

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat *Power* Otot Tungkai

a. Pengertian *Power* Otot Tungkai

Kondisi Fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan, maupun pemeliharaan. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen-komponen kondisi fisik yaitu kelincahan, kelenturan, kekuatan, keseimbangan, daya tahan dan kecepatan.

Salah satu unsur kondisi fisik yang memiliki peranan penting dalam kegiatan olahraga, baik sebagai unsur pendukung dalam suatu gerakan tertentu dalam upaya pencapaian teknik gerakan yang sempurna adalah *power* otot merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga karena *power* akan menentukan seberapa keras dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari, dan seberapa cepat menendang.

“*Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran dan kekuatan otot yang

maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya” (Pyke & Watson dalam Ismaryati, 2008:59).

“Dalam waktu yang secepat-cepatnya, batasan yang baku yaitu : *Power* merupakan hasil perkalian antara gaya (*forc*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*) atau *power* dinyatakan sebagai kerja dibagi waktu” (Hatfield dalam Ismaryati, 2008:59).

“*Power* tungkai adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Bila dihubungkan dengan otot tungkai maka dapat diartikan kontraksi seluruh otot tungkai untuk menghasilkan tenaga maksimal” (Ismaryati, 2008:111). “Daya ledak merupakan suatu kemampuan kombinasi kekuatan dan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”(Syafuddin, 2011:102).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan dalam melakukan suatu gerakan dengan waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek. *Power* juga merupakan kombinasi kekuatan dan kecepatan yang terealisasi dalam kemampuan otot untuk berkontraksi dalam waktu yang secepat-cepatnya dengan usaha yang maksimal.

b. Batasan Otot Tungkai

Tungkai merupakan bagian tubuh yang berperan penting dalam bergerak dan melakukan aktivitas sehari-hari termasuk melakukan olahraga tungkai sangat dibutuhkan. Tungkai tersusun dari tulang dan otot-otot yang

melekat pada tulang sebagai alat penggerak. Tanpa otot maka tubuh tidak mungkin dapat bergerak, begitu pula dengan masa dan kekuatan otot dipengaruhi oleh besar kecilnya otot pada tungkai.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia yang dimaksud dengan tungkai adalah seluruh kaki pada pangkal paha hingga ketelapak kaki. Pendapat lain menyatakan bahwa “panjang tungkai diukur dari tulang belakang terbawah atau dapat juga dari *trochanter* hingga telapak kaki”(Ismaryati, 2008:100).



Gambar 1. Otot Tungkai (Pack, 2007:111)

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Power* Otot Tungkai

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *power* otot tungkai sebagai berikut:

1. Kekuatan

“Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan”(Tangkudung, 2006;63).

2. Kecepatan

“Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga pengembangan *skill*, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan, maka *skill* harus dipraktekkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum”(Tangkudung, 2006:67).

2. Hakikat Tendangan Sabit

a. Pengertian Tendangan Sabit

“Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, di mana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah” (Lubis, 2014:1).

“Tendangan sabit merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakannya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/clurit), yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam “(Hariyadi, 2003:75). “Tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki” (Lubis, 2014:39).

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan sabit adalah tendangan dalam pencak silat yang lintasannya setengah lingkaran yang sasarannya ke samping bagian tubuh dengan menggunakan punggung kaki atau tendangan ini kerjanya mirip sabit.

b. Teknik Dasar Tendangan Sabit

“Tendangan dibagi beberapa jenis berdasarkan lintasan dan perkenaannya meliputi: tendangan taji, tendangan depan, tendangan samping, tendangan busur, tendangan sabit, tendangan cangkul, tendangan lingkaran, tendangan kuda, dan tendangan belakang” (Mulyana, 2013:120).

“Tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki” (Lubis, 2014:39).



Gambar 2. Tendangan Sabit (Lubis, 2014:39)

“Tendangan sabit merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan geraknya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/clurit), yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam “(Hariyadi, 2003:75).



Gambar 3. Tendangan Sabit (Hariyadi, 2003:75)

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran yang sasarannya ke samping bagian tubuh dengan menggunakan punggung kaki atau tendangan ini kerjanya mirip sabit.

c. Sarana dan Prasarana Pencak Silat

1. Sarana

Sarana adalah segala sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dan kesehatan. Sarana yang diperlukan dalam pertandingan pencak silat adalah: a)Pakaian pencak silat model standar hitam dengan sabuk putih, b)Pelindung badan (Body Protector), c)pelindung kemaluan (genetele), d)Pelindung sendi untuk lutut, tangan, kaki, tungkai da lengan. (Hasil Munas XII IPSI 2007 : 12).

2. Prasarana

Prasarana adalah segala sesuatu yang dapat mempermudah tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. “Gelanggang yang digunakan adalah matras tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak mematul berukuran 10

x 10 m dengan warna hijau dan bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 meter” (Lubis, 2014:39).

B. Kerangka Pemikiran

Dalam suatu pertandingan pencak silat kecepatan dan kekuatan harus dimiliki oleh seorang pesilat. Terutama pada saat melakukan serangan dengan menggunakan tendangan khususnya yaitu tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakanya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/clurit) yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam.

Adapun sebab akibat di dalam pencak silat, kecepatan merupakan unsur yang sangat penting dimiliki seorang atlet. Tendangan sabit harus memiliki kekuatan dan kecepatan yang baik demi kesempurnaan tendangan sabit tersebut. Diduga, *power* otot tungkai memberikan sumbangan terhadap kemampuan tendangan sabit. Oleh sebab itu, untuk memiliki kekuatan yang baik dan kesempurnaan tendangan sabit seorang siswa diberikan faktor penunjang seperti *power* otot tungkai.

Power otot tungkai menggambarkan kemampuan otot tungkai untuk melawan beban dalam suatu usaha. Tanpa ada *power* yang baik terhadap otot tungkai, maka tendangan sabit yang dihasilkan kurang sempurna karena tendangan tersebut akan menjadi lambat dan tidak memiliki *power*.

Untuk lebih jelas, dari masing-masing variabel yang akan diteliti dapat dilihat dalam kerangka pemikiran sebagai berikut :



C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka peneliti dapat mengajukan hipotesis sebagai berikut : terdapat kontribusi *Power Otot Tungkai* Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru.