

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1 Hakikat Keterampilan**

Keterampilan merupakan aspek penting yang mencerminkan sifat dasar seseorang dalam memiliki kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh dengan presisi dan koordinasi yang baik untuk mengatur rangkaian gerak dan otot-otot secara efisien dalam menyesuaikan dengan gerakan yang di inginkan. Dalam mengembangkan dan memperbaiki keterampilan gerak proses dalam mempelajari hal tersebut melibatkan repetisi dan pengalaman, pada keterampilan gerak juga melibatkan penglihatan, pendengaran, dan sentuhan yang mana memungkinkan untuk merespon lingkungan dan melakukan gerakan dengan control yang tepat.

Kemampuan untuk mengadaptasi gerakan tergantung pada tuntutan situasi tertentu, serta menggunakan kreativitas dalam menyesuaikan gerakan untuk mencapai tujuan gerak yang berbeda, misalnya dalam konteks seni, olahraga, dan aktivitas fisik lainnya. Proses peningkatan keterampilan gerak yaitu melalui latihan yang terus-menerus dan penyesuaian pada teknik, keterampilan yang di tingkatkan itu mencerminkan kemampuiian seseorang untuk mencapai tingkat keterampilan yang lebih baik dalam aktivitas atau olahraga yang dilakukan, keterampilan gerak saling berkaitan untuk membangun keterampilan dasar seperti berjalan, berlari, menangkap, melempar, dan sebagainya.

Untuk menguasai keterampilan dasar ini memungkinkan seseorang untuk melangkah ke gerakan yang lebih kompleks dan spesifik. Maka hakikat keterampilan gerak memerlukan pengembangan yang terus-menerus, control yang baik atas gerakan tubuh, adaptasi terhadap lingkungan, dan integrasi antara sensorik dan motorik, ini adalah fondasi bagi kemampuan seseorang dalam berbagai aktivitas fisik, olahraga, dan aspek kehidupan sehari-hari yang memerlukan control motorik yang baik. Keterampilan adalah ukuran kemampuan yang dimiliki seseorang. Terlebih lagi dalam Keterampilan membuat atau mewujudkan sesuatu, baik bersifat materi maupun non materi, bisa menjadi modal dalam mencapai tujuan. Setiap kemampuan untuk mewujudkan sesuatu apapun bentuknya (Hariyadin dan Nasihudin, 2021).

Keterampilan mencakup berbagai aktivitas yang menekankan perilaku seseorang, ataupun kognitif dan berorientasi pada pencapaian tujuan yang diinginkan oleh orang tersebut (Akhmad Mar'I Muyassar, 2023). Seperti yang di kemukakan oleh Edwards (dalam Akhmad Mar'I Muyassar, 2023, hlm. 3) bahwa Keterampilan merupakan aktivitas yang dipelajari dan diarahkan pada tujuan yang melibatkan berbagai macam perilaku manusia. Keterampilan adalah ukuran kemampuan yang dimiliki seseorang.

Hikmah, dkk (2020) menjelaskan bahwa perkembangan motorik meliputi motorik kasar dan halus. Motorik kasar adalah gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri. Perkembangan motorik beriringan dengan proses pertumbuhan secara genetis atau kematangan fisik anak, Contohnya kemampuan duduk, menendang, berlari, naik-turun tangga dan sebagainya. Sedangkan motorik halus adalah gerakan yang menggunakan otot-otot halus atau sebagian anggota tubuh tertentu, yang dipengaruhi oleh kesempatan untuk belajar dan berlatih. Misalnya, kemampuan memindahkan benda dari tangan, mencoret-coret, menyusun balok, menggunting, menulis dan sebagainya. Kedua kemampuan tersebut sangat penting agar anak bisa berkembang dengan optimal.

A.P Rizaldy (2022) Menyatakan bahwa pencak silat merupakan kegiatan aktivitas fisik di luar sekolah yang bisa membantu anak untuk meningkatkan kemampuan aktivitas fisik khususnya kemampuan motorik kasar. Dalam gerakan pencak silat terdapat unsur kemampuan motorik kasar, yakni kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi. motorik kasar diperlukan dalam kegiatan anak sehari hari agar mereka dapat duduk, berlari, menendang dan lain-lain. Gerakan motorik kasar melibatkan otot tangan, otot kaki, dan seluruh bagian otot – otot besar tubuh anak. Gerakan yang melibatkan otot-otot besar ini meliputi keterampilan motorik, non-lokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor adalah kegiatan gerak yang melibatkan gerak tubuh dari satu tempat ke tempat lain, contohnya berjalan, berlari, dan melompat. Gerakan nonlokomotor suatu kegiatan gerak tanpa menggerakkan badan ke tempat lain, contohnya menarik, mendorong, dan membungkuk. Gerakan manipulatif merupakan aktivitas gerak memanipulasi benda. Misalnya dengan melempar, menangkap, menendang.

Pada jenis permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan pencak silat, terdapat komponen biomotor yang dibutuhkan dalam cabang olahraga pencak silat sehingga permainan sejalan dengan apa yang menjadi kebutuhan (Keolahragaan 2013). Dijelaskan lebih lanjut mengenai komponen gerak biomotor oleh Yanto (dalam Bayu Iswana dan Siswanto, 2013) (1) ketahanan, (2) kecepatan, (3) fleksibilitas, (4) kekuatan, dan (5) koordinasi :

### **(1) Ketahanan**

Istilah ketahanan atau daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Komponen biomotor ketahanan pada umumnya digunakan sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani olahragawan.

### **(2) Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (singkat) mungkin. Kecepatan sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah, dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem neuromuskuler. Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga baik yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotor kecepatan. Untuk itu kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor yang harus dilatihkan dalam upaya mendukung pencapaian prestasi olahragawan.

### **(3) Fleksibilitas**

Fleksibilitas mengandung pengertian, yaitu luas gerak suatu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam fleksibilitas yaitu, (a) statis, (b) dinamis. Pada fleksibilitas statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (range of motion) satu atau beberapa persendian. Sebagai contoh untuk mengukur luas gerak persendian tulang belakang dengan cara sit and reach test. Sedangkan pada

fleksibilitas dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan tinggi. Sebagai contoh olahraga senam perlombaan.

#### **(4) Kekuatan**

Pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuscular untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Manfaat dari latihan kekuatan bagi olahragawan diantaranya untuk (a) meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, (b) mengurangi cedera pada olahragawan, (c) meningkatkan prestasi, (d) terapi pada rehabilitasi penguatan otot, (e) membantu mempelajari atau penguasaan teknik.

#### **(5) Koordinasi**

Koordinasi terdiri dari dua katagori yaitu koordinasi umum dan khusus, koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan suatu gerak. Sedangkan koordinasi khusus yaitu koordinasi antara beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara stimulant.

## **2.2 Peningkatan Keterampilan**

Adi.S, (2016) menjelaskan bahwa Peningkatan adalah Peningkatan berasal dari kata tingkat. Yang berarti lapis atau lapisan dari sesuatu yang kemudian membentuk susunan. Peningkatan adalah usaha untuk membuat sesuatu menjadi lebih baik dari pada sebelumnya. Suatu usaha untuk tercapainya suatu peningkatan biasanya diperlukan perencanaan dan eksekusi yang baik. Perencanaan dan eksekusi ini harus saling berhubungan dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditentukan. Sedangkan menurut Mu (2019) peningkatan adalah suatu upaya yang dilakukan oleh pembelajar (guru) untuk membantu pelajar (siswa) dalam meningkatkan proses pembelajaran sehingga dapat lebih mudah mempelajarinya. Pembelajaran dikatakan meningkat apabila adanya suatu perubahan dalam proses pembelajaran, hasil pembelajaran dan kualitas pembelajaran mengalami perubahan secara berkualitas.

Kaba dan Ramaiah (2018) mengatakan ketika kita berbicara tentang “keterampilan” yang kita maksudkan adalah kemampuan yang memungkinkan suatu tujuan dicapai dalam beberapa domain dengan kemungkinan yang semakin besar sebagai hasil dari latihan. Ketika kita berbicara tentang “perolehan keterampilan” yang kita maksud adalah pencapaian kemampuan yang berhubungan dengan praktik yang berkontribusi terhadap peningkatan kemungkinan pencapaian tujuan. Menurut Muyassar, Akhmad Mar’I (2023) Keterampilan seseorang menjadi pembeda antara seseorang dengan orang lain, cepat lambatnya seseorang dalam menguasai suatu keahlian khusus ini merujuk pada suatu kemampuan bakat orang tersebut.

Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Pada kutipan di atas dapat disimpulkan, bahwa keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan.

## **2.3. Pencak Silat**

### **2.3.1 Pengertian Pencak Silat**

Ediyono and Widodo (2019) menegaskan bahwa Pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang berkembang sejak berabad-abad yang lalu. Dengan berbagai situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, pencak silat hadir sebagai budaya dan metode membela diri dan menjadi kearifan lokal bagi pengusung budaya tersebut. Berkelahi dengan menggunakan teknik pertahanan diri (pencak silat) ialah seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Secara historis, pencak silat merupakan sebuah keterampilan beladiri yang difungsikan sesuai dengan kebutuhan pelakunya dalam menghadapi berbagai tantangan, terutama yang berasal dari alam, bina- tang, dan manusia.

Pencak Silat merupakan warisan dari nenek moyang. Selain itu, Pencak Silat juga lahir melalui sejarah yang cukup panjang hingga pada akhirnya telah menjadi sebuah produk seni dan budaya bangsa Indonesia yang dapat dibanggakan ikanca

seni bela diri dunia sebagai seni bela diri Indonesia. Pencak Silat ialah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerak (pergerakan). Pada saat seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat dan tepat (Kiswoyo 2019).

Menurut Hidayat Yusuf, dkk (dalam Dwi Lestari th, 2017, hlm. 1) "Pencak silat adalah sebuah gerakan yang terdiri atas sikap, posisi, dan gerak- gerak. Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi pembentukan sikap jasmani dan rohani". Pencak silat juga terdiri nomor tarung dan nomor seni, nomor seni terdiri dari gerakan-gerakan jurus, selanjutnya dalam nomor seni salah satu katagori yang dibina melalui ekstrakurikuler adalah katagori seni tunggal. Seni jurus tunggal adalah seni yang menampilkan satu orang dengan memperagakan kemahiran jurus dan gerakan yang baku, terdiri dari tangan kosong, dan bersenjatagolok, dan toya (tongkat), dibagi dalam tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus golok, dan empat jurus toya (tongkat) dengan waktu penampilan tiga menit dalamseratus gerakan, Dari mulai gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan.

### **2.3.2 Peraturan Pertandingan Pencak Silat**

Menurut Munas IPSI (2012) Pertandingan Pencak Silat Indonesia dilakukan berdasarkan rasa persaudaraan dan jiwa kesatria dengan menggunakan unsur-unsur beladiri, seni dan olahraga Pencak Silat dan menjunjung tinggi PRASETYA PESILAT INDONESIA.

Pertandingan dimainkan sesuai dengan ketentuan kategori yang diatur dalam peraturan pertandingan dan dipimpin oleh pelaksana teknis pertandingan yang sah. Kategori pertandingan Pencak Silat terdiri dari :

#### **1. Kategori Tanding**

Kategori yang menampilkan 2 ( dua ) orang Pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu : menangkis / mengelak / mengena / menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus.



Sumber : [www.bolasport.com](http://www.bolasport.com)

**Gambar 2.1 Pertandingan Kategori Tanding Pencak silat**

## 2. Kategori Tunggal

Kategori yang menampilkan seorang Pesilat memperagakan kemahirannya dalam Jurus Tunggal Baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal.



Sumber : [www.beritasatu.com](http://www.beritasatu.com)

**Gambar 2.2 Pertandingan Kategori Tunggal Pencak Silat**

## 3. Kategori Ganda

Kategori yang menampilkan 2 (dua) orang Pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda.



**Gambar 2.3** Pertandingan Kategori Ganda Pencak Silat

#### 4. Kategori Regu

Kategori yang menampilkan 3 ( tiga ) orang Pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam Jurus Regu Baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu.



**Gambar 2.4** Pertandingan Kategori Regu Pencak Silat

#### 2.3.3. Rangkaian Jurus Tunggal

Menurut munas IPSI (2012) jurus tunggal yaitu Kategori yang menampilkan seorang Pesilat memperagakan kemahirannya dalam Jurus Tunggal Baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal. Jurus tunggal baku yang terdiri dari jurus tangan kosong, jurus golok dan jurus tongkat/toya dengan jumlah keseluruhan jurus terdapat 100 gerakan.

Kiswoyo (2019) mengungkapkan “Sedangkan yang membedakan antara kategori tunggal, ganda dan regu yaitu pada jumlah peserta. Sementara itu, di dalam jurus tunggal, jurus baku itu terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit”. Tujuan dibentuknya atau dipertandingkannya jurus tunggal baku, yaitu selain menstandarisasi gerak teknik dasar dan jurus adalah mengacu pada keinginan untuk menampilkan sebanyak mungkin nilai budaya yang menjadi kekayaan Pencak Silat seperti jurus bela diri dan keterkaitannya dengan budaya lain. Jurus tunggal baku merupakan bentuk keterampilan yang terdiri dari beberapa macam gerak dan jurus, mulai dari tangan kosong hingga bersenjata.

Peneliti menemukan rangkaian gerak jurus tunggal baku yang di susun oleh Amjad and Mega (2016) dalam buku yang di susunya, menurutnya IPSI dan PERSILAT memiliki jurus baku pencak silat yang dipertandingkan untuk kategori Regu dan Tunggal. Jurus Tunggal terdiri dari 100 gerakan dalam 14 jurus, mencakup jurus tangan kosong, golok dan toyak. Sedangkan kategori regu terdiri dari 100 gerakan dalam 12 jurus tangan kosong. Berikut rangkaian jurus tunggal dengan 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus toya ;

### 2.3.3.1 Jurus 1



**Gambar 2.5 di atas merupakan jurus 1**  
**Sumber: Amjad dan Mega (2016: 23)**

Pada Jurus 1 terdiri atas gerakan-gerakan :

- a) Interval balik arah kiri, sikap pasang kudakuda belakang,
- b) Maju kaki kanan tangkapan kanan, siku kiri arah samping kaki slewah,

- c) Tendangan depan kiri,
- d) Pancer kaki kiri pukulan depan kanan tangan kiri tangkis samping kaki kiri depan slewah,
- e) Maju kaki kanan tangkap tangan kanan, sikuan atas kiri,
- f) Putar badan ke samping kiri gedig bawah duduk, lutut kanan di bawah.

### 2.3.3.2 Jurus 2



**Gambar 2.6 di atas merupakan jurus 2**  
**Sumber: Amjad dan Mega (2016: 23)**

Pada jurus 2 terdiri atas gerakan-gerakan :

- (a) Interval balik arah kiri, sikap pasang kudakuda belakang,
- (b) Maju kaki kanan tangkapan kanan, siku kiri arah samping kaki slewah,
- (c) Tendangan depan kiri,
- (d) Pancer kaki kiri pukulan depan kanan tangan kiri tangkis samping kaki kiri depan slewah,
- (e) Maju kaki kanan tangkap tangan kanan, sikuan atas kiri,
- (f) Putar badan ke samping kiri gedig bawah duduk, lutut kanan di bawah.

### 2.3.3.3 Jurus 3



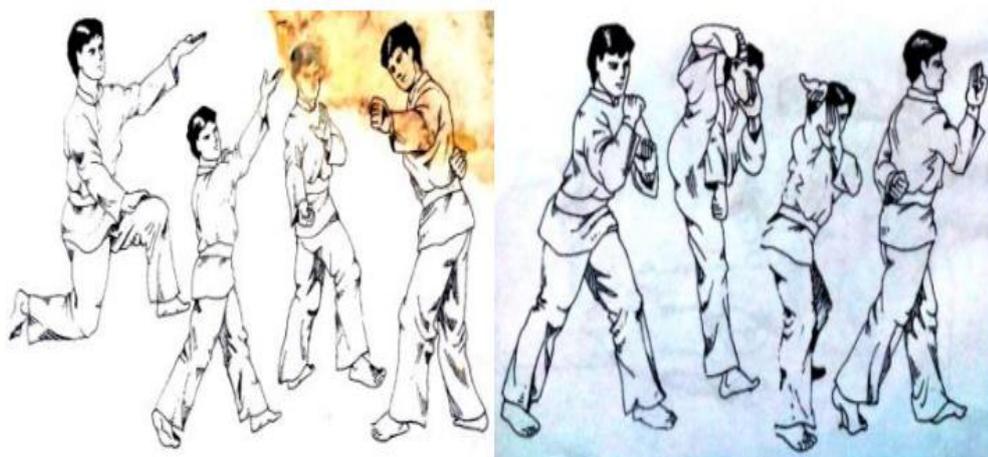
**Gambar 2.7 di atas merupakan jurus 3**

**Sumber: Amjad dan Mega (2016: 23)**

Pada jurus 3 terdiri atas gerakan-gerakan :

- a) Interval langkah silang depan kaki kanan,
- b) langkah kaki kiri mundur, balik arah sikap pasang angkat kaki kanan
- c) Pancer kaki kanan gedig samping kanan,
- d) Maju kaki kanan pukulan samping kanan,
- e) Tendangan sabit kiri arah depan,
- f) Pancer kaki kiri sapuan.

#### 2.3.3.4 Jurus 4



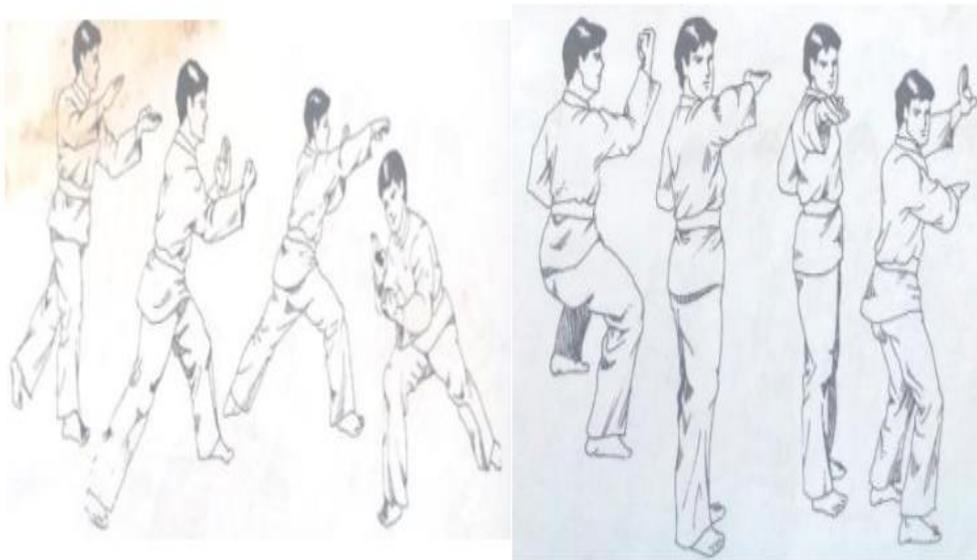
**Gambar 2.8 di atas merupakan jurus 4**

**Sumber: Amjad dan Mega (2016: 23)**

Pada jurus 4 terdapat rangkaian gerak yang terdiri dari :

- a) Interval sikap pasang samping kanan atas,
- b) Tangkis lenggang langkah lipat,
- c) Pukulan samping kiri,
- d) Siku tangkis kanan slewah, kaki kiri depan,
- e) Tendangan “T” kanan ke depan,
- f) Colok kanan,
- g) Tangkisan galang atas, posisi jari tangan terbuka.

### 2.3.3.5 Jurus 5



**Gambar 2.8 merupakan jurus 5**  
**Sumber : Amjad dan Mega (2016: 23)**

Pada jurus 5 terdapat rangkaian gerakanya terdiri atas :

- a) Interval arah samping kiri, sikap pasang serong slewah,
- b) Maju kaki kanan pukulan totok kanan,
- c) Egos kaki kanan pukulan bandul kiri, d) Egos kaki kiri, kuda-kuda tengah tangkisan galang,
- d) Kaki rapat pukulan kanan,
- e) Buka kaki kiri kuda-kuda tengah elakan mundur.

### 2.3.3.6 Jurus 6



**Gambar 2.10 di atas merupakan jurus 6**

**Sumber : Amjad dan Mega (2016: 23)**

Rangkaian gerakannya terdiri dari :

- a) Interval balik arah kanan belakang,
- b) Putar badan ke depan sikap pasang samping kuda-kuda depan kiri,
- c) Balik badan belah bumi angkat kaki kanan,
- d) Lompatan cengkeraman kanan,
- e) Sapuan tegak kanan,
- f) Gejig kanan.

### 2.3.3.7 Jurus 7



**Gambar 2.11 di atas merupakan jurus 7**

**Sumber : Amjad dan Mega (2016: 23)**

Pada jurus 7 terdiri dari gerakan ;

- a) Egos kaki kanan ke belakang sikap pasang menyamping,
- b) Kibas kanan,
- c) Pancer kaki kanan sikuan kanan,
- d) Pukulan punggung tangan kanan,
- e) Putar badan tendangan “T” belakang kiri,
- f) Lompat ke belakang ales ke kanan,
- g) Sapuan rebah depan
- h) Putar badan ke depan balik gejos
- i) Sikp dududk
- j) Tendangan kuda guntingan.

### 2.3.3.8 Jurus 8



**Gambar 2.12 di atas merupakan jurus 8**

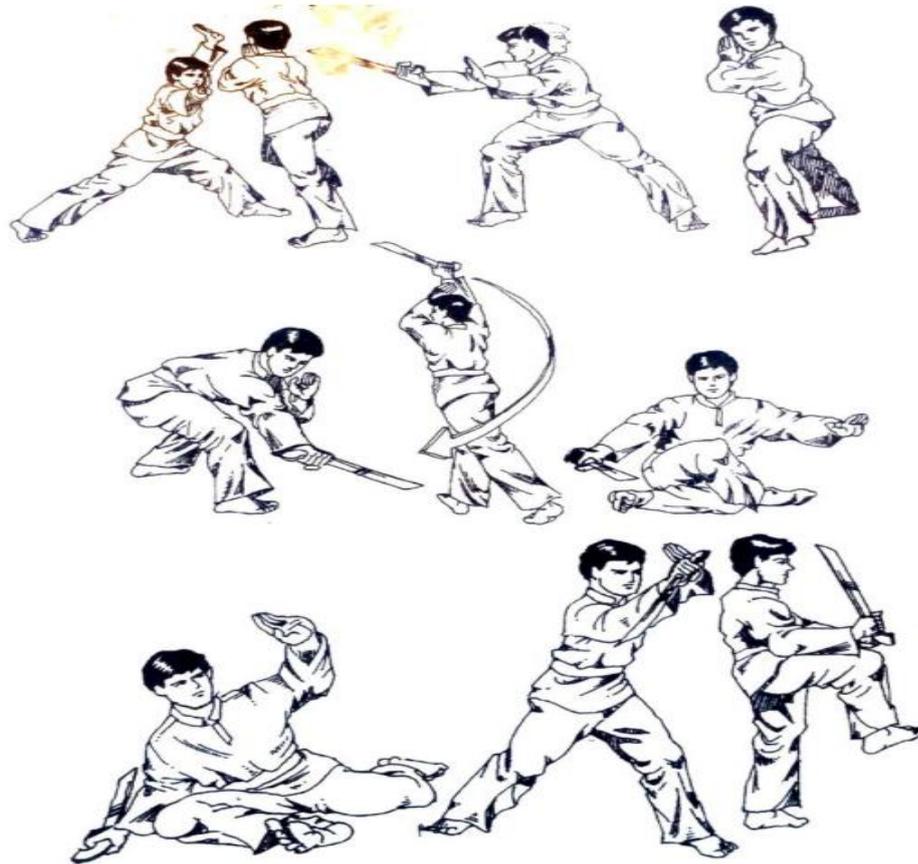
**Sumber : Amjad dan Mega (2016: 23)**

Jurus 8 yang gerakannya terdiri dari :

- a) Interval dua langkah bawah maju ke depan ( jongkok ) untuk mengambil golok,
- b) Pasang mundur langkah silang 3 langkah,
- c) Tebang keluar kedalam serong 2 langkah kaki kiri depan,
- d) Tebang ( bacok ) keluar berbalik,

- e) Tusuk kanan,
- f) Melangkah berputar balik tebang kudakuda tengah, tangan terbuka,
- g) Tebas gantung kaki kanan diangkat.

### 2.3.3.9 Jurus 9

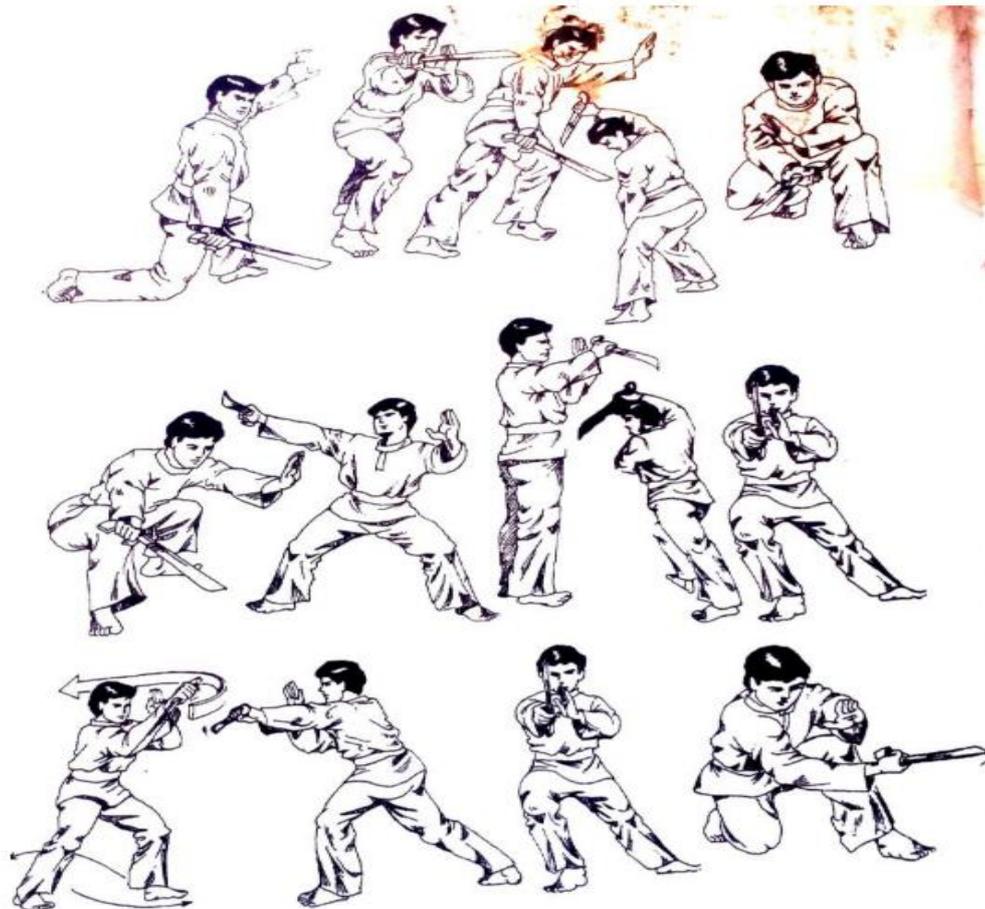


**Gambar 2.13 di atas merupakan jurus 9**  
**Sumber : Amjad dan Mega (2016: 23)**

Urutan geraknya adalah :

- a) Pancer kaki kanan pasang kuda-kuda tengah hadap depan,
- b) Pindahkan kaki kanan ke belakang balik pasang belakang,
- c) Maju kaki kanan sabet bawah putar ke atas arah kanan,
- d) Putar badan, posisi duduk,
- e) Putar badan, posisi duduk,
- f) Tangkis kiri ganti pegangan sabet serong,
- g) Tangkis gagang golok, kaki kanan diangkat.

### 2.3.3.10 Jurus 10



**Gambar 2.14 di atas merupakan jurus 10**  
**Sumber : Amjad dan Mega (2016: 23)**

Gerakannya terdiri dari :

- a) Pasang bawah melutut,
- b) Maju kaki kanan bacok samping arah depan,
- c) Mundur silang kaki kanan tangkis lenggang kanan,
- d) Putar badan ke kiri bacok bawah,
- e) Mundur bacok bawah, f) Beset leher kanan,
- f) Ganti pegangan sabet leher tegak rapat,
- g) Putar badan ke belakang balik belah bumi,
- h) Tangkisan golok dalam,
- i) Balik badan lompat sabet kiri,
- j) Lompat belah bumi kanan,
- k) Mundur kaki kanan pasang bawah.

### 2.3.3.11 Jurus 11



**Gambar 2.15 di atas merupakan jurus 11**

**Sumber : Amjad dan Mega (2016: 23)**

Geraknya terdiri dari :

- a) Interval gulingan depan dengan golok, posisi mengambil tongkat,
- b) Pasang 3 langkah silang ke belakang, sikap pasang kudakuda tengah,
- c) Maju serong kaki kanan gebuk kanan,
- d) Sangga kaki kanan mundur,
- e) Putar badan ke kanan tusuk balik,
- f) Badan agak ke kiri sabetan kaki bawah arah balik kiri,
- g) Putar di punggung lompat putar kemplang lantai.

### 2.3.3.12 Jurus 12

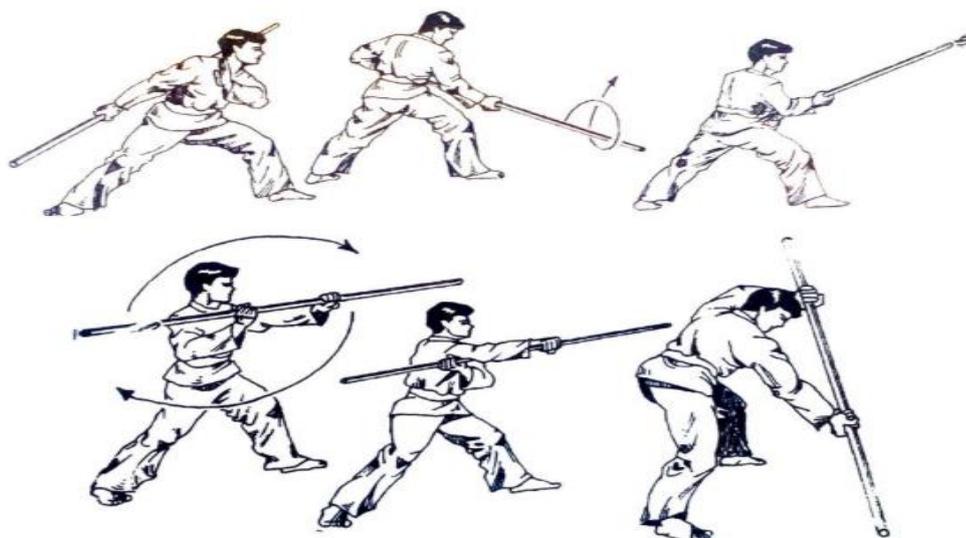


**Gambar 2.16 di atas merupakan jurus 12**  
**Sumber : Amjad dan Mega (2016: 23)**

Pada jurus 12 Terdiri dari gerakan :

- a) Pasang tegak kiri depan,
- b) Lompat depan gebuk kanan,
- c) Kowet kanan,
- d) Maju kaki kanan sodok tusuk,
- e) Dayung mundur.

### 2.3.3.13 Jurus 13

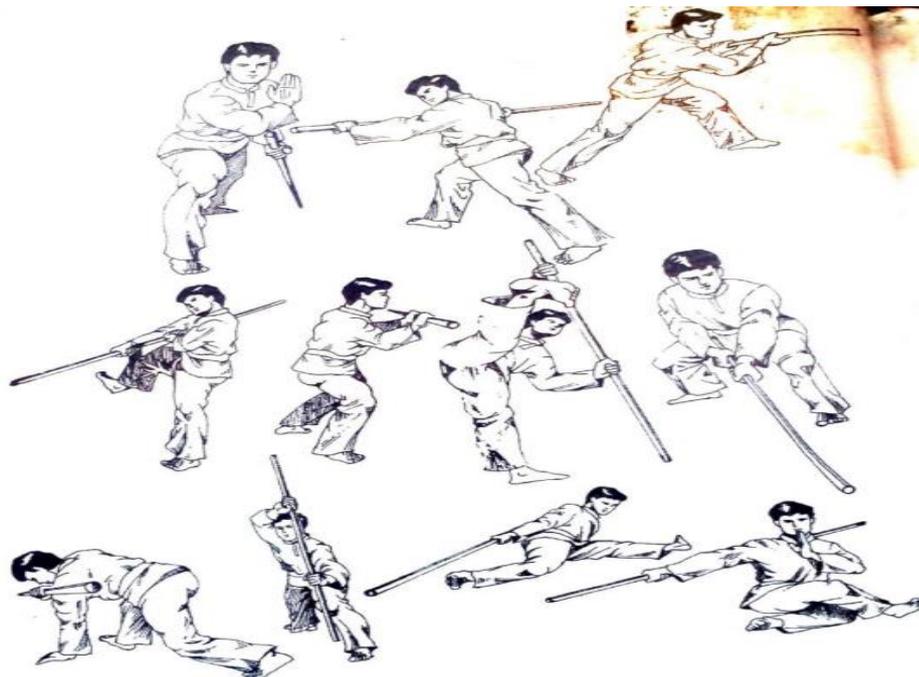


**Gambar 2.17 di atas merupakan jurus 13**  
**Sumber : Amjad dan Mega (2016: 23)**

Pada jurus 13 gerakannya adalah sebagai berikut :

- a) Pasang samping kiri, tongkat samping belakang kanan,
- b) Maju kaki kanan tongkat putar-putar congkel,
- c) Maju kaki kiri kemplang samping kiri,
- d) Kemplang kower kanan,
- e) Egos kaki kiri elak garis.

#### 2.3.3.14 Jurus 14



**Gambar 2.18 merupakan gerakan jurus 14**  
**Sumber : Amjad dan Mega (2016: 23)**

Gerakannya terdiri dari :

- a) Pasang kuda-kuda depan kanan,
- b) Berputar gebuk kanan,
- c) Kower egos,
- d) Lompat balik badan ke kanan tangkis sangga,
- e) Tendangan “T” ke samping kanan,
- f) Balik kemplang,
- g) Putar baling bawah,
- h) Tangkis sisi kiri,
- i) Kower posisi sempok

## 2.4 Pendekatan Pembelajaran Efisiensi

Pendekatan efisiensi dalam seni bela diri di jelaskan oleh Vertonghen et al (2012 n.d.) pengajaran seni beladiri menyatakan bahwa para peserta harus saling membantu, beberapa guru yang menggunakan pendekatan efisiensi bahwa pada saat sparing siswa harus mencoba teknik yang telah dipelajari dan mencari kelemahan lawan, sebagian guru yang menggunakan pengajaran efisiensi menyatakan bahwa sparing bukan berarti berusaha menyakiti lawannya, melainkan menunjukkan rasa hormat satu sama lain.

Hasil riset pada pembelajaran efisiensi ini menurut skor TAMA yaitu dengan tujuan pengajaran fokus pada aspek fisik, durasi pembukaan dan penutupan pada pembelajaran efisiensi kurang dari satu menit, dengan dibagi menjadi beberapa kelompok kemampuan, menggunakan teknik pengajaran secara keseluruhan, metode latihan berpasangan kedua orang menyerang dan saling ingin menang, terdapat toleransi penyesuaian jika suatu teknik bias lebih efisien, respon terhadap perilaku yang tidak pantas seperti melanggar tata tertib latihan, datang terlambat dan mengganggu teman, hukuman yang berorientasi intrinsik, fisik hingga mentalnya.

Menurut Zulkifli (2018) pembelajaran dinyatakan efisien kalau prestasi yang di inginkan dapat di capai dengan usaha seminimal mungkin, usaha dalam hal ini adalah segala sesuatu yang digunakan untuk mendapatkan hasil belajar yang memuaskan, seperti: tenaga dan pikiran, waktu, peralatan belajar, keefektifan berkenaan dengan hasil yang ingin dicapai, sedangkan efisiensi berkenaan dengan proses pencapaian hasil tersebut. Tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja siswa. Untuk tercapainya *performance* yang diharapkan pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan merupakan bagian dari seluruh konsep dan tidak dapat dilihat secara parsial. Namun demikian, prinsip latihan ini sering juga dilihat secara terpisah untuk lebih memahami konsep-konsep dasarnya (Ardo Okilanda dkk, 2020).

## 2.5 Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disintesis dari fakta-fakta, observasi dan kajian kepustakaan

(Syahputri, Fallenia, and Syafitri, 2023). Oleh karena itu, kerangka berpikir memuat teori, dalil atau konsep-konsep yang akan dijadikan dasar dalam penelitian. Mengenai pendekatan pembelajaran seni bela diri, memerlukan pembelajaran yang efektif serta efisien dengan waktu yang begitu singkat sehingga target peserta didik dalam mengikuti kegiatan latihan bisa tercapai dan terdapat pengembangan dirinya untuk meraih prestasi pada cabang olahraga seni beladiri.

Merujuk pada penelitian terdahulu yang mengidentifikasi terkait pendekatan pembelajaran seni beladiri yang dilakukan oleh Vertonghen et Al (2012, n.d.) berjudul "*teaching martial arts: The analysis and identifications of teaching approaches in youth martial arts practice*" terdapat tiga pendekatan pengajaran seni beladiri yang diidentifikasi menggunakan TAMA (*Teaching Approaches Martial Arts Framework*) yaitu guru menggunakan metode pengajaran tradisional menekankan aspek tradisional dan tujuan yang berorientasi pedagogi, guru beladiri yang tergabung dalam olahraga pendidikan masih terfokus pada aspek tradisional dan menganggap beladiri hanya sebagai olahraga saja, dan guru yang menggunakan metode efisiensi dalam beladiri fokus guru yang menggunakan pendekatan pengajaran efisiensi yaitu pada kompetensi dan peningkatan keterampilan pertunjukan. Metode latihan seni beladiri yang digunakan merujuk pada penelitian yang mengidentifikasi terkait pendekatan pembelajaran seni beladiri yang dilakukan oleh Rachman, et al (2023) yang berjudul "*The Influence of Block Practice and Random Practice on Mastery of a Series of Pencak Silat Team Moves*" terdapat dua pendekatan pengajaran seni beladiri yaitu menggunakan metode pengajaran *Random Practice* dan *Block Practice*.

Terdapat kesimpulan pada penelitian terdahulu yang mana terdapat pengaruh metode latihan *Block Practice* dan *Random Practice* terhadap penguasaan rangkaian gerakan beregu Pencak Silat. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Block Practice* dan *Random Practice* mempunyai pengaruh terhadap gerak beregu pencak silat. Ratnasari & Suntoda (2018: 36) dalam Akhmad Mar'I Muyassar (2023) sejalan dengan literatur belajar gerak bahwa praktek pengulangan suatu gerakan dengan cara block (terpusat) dapat membantu peserta yang melakukannya memperoleh keterampilan motorik lebih cepat, akan tetapi dalam keterampilan ini belum tentu dapat dipertahankan swaktu- waktu. Sebaliknya, apabila peserta yang

mengikuti jadwal latihan random (acak) dapat memperoleh keterampilan lebih lambat namun bisa menjadi lebih siap untuk mempertahankan keterampilan mereka waktu ke waktu.

Terdapat kesimpulan yang membuktikan bahwa kedua peneliti terdahulu saling berkaitan dengan pendekatan pembelajaran yang membuktikan bahwa menurut skor *TAMA (Teaching Approaches Martial Arts Framework)* bahwa pendekatan pembelajaran efisiensi yang memiliki skor terbaik dengan menggunakan pendekatan yang lebih lembut, dan mempercayai bahwa pendekatan yang berorientasi mental lebih efektif karena membuat siswa berpikir tentang perilaku mereka sendiri. Dan menggunakan metode latihan *random practice* dan *block practice* dalam menerapkan pendekatan pembelajaran efisiensi yang mana kedua metode latihan tersebut memiliki peningkatan yang cukup efisien dan signifikan menurut hasil peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Yudi Rachman dkk (2023) yang berjudul "*The Influence of Block Practice and Random Practice on Mastery of a Series of Pencak Silat Team Moves*".

## 2.6. Hipotesis

Hipotesis merupakan bagian penting dari penelitian, yang perlu dirancang sejak awal penelitian. Karena hipotesis adalah jawaban sementara atas pertanyaan penelitian, yang diharapkan dapat memandu jalan penelitian. Sehingga diperlukan pemahaman yang mendalam tentang pengertian dan jenis hipotesis berarah dan tidak berarah, serta penerapan teknik uji-t 1 ekor dan 2 ekor pada akhirnya, Ada 3 kesimpulan, yaitu hipotesis tertulis dapat dinyatakan dalam 3 bentuk, terdiri dari berarah positif, berarah negatif dan tidak berarah (Efendi, 2019).

Pada penelitian ini hipotesis tersebut akan di uji dengan pendekatan kuantitatif, hipotesis yang akan di ajukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1)  $H_0$ : Tidak ada peningkatan Keterampilan Jurus Tunggal Baku dengan menggunakan Pendekatan Pembelajaran Efisiensi.

$H_1$ : Terdapat peningkatan Keterampilan Jurus Tunggal Baku dengan menggunakan Pendekatan Pembelajaran Efisiensi..