghindari lawan. Dengan penguasaan 8 penjuru mata angin dan cara melangkah akan mempermudah dalam menghadapi lawan.

Variasi melangkah membuat bentuk atau posisi baru meliputi unsur-unsur gerakan dasar sebagai berikut :

1. Arah Delapan Penjuru Mata Angin (A 8 MA) Arah yang harus dipahami adalah arah delapan penjuru mata angin, dalam pengertian gerak. Januarno (1989: 69) membagi arah 8 penjuru mata angin dengan hitungan sebagai berikut : hitungan 1 arah belakang, hitungan 2 arah serong kiri depan, hitungan 3 arah ke samping kiri, hitungan 4 arah serong kiri belakang, hitungan 5 arah ke depan, hitungan 6 arah serong kanan depan, hitungan 7 arah samping kanan, hitungan 8 arah serong kanan belakang. Sebagai latihan dasar dimulai dari sikap kuda-kuda depan, bergerak dari arah 1 (belakang), kemudian ke arah 2 serong kiri belakang dan seterusnya sampai arah 8 serong kanan belakang. Latihan dapat dilakukan dengan sikap pasang dan di beri variasi pembelaan (tangkisan, elakan hindaran, dan tangkapan).

2. Cara Melangkah

Langkah adalah teknik gerak memindahkan atau mengubah posisi mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan. Ada 5 cara dalam melakukan langkah, yaitu : (a) angkat, (b) geseran, (c) putra, (d) lompatan/ loncatan, (e) insutan.

3. Pola Langkah

Pola langkah adalah pengembangan langkah yang berbentuk atau berpola dengan tujuan tertentu. Ada 4 bentuk pola langkah terdiri atas : (a) pola langkah, (b) pola langkah gergaji / zig zag, (c) pola langkah ladam/ "U", (d) pola langkah segitiga,

(e) pola langkah segiempat, (f) pola langkah huruf “S” (Agung Nugroho, 2005 : 153-156).

2.1.4.2 Sikap Dasar Pencak Silat

1. Sikap

Dalam mempelajari pencak silat, paling tidak ada dua sikap dasar yang harus dilakukan. Sikap dasar tersebut meliputi sikap lahir yaitu sikap untuk melakukan gerakan-gerakan atau jurus-jurus dengan teknik yang baik. Sikap rohani adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis, dan efisien.

2. Kuda-Kuda

Kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerak serang bela. Secara khusus, kuda-kuda di bagi menjadi beberapa jenis, antara lain kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping, kuda-kuda silang belakang dan kuda-kuda silang depan

3. Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif. Sikap pasang dapat berpola serangan atau bela. Pelaksanaan sikap pasang merupakan kombinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh dan sikap tangan, sikap pasang dan kuda-kuda.

4. Gerak Langkah

Gerak langkah adalah teknik perpindahan atau perubahan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauh lawan untuk kepentingan

serangan dan bela. Dalam pelaksanaannya selalu dikombinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan

1. Berdasarkan arahnya gerak langkah meliputi :
 - 1) gerak langkah ke belakang
 - 2) gerak langkah serong kiri belakang
 - 3) gerak langkah ke kiri
 - 4) gerak langkah serong kiri depan
 - 5) gerak langkah ke depan
 - 6) gerak langkah serong langkah kanan depan
 - 7) gerak langkah ke kanan
 - 8) gerak langkah serong kanan belakang,
2. Gerak langkah di tinjau dari pola taktik meliputi :
 - 1) lurus
 - 2) zig-zag
 - 3) segitiga
 - 4) ladam (tapal kuda)
 - 5) langkah bentuk huruf S.

2.1.4.3 Serangan

Serangan dapat dikatakan juga sebagai bela atau pertahanan aktif. Pengertian serangan dalam pencak silat adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau bela, dan semuanya di laksanakan taktis.

Ditinjau dari komponen alat penyerang dan lintasannya serangan dibedakan menjadi beberapa tahap :

1. Pukulan

Pukulan merupakan teknik serangan dengan menggunakan tangan atau lengan, berdasarkan lintasan dan perkenaannya meliputi pukulan tusuk, pukulan sangga, pukulan getok, pukulan totok, pukulan tinju, pukulan tampar, pukulan pagut, pukulan cambuk, pukulan busur, pukulan lingkaran, pukulan tebas, pukulan papas, pukulan depan dan pukulan samping.

2. Sikutan

Sikutan berdasarkan lintasannya terdiri dari sikutan tusuk, sikutan sangga, sikutan atas, sikutan samping ke luar, sikutan samping ke dalam, dan sikutan belakang. (Mulyana, 2013: 119)

3. Tendangan

Tendangan merupakan salah satu teknik gerak dalam olahraga pencak silat yang mempunyai nilai tinggi dan merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan. Penggunaan teknik tendangan dalam pertandingan cenderung lebih efektif terhadap pengumpulan angka dan pencapaian sasaran serang kurang memiliki kemampuan tendangan sabit yang baik akibatnya serangan-serangan yang menggunakan unsur-unsur kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*) daya tahan (*enduren*) yang di lakukan berulang-ulang menjadi kurang terpolat dan tidak mempunyai efek terhadap lawan sehingga serangan terkesan asal-asalan, tendangan secara umum merupakan teknik yang sangat dominan dalam olahraga beladiri pencak silat, bila di bandingkan penguasaan dalam teknik memukul, penguasaan menendang

merupakan prioritas utama yang ditekankan dalam keseluruhan latihan sehingga masyarakat mengenal olahraga beladiri pencak silat dengan keindahan dan kecepatan tendangan, (*Ramdani Amrullah, 2015: 89*)

Tendangan dibagi beberapa jenis berdasarkan lintasan dan pekenaannya meliputi :

- 1) *Tendangan lurus*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu.
- 2) *Tendangan tusuk*, serangan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya ujung jari-jari kaki, dengan sasaran kemaluan dan ulu hati.
- 3) *Tendangan kepret*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, dengan kenaannya punggung kaki dengan sasaran kemaluan.
- 4) *Tendangan jejag*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, sifatnya mendorong dan perkenaannya dada.
- 5) *Tendangan gajul*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, dengan kenaannya tumit dari arah bawah ke atas, dengan sasaran dagu dan ulu hati.
- 6) *Tendangan T*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, biasanya di gunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh Tendangan (T) atau yang bisa disebut juga dengan

tendangan samping karena arah gerakan tendangan ke arah samping. Terdapat berbagai macam variasi tendangan samping ini. Semua variasi khususnya untuk permainan dalam pertandingan pada awalan boleh berbeda tetapi bentuk akhirnya sama yaitu seperti huruf T. Pada dasarnya tendangan samping memakai tumit sebagai alat serang atau menggunakan sisi luar telapak kaki atau ada yang menyebut sebagai pisau kaki. Tendangan Samping mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan dalam tendangan T mempunyai skor atau mempunyai nilai tinggi dalam pelaturan permainan pencak silat.

- 7) *Tendangan celorong*, tendangan T tetapi dengan posisi merebahkan badan dengan sasaran lutut dan kemaluan.
- 8) *Tendangan belakang*, tendangan sebelah lintasan lurus ke belakang tubuh dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
- 9) *Tendangan kuda*, tendangan dengan dua kaki menutup atau membuka, lintasannya lurus ke belakang tubuh, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
- 10) *Tendangan taji*, tendangan dengan sebelah kaki dan tungkai dengan kenaan tumit yang lintasannya ke arah belakang dengan sasaran kemaluan.
- 11) *Tendangan sabit*, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

12) *Tendangan baling*, tendangan melingkar ke arah luar dengan kenanya tumit luar dan porsinya tubuh berputar, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.

13) *Hentak bawah*, serangan yang menggunakan telapak kaki menghadap keluar, yang dilaksanakan dengan posisi badan direbahkan, bertujuan untuk mematahkan persendian.

14) *Gejig*, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke samping ke arah persendiaan kaki/dengkul, dengan tujuan mematahkan.

Lututan ditinjau dari lintasannya terdiri: lututan depan dan lututan samping.

4. Tangkapan

Tangkapan terdiri dari tangkapan dari luar dan tangkapan dari luar dan dalam.

5. Kunci

Kuncian ditinjau dari cara pelaksanaan terdiri dari kuncian penggoyah, kuncian tiga titik, kuncian lengan, kuncian tungkai, kunci bahu dan leher.

6. Jatuhan

Jatuhan ditinjau dari komponen penyerangan terdiri dari sapuan tegak, sapuan rebah, kaitan, ungkitan, dan guntingan.

7. Bela

Menurut Johansyah Lubis “Bela adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran dan tangkisan” Tangkisan adalah suatu teknik bela untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan

serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serangan) Johansyah Lubis, 2004:18. Belaian atau pertahanan merupakan teknik untuk menggagalkan serangan lawan (Mulyana, 2013: 120-126).

2.1.4.4 Ciri khas pertandingan pencak silat

Pertandingan pencak silat memiliki perbedaan dengan bela diri yang lain karena didalamnya ke sikap pasang. Variasi sikap pasang biasanya berdasarkan ciri khas perguruan masing-masing sehingga terlihat ciri khas perguruan dan ciri pertandingan pencak silat. Pembagian kelas untuk kategori tanding didasarkan pada berat badan dengan penggolongan menurut umur dan jenis kelamin. Golongan remaja untuk putra dan putri berumur 16 s.d. 35 tahun

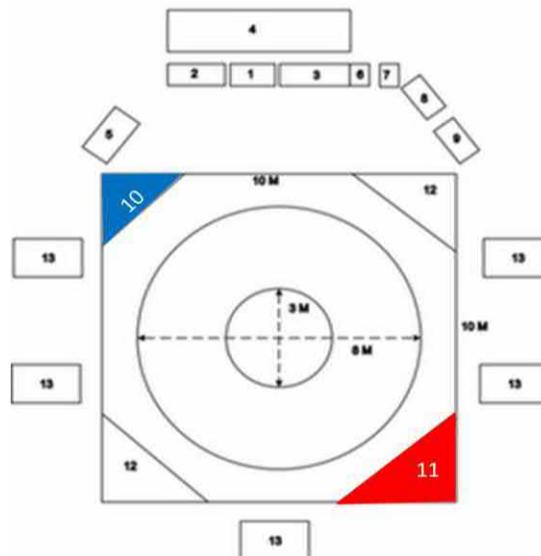
Tabel 2.2 Golongan Dewasa Untuk Putra Dan Putri Berusia Tahun 16-35 Tahun

No	Kelas	Berat badan
1.	Kelas A	45-50 kg
2.	Kelas B	50-55 kg
3.	Kelas C	55-60 kg
4.	Kelas D	60-65 kg
5.	Kelas E	65-70 kg
6.	Kelas F	70-75 kg
7.	Kelas G	75-80 kg
8.	Kelas H	80-85 kg
9.	Kelas I	85-90 kg

(Sumber: Johansyah Lubis, 2004:37)

Gelanggang yang di gunakan adalah matras tebal ,maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, berukuran 10 x 10 m dengan warna dasar hijau dan bidang tanding berbentuk lingkaran ruang atau sudut pesilat pada sudut bujur sangkar yang berhadapan yang dibatasi oleh lingkaran bidang laga dalam bidang gelanggang

dengan garis tengah 8 meter batas gelanggang dan bidang laga dibuat dengan garis selena ke arah luar 5 cm dengan warna kontras permukaan gelanggang. Pada tengah-tengah dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 5 cm, dengan sudut merah dan biru, dan sudut yang berhadapan lainnya adalah sudut netral. (Johansyah Lubis, 2004: 37-38). perlengkapan gelanggang dalam pertandingan ada beberapa yang tak pernah ketinggalan yaitu ember, gelas, kain pel, dan keset dari ijuk, jam pertandingan atau *game warch*, gong atau alat yang berfungsi sama, lampu pemenang berwarna merah dan biru, lampu babak atau tanda lain untuk menentukan ronde atau babak dan formulir pertandingan atau skor nilai,



(Gambar 2.1 Gelanggang Pertandingan Pencak Silat)

Aba-aba pertandingan terdiri dari empat jenis.

- 1) Aba-aba "bersedia"
- 2) Aba-aba "mulai"
- 3) Aba-aba "berhenti"

- 4) Aba-aba “pasang” dan digunakan untuk pembinaan.

Nilai kemenangan diberikan berdasarkan enam cara berikut :

- 1) Menang Angka
- 2) Menang Teknik
- 3) Menang Mutlak
- 4) Menang RSC/WMP
- 5) Menang WO
- 6) Menang Diskualifikasi

2.1.4.5 Kategori Tanding

Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu menangkis/ mengelak/ mengena/ menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak. (Johansyah Lubis, 2004:35),

Dan Kategori tanding adalah kategori yang memiliki jumlah peminat yang paling banyak dari pada karegori lainnya ada di pencak silat. Namun kategori ini juga memiliki resiko yang paling tinggi dari ketegori yang ada di pencak silat, seperti cidera. Untuk mengatasi dan mengurangi resiko ini maka dibuat ketentuan bertanding yang tertulis didalam hasil musyawarah nasional ikatan pencak silat Indonesia tahun 2012 adapun kutipan yang tentang ketentuan bertandinga pasal 9, yaitu:

1) Pakaian pertandingan

Pesilat memakai pakaian pencak silat standar berwarna hitam

2) Pelindung badan

1. Kualitas standar IPSI
2. Warna hitam



(Gambar 2.2 *Body protector* Silat)

3. Ukuran 5 (lima) macam : super ekstra besar (xxl), ekstra besar (xl), besar (l), sedang (m), dan kecil (s)
 4. Sabuk merah dan sabuk biru sebagai pengenal disaat pertandingan
- 3) Pesilat putra/putri menggunakan pelindung betis dan pelindung kemaluan dari bahan plastic atau bisa menggunakan pembalut sebagai pelindung kemaluan, dan biasanya sebelum pertandingan wasit memeriksa perlengkapan sebelum pertandingan dan alat biasanya di sediakan oleh pesilat atau panitianya.



(Gambar 2.3 pelindung betis)

(Gambar 2.4 *Body Protector*)



4) Aturan bertanding

1. Pesilat berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan pencak silat yaitu menangkis/mengelak, mengenakan sasaran dan menjatuhkan lawan, menerapkan kaidah pencak silat serta mematuhi aturan-aturan yang ditentukan.
2. Pembelaan dan serangan yang dilakukan harus berpola dari sikap awal/pasang atau pola langkah, serta adanya koordinasi dalam melakukan serangan dan pembelaan.

3. Serangan beruntun yang dilakukan oleh satu orang pesilat harus tersusun teratur dan berangkai dengan berbagai cara ke arah sasaran sebanyak-banyaknya 6 serangan. Pesilat yang melakukan rangkaian serang bela lebih dari 6 serangan akan diberhentikan oleh wasit.

5) Larangan

1. Menyerang bagian badan yang tidak sah yaitu leher, kepala serta bawah pusat/pusar hingga kemaluan.
2. Usaha mematahkan persendian lawan secara langsung.
3. Sengaja melempar lawan keluar gelanggang.
4. Membenturkan/ menghantukan kepala dan menyerang kepala.
5. Menyerang sebelum ada aba-aba.
6. Menggumul, menggigit, mencakar, menyerang, mengeluarkan kata-kata yang tidak sopan, meludahi.
7. Menantang, menghina, merangkul, menyerang.

6) Sasaran

1. Dada
2. Perut
3. Rusuk kiri dan rusuk kanan
4. Punggung atau belakang badan.

2.1.4.6 Kategori Tunggal

Menurut Johansyah lubis (2004:41), "Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata". Kategori tunggal adalah pertandingan pencak silat

yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. kategori tunggal memiliki jurus baku itu terdiri 7 jurusan tangan kosong, 3 jurus senjata golok dan 4 jurusan senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit.

Tahapan awal yang harus diikuti dalam mengikuti pertandingan kategori tunggal adalah kelengkapan disaat bertanding sebagai berikut:

1) Pakaian

Pakaian pencak silat model standar warna bebas dan polos, memakai ikat kepaladan kain samping warna polos atau bercorak.

2) Senjata

Senjata yang digunakan dalam pencak silat adalah golok atau parang dengan ukuran 30 s.d. 40 cm dan tongkat tersebut dari rotan dengan ukuran panjang antra 150 s.d. 180 cm garis tengah 2.5 s.d. 3.5 cm.

2.1.4.7 Tahapan Pertandingan

Dalam pencak silat, pertandingannya adalah sebagai berikut:

- 1) Apabila pertandingan diikuti oleh lebih dari lima peserta maka dipergunakan sistem pool.
- 2) Dua peraih nilai tertinggi dari setiap pool, di tempilkan kembali untuk mendapatkan penilain di tahap final.
- 3) Waktu penampilan adalah tiga menit.

2.1.5 Pengertian Atlet

Para pelaku dalam kegiatan olahraga. Atlit sering dieja "atlet", dari bahasa yunani athlos yang berarti kontes adalah orang yang ikut serta dalam suatu kompetisi

olahraga kompetitif. Para atlet ini harus mempunyai kemampuan yang lebih tinggi dari rata-rata. Kata "atlet" ini juga seringkali di gunakan untuk menunjukan pada peserta atletik. Adapun menurut undang-undang di Negara Indonesia, atlet adalah pelaku olahraga yang lebih lanjut di sebut olahragawan (Septian, 2017: 398).

2.1.6 Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas kehariannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Konsep kesegaran jasmani dapat dibedakan menjadi kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan yang berkaitan dengan unjuk kerja (*performance*), (Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2014: 62).

Kesegaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik tanpa mengalami kelelahan dan juga kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti. Sedangkan menurut *president's council on physical fitness and sport* mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Ngatman, Fitria Dwi Andriyani, 2017; 127). Kesegaran jasmani memiliki dua aspek, kesegaran yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran yang

berkaitan dengan performa. Kesegaran tersebut bukanlah suatu kecakapan, ketrampilan, atau kapasitas. Pencapaiannya adalah melalui pembinaan fungsi organ tubuh yang makin mampu menyesuaikan dirinya dengan beban kerja yang semakin berat. Kesegaran yang berkaitan dengan performa adalah suatu kondisi yang lebih menunjukkan kemampuan seseorang untuk memperagakan sesuatu keterampilan olahraga. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu keteraturan berlatih, dengan intensitas kegiatan yang cukup berat, faktor genetik, dan faktor kecukupan gizi (sucipto; 2007;1,5). Kesegaran jasmani juga salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani, dan untuk mengetahui tingkat kesegaran tubuh tidak optimal maka seorang pesilat bisa menyiapkan strategi tertentu agar bisa mencapai hasil optimal atau kondisi bisa terkontrol dengan baik.

1. Unsur-Unsur Kesegaran Jasmani

Pengukuran kesegaran jasmani bertujuan pada pengukuran aspek-aspek.

Terdapat dua aspek kesegaran jasmani yaitu :

- 1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi:
 1. Daya tahan jantung dan paru-paru
 2. Kekuatan otot
 3. Daya tahan otot
 4. *Flexibilitas* dan
 5. Komposisi tubuh
- 2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan
 1. Kecepatan
 2. Kekuatan

3. Keseimbangan
4. Kelincahan
5. Koordinasi dan
6. Kecepatan reaksi

Menurut *Clark* unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani meliputi: (a) kekuatan otot, (b) daya tahan otot dan (c) daya tahan kardio-vaskular, dari ketiga tersebut merupakan komponen kebugaran jasmani. Sedangkan menurut *Johnson* dan *Nelson* (1969), bahwa unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani meliputi kekuatan, daya tahan otot, daya tahan cardiovascular dan fleksibilitas.

2.1.7 Fungsi Tes Kebugaran Jasmani

Fungsi tes kebugaran jasmani dalam program pengajaran penjas kes meliputi:

1. Mengukur kemampuan fisik
2. Menentukan status kondisi fisik
3. Menilai kemampuan fisik sebagai salah satu tujuan pengajaran penjas kes
4. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik
5. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya.
6. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran penjas kes (Nurhasan, 2001:132-134).

2.1.8 Komponen Kebugaran

- 1) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengarahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.

2) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali. Daya tahan otot mirip dengan kekuatan otot, jika dilihat dari kegiatan otot berkembang, bila beban yang diatasi semakin meningkat, atau bertambah berat melebihi beban yang pernah diatasi.

3) Daya tahan aerobik

Kegiatan berlari kesana-kesini secara berkelanjutan, tanpa henti, seperti sering dilakukan oleh anak-anak, tentu memerlukan daya tahan. Keadaan seperti ini disebut daya tahan aerobik. Daya tahan ini disebut juga daya tahan peredaran darah pernapasan, karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. Karena itu, daya tahan aerobik dapat juga disebut sebagai kemampuan melaksanakan tugas fisik dalam waktu yang cukup lama dalam jumlah ulangan tugas yang cukup banyak, kegiatan seperti berlari, berenang, naik sepeda.

4) Fleksibilitas atau Kelentukan

Fleksibilitas merupakan gambaran dari luas dan sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh. Fleksibilitas ini tentu mempengaruhi kemampuan kita untuk bergerak. Namun demikian fleksibilitas itu dapat dilihat, sehingga semakin meningkat. (sucipto, 2008: 1.9). Memiliki kelentukan yang baik sangat diperlukan dalam olahraga dan permainan pencak silat, contohnya pada saat melakukan hindaran dari tendangan atau pukulan, dan saat itu kelentukan badan

sangat berperan sehingga bisa terhindar dari serangan lawan namun kelentukan harus diiringi dengan kekuatan yang cukup. Kelentukan membantu meningkatkan kegesitan dan dapat melakukan penghindaran dalam ruang tertentu. Gerakan-gerakan serangan yang cepat sangat membutuhkan kelentukan badan yang baik dan juga untuk menghindarinya, untuk meningkatkan kelentukan tubuh dengan melakukan aktivitas peregangan yang cukup dan bervariasi mulai dari peregangan pada tangan, kaki serta bahu, dengan cara ini kelentukan akan bisa dimiliki secara optimal (Muhammad Muhyi Faruq, 2009: 21)

5) Agilitas

Agilitas adalah kemampuan untuk merubah arah secara cepat, sementara tubuh sedang bergerak, dari suatu tempat ke tempat lainnya secepat mungkin. Kemampuan ini dapat dikembangkan pada anak-anak, misalnya dengan memberikan tugas gerak, seperti bermain kucing-kucingan, saling mengejar dan menghindar. Permainan seperti ini, cocok untuk meningkatkan agilitas.

6) Kecepatan gerak

Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat. Untuk mengetahui kecepatan, kita perlu menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir, kita sebut waktu gerak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan seseorang. Berkaitan dengan kecepatan, kita juga mengenal istilah waktu reaksi. Waktu reaksi dihitung sejak mulai perintah (stimulus) sehingga terjadi reaksi pertama (respons). Waktu reaksi tergolong sebuah potensi, sementara waktu gerak dapat dilatih.

7) Power

Power adalah kemampuan untuk mengerjakan usaha maksimal secepat mungkin, karena itu istilah power sering juga disebut dalam istilah daya ledak, hal ini disebabkan oleh pelaksanaan tugas dengan kekuatan disertai dengan kecepatan.

8) Keseimbangan

Keseimbangan tergolong sebuah kemampuan yang rumit dari kemampuan gerak, keseimbangan dipengaruhi oleh indera penglihatan, bagian dalam telinga dan syaraf yang berakhir di sekitar sendi yang disebut *proprioceptor*. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam kaitannya dengan gaya gravitasi. Ini adalah kemampuan untuk mengalihkan posisi tubuh jika berada dalam beberapa posisi.

1. Keseimbangan di bagi menjadi dua yaitu :

- 1) Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan sambil badan dalam keadaan bergerak.
- 2) Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dalam posisi badan yang tetap. Berdiri dengan satu situ kaki sementara mata terpejam. Tergolong keseimbangan statis. Karena itu keseimbangan sangat penting bagi semua anak untuk mengembangkan kemampuan keseimbangan sejak dini

1. Jenis Tes Kesegaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani indonesia terdiri dari 5 butir tes dengan rangkaian tesnya yaitu :

- 1) Lari cepat

- 2) Angkat tubuh
- 3) Baring duduk
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari jauh

Tes kesegaran jasmani Indonesia, dikelompokkan berdasarkan tingkatan sekolah yaitu tingkat SD, SMP dan SMA. Dan untuk sekolah menengah atas tujuannya untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah menengah atas putra dan putri, serta remaja sesuai umur. (Nurhasan,2001:153) Diantaranya butiran-butiran tes terdiri dari :

1. Tes lari cepat 50 meter
2. Tes angkat tubuh (30 detik, dan 60 detik untuk putra)
3. Tes berbaring duduk 60 detik
4. Tes loncat tegak
5. Tes lari jauh

2.1.8 Gerak Keterampilan

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan koordinasi dan kontrol sebagai atau seluruh tubuh yang bias dilakukan melalui proses belajar. Seseorang yang mampu melakukan gerakan ketrampilan dengan baik dikatakan terampil. Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif, dikatakan efisien adalah apabila pelaksanaan gerak tidak banyak mengeluarkan tenaga tanpa membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan. Sedangkan dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya. Keterampilan

gerak dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu keterampilan adaktif sederhana, keterampilan adaktif terpadu, keterampilan adaptif kompleks (Widiastuti, 2015:233). keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan suatu gerakan dengan kepastian yang tinggi, dengan menggunakan energi yang minimal (efisien) dan dengan hasil yang maksimal (efektif) termasuk keterampilan dasar dalam pencak silat.

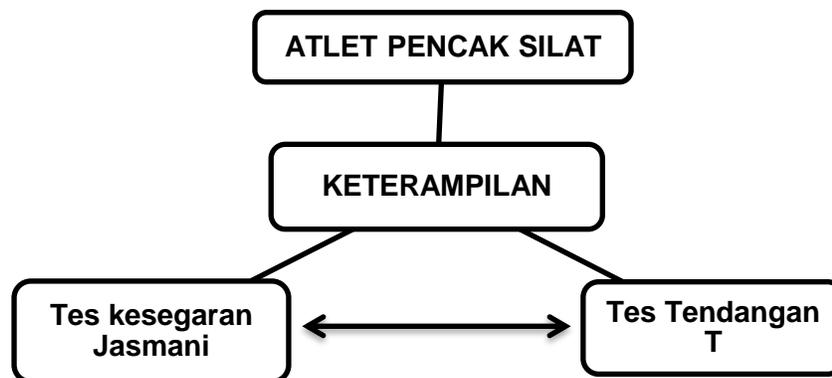
Aspek keterampilan dasar yang dominan dimiliki atlet pencak silat pada kategori tanding kemampuan sikap adalah kemampuan sikap pasang, pola langkah, tangkisan, elakan serangan tangan serangan kaki dan menjatuhkan. Khususnya untuk kategori ganda ditambah kuncian dan bukaan kuncian. Keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam pencak silat memang memiliki karakteristik tersendiri jika dibandingkan dengan cabang bela diri lainnya, mengingat pencak silat merupakan budaya bangsa sehingga unsur seni dan budaya masih terus dipertahankan sesuai dengan kategorinya. Seorang pesilat tidak akan mendapat nilai dalam pertandingan jika tidak melalui proses sikap pasang, adanya pola langkah kemudian melakukan serang bela dan kembali ke sikap pasang dalam satu rangkaian yang tidak terpisahkan. Aspek keterampilan dasar tersebut menjadi mutlak dikuasai oleh calon pesilat agar dalam proses pembinaan ketinggian yang lebih tinggi dapat berkesinambungan (Johansyah Lubis 2004:78).

2.2. Penelitian yang Relevan

Dibawah ini beberapa penelitian yang penulis ambil sebagai penelitian yang relevan antara lain:

1. Syarif Hidayat (2003), melakukan penelitian yang berjudul : Penyusunan Standart Tes Fisik Pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta. Subyek dalam penelitian ini adalah 22 pesilat putra dan 8 pesilat putri yang tergabung dalam Pelatda Pra PON DIY. Hasil penelitian adalah tersusunnya bentuk tes dan skor baku kekuatan remas tangan kanan laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kekuatan remas tangan kiri laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kekuatan otot tungkai laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kekuatan otot punggung laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kecepatan lari/sprint laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kecepatan reaksi laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kelincahan laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku kelentukan laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku keseimbangan laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku power otot tungkai laki-laki dan perempuan, bentuk tes dan skor baku daya tahan laki-laki dan perempuan, dan skor baku kondisi fisik pesilat laki-laki dan perempuan. Skor baku masing-masing tes fisik dapat dijadikan sebagai standar penilaian fisik pesilat Daerah Istimewa Yogyakarta (Adhi Masruri, 2016: 41-42).

2.3. Kerangka Berfikir



Keterampilan merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat. Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Dalam cabang olahraga pencak silat sangat memerlukan unsur keterampilan untuk berkompetisi secara maksimal, selain itu unsur lain seperti mental, teknik, taktik, pencak silat hendaknya dibentuk sejak dini khususnya keterampilan dasar tendangan pencak silat. Oleh karena itu keterampilan tendangan sangat dibutuhkan pada saat pertandingan (kelincahan, dan koordinasi).

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diperoleh kesimpulan bahwa keterampilan teknik tendangan T dilihat dari status kebugaran jasmani pada atlet pencak silat perguruan bangau ruyung se-kabupaten Demak tahun 2018, dapat disimpulkan, hal ini menunjukkan sebagai berikut :

- 1) Dalam penelitian pengambilan data atlet tingkat kemampuan kebugaran jasmani atlet pencak silat bangau ruyung se-kabupaten demak tahun 2018/2019, nilai prosentase dalam kategori sangat baik sebanyak dua (2) atau sebesar 5,4% dari jumlah sampel 37 atlet.
- 2) Dalam penelitian pengambilan data atlet tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat bangau ruyung dalam kategori baik sebesar delapan (8) atau sebanyak 21,6% dengan jumlah sampel 37 atlet.
- 3) Dalam penelitian pengambilan data atlet tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat bangau ruyung dalam kategori sedang sebesar tujuh belas (17) atau sebesar 46% dengan jumlah sampel 37 atlet.
- 4) Dalam penelitian pengambilan data atlet tingkat kebugaran jasmani atlet pencak silat bangau ruyung dalam nilai prosentase berkategori kurang sebesar empat (4) atau sebanyak 10% dengan jumlah sampel 37 atlet.
- 5) Dalam penelitian pengambilan data atlet tingkat kebugaran jasmani atlet pecak silat bangau ruyung dalam nilai prosentase berkategori sangat kurang 0%.

Tendangan T pada atlet perguruan bangau ruyung dengan keterampilan tendangan T dan untuk pengambilan objek pada atlet pencak silat dari 37 atlet perguruan bangau ruyung sekabupaten Demak. Dari hasil yang di peroleh dari 37 atlet, subjek informasi yang didapatkan hasil tendangan T dengan waktu 10 detik sehingga di peroleh skor, dan berdasarkan hasil penelitian, hasil yang diperoleh dari keterampilan tendangan T, hal ini menunjukkan sebagai berikut :

- 1) Hasil yang diperoleh dari keterampilan tendangan T, nilai prosentase berkategori baik sekali sejumlah sepuluh (10) atau sebesar 32.26% dari jumlah sampel 37 atlet.. Sedangkan tes kesegaran jasmani nilai prosentase sebanyak dua (2) atau sebesar 6.45% atlet bangau ruyung di kabupaten Demak
- 2) Hasil yang diperoleh dari keterampilan tendangan T, nilai prosentase berkategori baik sejumlah sembilan (9) atau sebesar 29.03% dari jumlah sampel 37 atlet. Sedangkan tes kesegaran jasmani nilai prosentase sebanyak delapan (8) atau sebesar 25.81% atlet bangau ruyung di kabupaten Demak bangau ruyung di kabupaten Demak
- 3) Hasil yang diperoleh dari keterampilan tendangan T, nilai prosentase berkategori sedang sejumlah sembilan (9) atau sebesar 29.03% dari jumlah sampel 37 atlet. Sedangkan tes kesegaran jasmani nilai prosentase sebanyak tujuh belas (17) atau sebesar 54.84% atlet bangau ruyung di kabupaten Demak bangau ruyung di kabupaten Demak
- 4) Hasil yang diperoleh dari keterampilan tendangan T, nilai prosentase berkategori sedang sejumlah satu (1) atau sebesar 3.23% atlet. Sedangkan tes kesegaran jasmani nilai prosentase sebanyak empat

(4) atau sebesar 12.90% atlet bangau ruyung di kabupaten Demak bangau ruyung di kabupaten Demak

- 5) Hasil yang diperoleh dari keterampilan tendangan T, nilai prosentase berkategori sedang sejumlah dua (2) atau sebesar 6.45% atlet. Sedangkan tes kesegaran jasmani nilai prosentase sebanyak nol (0) atau sebesar 0% atlet bangau ruyung di kabupaten Demak bangau ruyung di kabupaten Demak

Dari hasil tersebut di jadikan tabulasi silang antara kesegaran jasmani dan keterampilan tendangan T dapat di simpulkan bahwa

1. Bahwa terdapat tabulasi silang antara tingkat kesegaran jasmani dengan keterampilan tendangan T menunjukkan bahwa nilai persentase kategori *baik sekali* sebanyak dua belas (12), untuk kategori *baik* sebanyak tujuh belas (17), untuk kategori *sedang* sebanyak dua puluh enam (26), untuk kategori *kurang* sebanyak lima (5), dan kategori *kurang sekali* sebanyak dua (2).
2. Dengan variabel internal yang dimiliki pesilat maka hasil tingkat penguasaan tendangan T sebagai besar berada di kategori sedang dan lambat atau cepat dalam pencapain proses hasil belajar tersebut.

Hasil dari penelitian tersebut dapat di interprestasiakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi baik buruknya tendangan T pada perguruan yaitu postur tubuh yang tidak sama atau berbeda-beda, serta memiliki perbedaan lengan dan tungkai yang panjang, sehingga mempengaruhi hasil tendangan T yang dimiliki pada atlet Bangau Ruyung sekabupaten Demak tahun 2019.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa hal yang di sarankan, maka penulis memberkan saran:

- 1) Perlunya tambahan latihan di luar jam latihan untuk menambah perfoma untuk pesilat perguruan bangau ruyung di kabupaten Demak.
- 2) Diharapkan adanya penelitian lanjut dengan bentuk-bentuk tes yang berbeda untuk menujung kemampuan keterampilan dasar tendangan atlet pencak silat, dan untuk itu disarankan untuk kedepannya dapat diterapkan di setiap perguruan pencak silat, termasuk perguruan Bangau Ruyun.

DAFTAR PUSTAKA

- Andang Suherman, 2000. Dasar-Dasar Penjas.
- Andi Setiawan. (2012). Pencapaian Prestasi Olahraga Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Pelopor Pendidikan*.3 (1), 74-75
- Adhi Masruri,(2016). Penyusunan Norma Tes Keterampilan Pencak Silat Terhadap Gerakan Tendangan Bagi Atlet Pemula Kategori Remaja Di Pusat Pembinaan Latihan Pelajar Jawa. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Agung S. R. Syaifullah D. Sihombing, (2011). Surakarta. Metode Penelitian Keolahragaan. Yuma Pustaka.
- Fani Marlianto. (2017). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* , 1 (2), 101-105.
- Gugun Arif Gunawan. 2007. Beladiri. Yogyakarta: Insan Madani
- Harry Pramono (2014). Pedoman Penyusunan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2014: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Husni M, Setya R, Taufiq H,(2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>, 4 (3), 49.
- Johansyah Lubis. 2004. Pencak Silat : Panduan Praktis. Jakarta: Pt Rajagrafindo.
- Kartika Indaswari Dewi¹, R. Bambang Wirjatmadi. (2017). Hubungan Kecukupan Vitamin C Dan Zat Besi Dengan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Ipsi Lamongan. *Jurnal. Media Gizi Indonesia* 12 (02), 134.
- Kemendikbud. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan: Buku Guru*. Jakarta: Kemendikbud.
- Maimun Nusufi, (2015) Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal ilmu keolahragaan*.(14), 36.
- Muslih Muhammad, Taufiq Hidayat, (2016) Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Sma Negeri 2 Dengan Siswa.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2009. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Olahraga Pencak Silat. Surabaya: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Mulyana. 2013. Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya Offset.

- Maimun Nusufi. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* , 14 (1) 45.
- Mubarok, Husni, Setya Rahayu, Dan Tufiq Hidayat (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014. *Journal of Sport Sciences and Fitness* ,4 (4) 49-50.
- Nugroho,N. (2005). Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi* , 1 (2),153-156.
- Ngatman, Fitria Dwi Andriyani. 2017. Tes Dan Pengukuran Untuk Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Yogyakarta: Fadilatama.
- Nurhasan (2001). Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dn Penerapannya.Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas C-10 Isbn.
- Ramdani Amrullah. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4 (1).
- Rusli Lutan. 1988. Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktor Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan Jakarta.
- Sucipto. 2008. Pencak Silat. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Septian Aswin, W. (2017). Peran Dinas Pemuda Dan Olahraga (Dispora) Dalam Pembinaan Atlet Di Kota Samarinda. *Jurnal Ilmu Pemerintahan*, 5 (1) 398.
- Sugiyono, (2007).Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D. Alfabeta, Cv.
- Sugiyono,(2007). Statistik Untuk Penelitian, Bandung: Cv Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto (2011).Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas li SMP Negeri Se-Kecamatan Mojotengah Wownosobo Tahun 2010 /2011. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- SMA Negeri 4 Kota Probolinggo *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. 04, 02 ,483 – 488.c
- Wahyu Ari Wilujeng, (2013). Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Di Smp Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 01 (03) 586.
- Widodo Andris dan Endang Sri Wahyuni, (2016).Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 04, (01), 50.

Widiastuti, (2015). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada.