

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Pencak Silat

##### 1. Definisi Pencak Silat

Pencak silat merupakan bentuk seni bela diri yang berasal dari tanah air Indonesia, yang menggabungkan aspek fisik, mental, dan spiritual. Cabang olahraga ini meminta para atlet untuk mempunyai kecepatan, akurasi, kekuatan, serta kelincahan dalam taktik melakukan serangan dan pertahanan (Mistar & Sahudra, 2018). Keberhasilan setiap atlet sangat ditentukan oleh kemampuan mereka dalam menguasai teknik-teknik yang meliputi serangan tangan, tendangan, blok, dan penguncian saat bertanding.

##### 2. Tendangan dalam Pencak Silat

Tendangan adalah cara utama dalam serangan yang sering digunakan dalam pencak silat untuk meraih poin. Kecepatan serta akurasi tendangan memainkan peran penting dalam keberhasilan serangan (Agustin & Muhtarom, 2024). Kecepatan tendangan memfasilitasi serangan secara cepat dan membuat lawan kesulitan untuk memprediksi, sedangkan akurasi menjamin tendangan tepat mengenai sasaran. Kekuatan dari tendangan juga memiliki dampak yang besar terhadap lawan.

### 3. Manfaat Pencak Silat

Pencak silat berfungsi sebagai sebuah seni pertahanan diri yang mengajarkan teknik untuk melindungi diri dan menyerang, serta mendukung kesejahteraan fisik dan mental (Nabihah et al., 2018). Selain sebagai seni bela diri, pencak silat juga berperan dalam menjaga budaya dan memberikan pendidikan moral yang menanamkan nilai-nilai disiplin, rasa percaya diri, dan kebersamaan (Aldino & Hariyoko, n.d.). Seni ini juga memiliki elemen estetika dan spiritual yang menguatkan jati diri budaya Indonesia (Nabihah et al., 2018).

#### **B. Kecepatan Tendangan**

Kecepatan tendangan merujuk pada kemampuan untuk melaksanakan gerakan tendangan dalam waktu yang sangat singkat dengan kekuatan maksimal. Aspek ini sangat krusial dalam pencak silat karena tendangan yang dilakukan dengan cepat dapat mengejutkan lawan serta mengurangi waktu bagi mereka untuk bereaksi. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan termasuk kekuatan otot tungkai, koordinasi antara saraf dan otot, teknik dalam melakukan tendangan, serta kelincahan atlet (Trexler et al., 2017).

Penelitian (Gonzalez-millan et al., 2017) menunjukkan bahwa latihan plyometric dan penguatan otot tungkai efektif dalam meningkatkan kecepatan gerakan eksplosif seperti tendangan. Peningkatan kemampuan daya ledak otot memberikan dampak positif pada percepatan gerakan tendangan, sehingga atlet dapat melancarkan serangan dengan lebih cepat dan efisien.

### C. Akurasi Tendangan

Akurasi dalam tendangan merujuk pada kemampuan untuk menargetkan sasaran dengan tepat saat menendang. Dalam pencak silat, akurasi sangat krusial untuk meraih poin dan mencegah serangan balik dari lawan (Matsumura et al., 2025). Memiliki keseimbangan yang baik memungkinkan atlet untuk tetap stabil saat melakukan tendangan, sehingga dapat mengurangi kemungkinan meleset. Latihan keseimbangan dan koordinasi secara rutin dapat membantu atlet meningkatkan akurasi dan konsistensi dalam mengarahkan tendangan mereka (Matsumura et al., 2025).

### D. Latihan Penguatan Otot Tungkai

#### 1. Definisi

Latihan untuk memperkuat otot tungkai merupakan jenis kegiatan fisik yang didesain untuk meningkatkan kekuatan, stamina, dan kemampuan kontraksi otot pada bagian tungkai seperti paha, betis, dan pangkal paha (Ardilla et al., 2023). Aktivitas ini mencakup sejumlah gerakan dengan beban atau tahanan yang ditujukan untuk memaksimalkan fungsi otot pada tungkai.

#### 2. Jenis Latihan

Latihan penguatan otot tungkai mencakup *squat*, *lunges*, *calf raises*, *plyometric jumps*, dan berbagai latihan eksplosif lainnya. *Squat* dan *lunges* efektif untuk memperkuat otot *quadriceps*, *hamstring*, dan *gluteus*, yang penting untuk tendangan (Satriya Yudha Permadi et al.,

2021). Latihan *plyometric* seperti *depth jump* dan *squat thrust* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai (Mufti et al., 2024).

### 3. Fungsi

Latihan ini memperkuat, meningkatkan daya tahan, dan menstabilkan otot-otot tungkai, yang sangat krusial untuk mendukung pergerakan yang cepat dan tepat dalam bidang olahraga (Ardilla et al., 2023). Di samping itu, pelatihan penguatan otot tungkai membantu dalam memperbaiki keseimbangan serta menurunkan kemungkinan terjadinya cedera (Ardilla et al., 2023).

### **E. Hubungan Latihan Penguatan Otot Tungkai dengan Kecepatan dan Akurasi Tendangan**

Pengembangan otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kecepatan tendangan. (Anggara, 2019) mengemukakan bahwa penguatan otot tungkai berkontribusi langsung pada kecepatan tendangan lurus para atlet pencak silat, di mana kekuatan pada otot tungkai memungkinkan terjadinya peningkatan akselerasi saat melakukan tendangan. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot tungkai, seperti *plyometric*, dapat meningkatkan kemampuan kontraksi otot secara eksplosif sehingga mempercepat gerak tendangan.

Di samping itu, kekuatan otot tungkai yang optimal juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh selama tendangan dilakukan. Latihan yang memadukan penguatan otot tungkai dengan latihan keseimbangan dan koordinasi telah terbukti meningkatkan kontrol gerakan

serta akurasi tendangan. Penelitian oleh (Rizky et al., 2025) menunjukkan bahwa program latihan yang mencakup latihan lari *zig-zag*, *vertical jump*, dan *single leg jump* dapat meningkatkan kecepatan dan stabilitas otot tungkai, yang berdampak positif pada performa atlet saat melakukan tendangan. Sementara itu, (Sinaga et al., 2024) menemukan adanya hubungan positif antara kekuatan otot tungkai dan kecepatan reaksi terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat, yang berimplikasi pada peningkatan ketepatan dan konsistensi dalam gerakan tendangan.

