

## PENGARUH VARIASI LATIHAN SERANGAN TERHADAP KETEPATAN TUSUKAN ATLET ANGGAR PROVINSI JAMBI

**Rasyono<sup>1</sup>, Grafitte Decheline<sup>2</sup>**  
<sup>1,2</sup>Universitas Jambi  
rasyono@unja.ac.id<sup>(1)</sup>grafiti@unja.ac.id<sup>(2)</sup>

**Abstract.** *Fencing is one sport that is competed to international events such as the World Championship to the Olympics. To improve the achievement of fencing athletes in Jambi Province who are still in the poor category, it is necessary to provide appropriate exercises and according to the needs of athletes. The problem in this study is whether there is an effect of attack training on the accuracy of the Jambi Province Fencing athlete puncture. The research method used was an experiment with the Pre test Post test design method. The sample in the study were 10 people. The results of the study are acceptable hypotheses, namely the effect of attack training on the accuracy of the fencing athlete puncture, with a significance of 5% and the results of the normality test are  $L_o \leq L_{tabel}$  because  $L_o = 0,0009$  and  $L_{tabel} = 0,220$  then  $H_o$  is accepted. There is an increase of around 1.1% as a result of puncture accuracy from the results of the pre-test and post-test.*

**Keywords:** *Fencing, Attack, Accuracy, Puncture*

**Abstrak.** Anggar merupakan salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan hingga ke *event* Internasional seperti World Championship hingga Olimpiade. Untuk meningkatkan prestasi atlet Anggar di Provinsi Jambi yang masih berada dalam kategori kurang mumpuni, perlu di berikannya latihan-latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan serangan terhadap ketepatan tusukan atlet Anggar Provinsi Jambi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan metode Pre test Post test design. Sampel dalam penelitian adalah sebanyak 10 orang. Hasil dari penelitian adalah hipotesis dapat diterima yaitu terdapat pengaruh latihan serangan terhadap ketepatan tusukan atlet anggar, dengan signifikansi 5% dan hasil uji normalitas adalah  $L_o \leq L_{tabel}$  karena  $L_o = 0,0009$  dan  $L_{tabel} = 0,220$  maka  $H_o$  diterima. Terdapat peningkatan sekitar 1,1% hasil ketepatan tusukan dari hasil perolehan pre-test dan post-test.

**Kata kunci:** Anggar, serangan, ketepatan, tusukan

## **PENDAHULUAN**

Salah satu cabang olahraga beladiri yang cukup populer di luar negeri adalah *Fencing* atau Anggar. Anggar termasuk dalam permainan bela diri karena olahraga anggar merupakan olahraga dimana pemain anggar harus berusaha agar lawan tidak dapat mengenai atau melukai tubuh pemain itu sendiri. Terdapat kegiatan untuk bertahan dan menyerang. Bertahan dari serangan lawan di dalam olahraga anggar adalah dengan cara menangkis serangan atau meluncurkan serangan balik lebih cepat dari pada lawan. Menyerang berarti, pemain harus dengan sigap, cepat, refleks yang bagus mengenai sasaran di tubuh lawan.

Anggar adalah ilmu beladiri menggunakan senjata yang berkembang menjadi seni budaya olahraga ketangkasan dengan senjata yang menekankan pada teknik kemampuan seperti *memotong*, *menusuk* atau *menangkis* senjata lawan dengan menggunakan keterampilan dalam memanfaatkan kelincihan tangan. Anggar adalah sebuah ilmu pengetahuan, juga di dalamnya terdapat satu tubuh pengetahuan yang teratur yang mendemostrasikan jalannya hukum-hukum umum(seni gerak dalam anggar).Sebagai sebuah rekreasi yang sangat panjang anggar menyediakan pemraktisinya ketenangan, keterikatan, kesenangan, dan penyegaran tubuh, pikiran, dan

jiwa. Pada level yang paling sederhana adalah keuntungan-keuntungan fisik dari pelatihan: meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, dan beberapa dampak yang lebih luas, kekuatan, fleksibilitas dan ketahanan otot Kurniawan, F. (2009). Artian lebih spesifik, anggar adalah satu satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah - sekolah Eropa pada masa lalu dalam melatih keahlian dalam menggunakan senjata tajam yang akhirnya menjadi salah satu olahraga resmi di Olimpiade.

Keahlian dalam menggunakan pedang ini memerlukan teknik yang tepat, agar hasil gerakan yang dilakukan pas, sesuai, dan mengenai target sasaran sesuai dengan target yang diinginkan. Berlatih olahraga anggar, harus mengetahui langkah atau kuda-kuda yang digunakan di dalam olahraga anggar. Dengan kuda-kuda yang benar maka akan bisa dipastikan bahwa hasil langkah maju-mundur hingga serangan dalam anggar akan baik. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan di dalam olahraga Anggar. Anggar membagi golongan senjatanya menjadi 3. Yaitu Foil, Degen dan Sabre.

Teknik dasar dalam permainan anggar diantaranya kuda-kuda (*en garde*), tusukan, serangan (*attack*), tangkisan (*parry*), *balaestra* dan *redoublemen*. Teknik dasar yang ada, hal yang paling mendasar yang harus bisa dikuasai oleh pemain anggar adalah kuda-kuda dan tusukan. Sama

seperti dalam bela diri lainnya seperti silat, kuda-kuda yang baik akan sangat mempengaruhi kualitas gerakan. Begitu pula dalam cabang olahraga anggar, semakin mendekati gravitasi bumi, maka kuda-kuda yang dimiliki atlet akan semakin memudahkan langkah atlet untuk menyerang (*attack*).

Tusukan pemain anggar harus dilatih dan terus dilatih, karena tusukan yang dilakukan harus tepat mengenai sasaran. Bidang sasaran yang dimiliki oleh setiap senjata berbeda-beda. Pada senjata foil, bidang sasaran adalah pada tubuh bagian depan dan belakang sebatas bahu, hingga perut. Pada senjata epee, bidang sasaran adalah seluruh badan dari kepala hingga kaki pada bagian depan dan belakang. Sedangkan pada senjata sabre, bidang sasaran yang dimilikinya adalah tubuh bagian atas hingga ke lengan bagian depan dan belakang.

Dengan begitu, maka atlet harus senantiasa melatih kemampuan tusukan agar tepat mengenai sasaran. Karena untuk mendapatkan nilai atau poin dalam permainan anggar, pemain anggar harus dapat mengenai tubuh lawan sesuai dengan sasaran senjata, menurut Olahraga anggar merupakan salah satu olahraga yang banyak mengandalkan kekuatan fisik. Komponen fisik yang paling penting dalam permainan anggar berupa kecepatan, waktu reaksi, kekuatan, koordinasi, daya tahan dan masih banyak lagi. Beberapa

komponen kondisi fisik tersebut sangat berperan dalam permainan anggar, baik pada saat bertahan maupun pada saat melakukan serangan Sarihudin, L. O. (2016). Jika mengenai di luar tubuh lawan maka poin tidak akan tercipta. Latihan tusukan ini juga membutuhkan konsentrasi dan fokus dalam setiap melakukannya. Untuk melatih fokus dan konsentrasi atlet selain itu diperlukan latihan yang berkelanjutan.

Berdasarkan adanya permasalahan dalam latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat tema penelitian yakni pengaruh variasi latihan serangan terhadap ketepatan tusukan atlet anggar provinsi Jambi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan serangan terhadap ketepatan tusukan pada atlet anggar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini akan digunakan *Pre Test* dan *Post Test Design*. Serta terdapat *Treatment* yang akan diberikan ke pada atlet sebagai sampel.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet anggar yang ada di Provinsi Jamb. Populasi pada penelitian ini berjumlah 15 orang.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang Guru atlet anggar di Provinsi Jambi. Dalam penelitian ini digunakan metode Total Sampling. Metode ini digunakan untuk memberi kemudahan dan penghematan baik dari segi dana, waktu dan akomodasi yang diperkirakan.

#### **Pengumpulan Data dan Analisis Data**

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melaksanakan Pre Test dan Post Test. Pre dan Post Test yang dilakukan adalah dengan mengukur ketepatan tusukan atlet. Hal ini digunakan untuk mengetahui data awal atlet tentang kemampuan dan keterampilan atlet dalam ketepatan menusuk. Post test digunakan untuk mengetahui hasil dari treatment yang telah diberikan. Apakah terdapat peningkatan dari tes awal atau tidak ada perubahan yang berarti. Treatment yang diberikan adalah variasi latihan, dimana terdapat 5 variasi latihan yang harus dilakukan oleh atlet. Banyak nya pertemuan dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 kali pertemuan, 1 pertemuan untuk post test, 14 pertemuan untuk treatment dan 1 pertemuan untuk post test.

Instrumen dalam penelitian ini adalah digunakannya variasi

latihan yang diterapkan dan diberikan kepada atlet, yaitu:

#### *Forward Back Attack*

Melakukan gerakan ini atlet harus melakukan persiapan atau dalam posisi *on guard* kemudian maju satu langkah (tidak merubah *on guard*) mundur 2 langkah kemudian langsung melakukan serangan dengan menusuk. Gerakan ini dilakukan dengan 10 kali repetisi interval 15 detik.

#### *Back Forward Attack*

Sifat gerakan ini berkebalikan dari gerakan pertama namun atlet harus dalam posisi selalu bersiap (*on guard*) kemudian lakukan gerakan mundur 2 kali, kemudian maju 3 kali diikuti dengan melakukan serangan atau tusukan. Gerakan ini harus dilakukan dengan 10 kali pengulangan dan interval 15 detik.

#### *Back to Back Attack*

Tingkatan yang semakin sulit harus diberikan kepada atlet untuk melatih fokus, konsentrasi dalam tusukan, agar apapun rintangan di dalam *line* (landasan) dapat diatasi oleh atlet dengan berbagai kemungkinan dalam latihan. Dalam variasi latihan, atlet harus melakukan serangan 1 kali namun tidak langsung mengenai lawan (gerakan ini untuk memancing senjata lawan), mundur satu langkah (antisipasi jika lawan melakukan serangan balik) kemudian maju satu kali diikuti dengan gerakan menusuk atau serangan (cara untuk melakukan serangan balik). Gerakan ini juga

dilakukan sebanyak 10 kali dengan interval latihan 20 detik.

*Attack with Conne*

Variasi latihan berikutnya adalah dengan memberikan sedikit rintangan pada gerakan atlet. Disiapkan 1 buah cone yang harus dilewati atlet pada saat akan maju, 1 buah cone ini dianggap sebagai rintangan untuk melatih fokus atlet, kemudian melakukan lompatan untuk melewati cone setelah itu, lakukan balaestra/redoublemen kemudian diikuti dengan serangan. Gerakan ini juga dilakukan 10 kali dengan interval gerakan 20 detik.

*Parry Attack*

Level dinaikkan untuk melatih agar atlet semakin dapat mengontrol ketepatan pada saat mnenusuk. Posisi bersiap (on guard) kemudian pelatih memberikan serangan 4, 6, 8 yang harus di tangkis oleh atlet (dalam gerakan atlet mundur) kemudia atlet melakukan maju serang dan tusukan. Gerakan ini dilakukan 10 kali dalam interval 30 detik.

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik presentase. Dimana belum ada norma yang pasti dalam hal tusukan atlet anggar, maka ketepatan tusukan akan diukur sesuai dengan prosentase yang akan didapat atlet antara pre test dan post test yang dilakukan dalam penelitian ini.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian yang telah dilaksanakan dari bulan Maret – Juni

2019 di dapat hasil yang signifikan atas treatmen atau perlakuan yang diberikan kepada sampel untuk mengetahui pengaruh latihan serangan terhadap kemampuan tusukan atlet Anggar Provinsi Jambi.

Menggunakan Uji Liliefors, didapat hasil dari pre test yakni Mean data sebesar 20,93 sedangkan Mean data Post Test adalah sebesar 30,5. Dari hasil Mean Data sudah terlihat bahwa terdapat peningkatan sekitar 1,1 % atas kemampuan tusukan yang dialami oleh sampel. Martiani, M. (2018) menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara keterampilan ketangkasan yang diajarkan dengan metode *drill and practice* menggunakan bantuan media audio visual dan tanpa bantuan media audiovisual. Keterampilan headstand senam ketangkasan yang diajarkan menggunakan metode *drill and practice* dengan bantuan media audiovisual lebih tinggi jika dibandingkan dengan metode *drill and practice* tanpa bantuan media audiovisual, dari pernyataan ini menyatakan bahwa latihan dapat meningkatkan keterampilan.

Uji Liliefors digunakan untuk mengathui normalitas data yang digunakan hasilnya akhirnya menyatakan bahwa  $L_0$  adalah 0,0009 sedangkan  $L$  table adalah 0,220. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data yang digunakan adalah berdistribusi normal dan homogenitas dengan rumus  $L_0 \leq =$

Ltabel. Sehingga  $0,0009 \leq 0,220$  maka Hipotesis yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan serangan dengan ketepatan tusukan diterima karena hasil uji lebih kecil dari hasil table. ( $H_0$  diterima)

Treatment yang diterapkan dari penelitian ini adalah:

1. *Forward Back Attack*

Dalam melakukan gerakan ini atlet harus melakukan persiapan atau dalam posisi *on guard* kemudian maju satu langkah (tidak merubah *on guard*) mundur 2 langkah kemudian langsung melakukan serangan dengan menusuk. Gerakan ini dilakukan dengan 10 kali repetisi interval 15 detik.

2. *Back Forward Attack*

Sifat gerakan ini berkebalikan dari gerakan pertama namun atlet harus dalam posisi selalu bersiap (*on guard*) kemudian lakukan gerakan mundur 2 kali, kemudian maju 3 kali diikuti dengan melakukan serangan atau tusukan. Gerakan ini harus dilakukan dengan 10 kali pengulangan dan interval 15 detik.

*The explosive power of leg muscles is related to the performance of fencing, specifically in order to result in on guard. In order to predict whether a person possesses good extremity explosive power on the lower limbs it takes a talent scouting test. The appropriate talent scouting test of explosive power in fencing is stride jump test; fencing requires strength on the legs which is needed very much for measuring the*

*endurance during competition. Stride jump test is a test which used to measure a person's ability to jump in a horizontal direction*

3. *Back to Back Attack*

Tingkatan yang semakin sulit harus diberikan kepada atlet untuk melatih fokus, konsentrasi dalam tusukan, agar apapun rintangan di dalam *line* (landasan) dapat diatasi oleh atlet dengan berbagai kemungkinan dalam latihan. Dalam variasi latihan, atlet harus melakukan serangan 1 kali namun tidak langsung mengenai lawan (gerakan ini untuk memancing senjata lawan), mundur satu langkah (antisipasi jika lawan melakukan serangan balik) kemudian maju satu kali diikuti dengan gerakan menusuk atau serangan (cara untuk melakukan serangan balik). Gerakan ini juga dilakukan sebanyak 10 kali dengan interval latihan 20 detik. Menurut penelitian Tasmara, O. (2016) Uji kelompok kecil melibatkan 8 orang atlet dari Tritech Fencing Club dan Flogensa Fencing Club, hasilnya telah divalidasi oleh ahli dengan nilai rata-rata validitas ketiganya sebesar 79%. Hasil uji kelompok besar melibatkan 30 orang atlet dari Tritech Fencing Club, Flogensa Fencing Club, Lhokseumawe Fencing Club, Aceh Utara Fencing Club, IKASI Aceh, dan hasilnya telah divalidasi oleh ahli dengan nilai rata-rata validitas ketiganya sebesar 83%. Model variasi latihan coupe (flick) memberikan dampak positif

bagi atlet anggar kota Medan dan IKASI Aceh.

#### 4. *Attack with Conne*

Variasi latihan berikutnya adalah dengan memberikan sedikit rintangan pada gerakan atlet. Disiapkan 1 buah cone yang harus dilewati atlet pada saat akan maju, 1 buah cone ini dianggap sebagai rintangan untuk melatih fokus atlet, kemudian melakukan lompatan untuk melewati cone setelah itu, lakukan balaestra/redoublemen kemudian diikuti dengan serangan. Gerakan ini juga dilakukan 10 kali dengan interval gerakan 20 detik

#### 5. *Parry Attack*

Level dinaikkan untuk melatih agar atlet semakin dapat mengontrol ketepatan pada saat mnenusuk. Posisi bersiap (on guard) kemudian pelatih memberikan serangan 4, 6, 8 yang harus di tangkis oleh atlet (dalam gerakan atlet mundur) kemudia atlet melakukan maju serang dan tusukan. Gerakan ini dilakukan 10 kali dalam interval 30 detik.

### **SIMPULAN**

Penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan serangan terhadap ketepatan tusukan atlet Anggar Provinsi Jambi. Hal ini dibuktikan dengan hipotesis dapat diterima yaitu terdapat pengaruh latihan serangan terhadap ketepatan tusukan atlet anggar, dengan signifikansi 5% dan hasil uji normalitas adalah  $Lo \leq L_{tabel}$  karena  $Lo = 0,0009$  dan  $L_{tabel} = 0,220$

maka  $H_0$  diterima. Terdapat peningkatan sekitar 1,1% hasil ketepatan tusukan dari hasil perolehan pre-test dan post-test

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kurniawan, F. (2009). *Mengenal Cabang Olahraga Klasik, Anggar*.
- Martiani, M. (2018). *Pengaruh Penggunaan Metode Drill And Practice Dan Konsentrasi Terhadap Keterampilan Headstand Senam Ketangkasan. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 7(1)*.
- Sarihudin, L. O. (2016). *Hubungan Reaction Time Dan Coordination Dengan Hasil Serangan Langsung Pada Atlet Ukm Anggar Upi* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Santoso, N. P. B., & Hidayatullah, M. F. (2016). *Developing A Talent Scouting Instrument For Fencing. The Journal of Educational Development, 4(2)*, 106-116.
- Tasmara, O. (2016). *Pengembangan Variasi Latihan Coupe (Flick) Terhadap Atlet Anggar Tahun 2018* (Doctoral dissertation, UNIMED). Poerawinata, E.a.a 2008 *Peraturan Permainan Anggar Bandung*.