

**ANALISIS KONDISI FISIK TIM ANGGAR PUTRA JAWA BARAT  
PADA PON XX PAPUA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

M. Iqbal Jaelani Al-Qusyaeri

1804440

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2023**

**ANALISIS KONDISI FISIK TIM ANGGAR PUTRA JAWA BARAT  
PADA PON XX PAPUA**

Oleh  
**M. Iqbal Jaelani Al-Qusyaeri**  
**1804440**

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**© M. Iqbal Jaelani Al-Qusyaeri 2023**  
**Universitas Pendidikan Indonesia**  
**Juli 2023**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**HALAMAN PENGESAHAN**

**M. Iqbal Jaelani Al-Qusyaeri**

**ANALISIS KONDISI FISIK TIM ANGGAR PUTRA JAWA BARAT  
PADA PON XX PAPUA**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

**Pembimbing I**



**Dr. Yadi Sunaryadi M.Pd.**

**NIP. 196510171992031002**

**Pembimbing II**



**Dr. H. Dede Rohmat N. M.Pd**

**NIP. 196312091988031001**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga**



**Dr. Mulyana, M.Pd.**

**NIP. 197108041998021001**

## **HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**ANALISIS KONDISI FISIK TIM ANGGAR PUTRA JAWA BARAT PADA PON XX PAPUA**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan dan saya mengikuti aturan penulisan yang telah di sahkan (KTI UPI). Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 20 Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan,

**M. Iqbal Jaelani Al-Qusyaeri**  
**(1804440)**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Bismillaahirrahmaanirrahiim. Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, salawat beserta salam semoga selalu tercurahkan limpahkan untuk Nabi kita Nabi Muhammād SAW. Berkat rahmat dan karunian-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Analisis kondisi fisik tim anggar putra Jawa Barat pada PON XX Papua”.

Laporan penelitian ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini mungkin belum sempurna dan masih jauh dari kata sempurna baik secara substansi, tata bahasa, dan sistematikanya. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun mengenai skripsi ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik untuk para kalangan pelatih, mahasiswa, masyarakat umum, serta bermanfaat bagi penulis sendiri untuk kedepannya. Aamiin

Bandung, 20 Juli 2023

**M. Iqbal Jaelani Al-Qusyaeri**  
**(1804440)**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Sungguh penulis telah berusaha dan berikhtiar untuk menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Allah SWT. Karena atas rahmat dan karunianya penulis diberikan kesehatan, kecerdasan, kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ayahanda Agus Erdina dan Ibunda tercinta Ibu Elis Poniawati yang selalu setia mendo'akan dan memberikan dukungan moril dan materi sehingga Ananda dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
5. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
6. Bapak Dr. Yadi Sunaryadi M.Pd selaku dosen pembimbing akademik dan sekaligus pembimbing I, yang dengan penuh kesabaran dalam membimbing dan selalu memberikan motivasi serta saran yang sangat bermanfaat bagi penulis selama menjalani perkuliahan sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak Dr. H. Dede Rohmat N, M.Pd selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran dan semangat memberikan motivasi, petunjuk, bimbingan serta masukan-masukan yang sangat bermanfaat bagi penulis sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
8. Bapak Dery Rimasa, M.Pd selaku dosen sekaligus senior yang selalu memberikan arahan, serta semangat dan motivasi kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu dosen beserta staf akademik Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan bimbingan dan bantuan

terkait dalam perkuliahan dan administrasi selama penulis menjalankan perkuliahan.

10. Tante Echi, dan Om teten beserta para atlet DOFC yang telah memberikan dukungan serta semangat.
11. Para Pelatih dan juga atlet Tim Anggar Jawa Barat yang sudah memberikan dispensasi serta dukungan kepada penulis.
12. Willy Sidiq, Fathoni As'ad Umam, Candra Yatama, Okta Giovano, Satria Pratama, Fadel Lutfi Azizi, Rifqi Aditya, Taufiq Hidayat, dan Izzan Hanifan para sahabat semasa kuliah yang selalu kebersamai dan banyak membantu selama perkuliahan.
13. Rany KJ, Annisa Mirage, Salsa Santika dan Dian Tresa yang tiada hentinya memberikan semangat dan bantuan sampai akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman-teman tercinta angkatan 2018 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan semangat dan dorongan serta kebersamaan dalam masa-masa perkuliahan yang penuh hikmah dan canda tawa yang tidak akan pernah dilupakan menjadi kenangan yang telah kita lalui bersama, semoga terkenang selalu.
15. Terakhir, tentu saja untuk diri sendiri yang sudah berjuang dari awal kuliah sampai akhir ini, yang akhirnya bisa melewati semuanya walaupun tidak tepat pada waktunya.

Serta kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam segala hal, Semoga Allah SWT. senantiasa membalas atas segala kebaikannya dan melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua. Amiin.

## ABSTRAK

### ANALISIS KONDISI FISIK TIM ANGGAR JAWA BARAT PADA PON XX PAPUA

Pembimbing:

Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd Dan Dr. H. Dede Rohmat N, M.Pd

M. Iqbal Jaelani Al-Qusyaeri

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kondisi fisik Tim Anggar Putra Jawa Barat yang mengikuti PON XX Papua. Karena dalam olahraga Anggar, kondisi fisik menjadi salah satu faktor penting penunjang prestasi. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode penelitian deksriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tim Anggar Putra Jawa Barat pada PON XX Papua yang berjumlah 9 atlet. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes *flexibility sit and reach*, *sprint 20m*, *shuttle run*, *vertical jump*, *sit up*, *push up*, dan *bleep test*. Teknik pengolahan data yang dilakukan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji *independent sample t test*, dan uji *mann whitney*. Analisis yang dilakukan adalah dengan membandingkan hasil kondisi fisik tim Anggar Putra Jawa Barat dengan tim Anggar Putra Riau karena tim Anggar Putra Riau merupakan juara umum pada PON XX Papua. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet Jawa Barat unggul pada aspek *flexibility* dan *power*. Sedangkan atlet Riau unggul pada aspek *speed*, *agility*, *Strength sit up*, *Strength (push up)*, dan *Endurance*

**Kata kunci:** Anggar, Kondisi Fisik



**ABSTRACT**  
**ANALISIS KONDISI FISIK TIM ANGGAR JAWA BARAT**  
**PADA PON XX PAPUA**

**Supervisor:**

**Dr. Yadi Sunaryadi M.Pd and Dr. Dede Rohmat N, M.Pd**

**M. Iqbal Jaelani Al-Qusyaeri**

**The purpose of this study was to determine the physical condition of the West Java Men's Fencing Team who participated in PON XX Papua. Because in fencing, physical condition is one of the important factors supporting achievement. The research method used is descriptive research method. The population used in this study was the West Java Men's Fencing Team at PON XX Papua which totalled 9 athletes. The research instruments used were sit and reach flexibility test, 20m sprint, shuttle run, vertical jump, sit up, push up, and bleep test. Data processing techniques performed using normality test, homogeneity test, independent sample t test, and mann whitney test. The analysis is done by comparing the results of the physical condition of the West Java Men's Fencing team with the Riau Men's Fencing team because the Riau Men's Fencing team is the overall champion at PON XX Papua. The results showed that West Java athletes excelled in the aspects of flexibility and power. While Riau athletes excel in aspects of speed, agility, Strength sit up, Strength (push up), and endurance.**

**Keywords: Fencing, Physical Condition**

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iv
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR PUSTAKA .....	xiii
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi.....	4
BAB II .....	6
KAJIAN PUSTAKA .....	6
2.1 Olahraga Anggar .....	6
2.2 Teknik Dalam Olahraga Anggar .....	8
2.2.1 Bersiap ( <i>On Guard Position</i> ).....	8
2.2.2 Gerakan melangkah ( <i>foot work</i> ) .....	9
2.2.3 Gerakan maju ( <i>advance</i> ) .....	10
2.2.4 Gerakan melangkah Mundur ( <i>retreat</i> ).....	10
2.2.5 Gerakan menyerang/ menusuk ( <i>Attactk</i> ) .....	11

2.2.6 Gerakan Menangkis ( <i>parry</i> ) .....	12
2.3 Pertandingan Olahraga Anggar .....	14
2.3 Tuntutan Fisiologi Dalam Olahraga Anggar .....	21
2.4 Penelitian yang relevan .....	22
<b>BAB III</b> .....	<b>23</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
3.1 Metode Penelitian.....	23
3.2 Populasi dan sampel .....	23
3.3 Instrumen Penelitian.....	24
3.3.1 Flexibility Sit and Reach .....	24
3.3.2 Tes Sprint 20m .....	25
3.3.3 Shuttle Run.....	26
3.3.4 Vertical Jump.....	27
3.3.5 Sit Up.....	27
3.3.6 Push Up .....	28
3.3.7 Bleep test .....	29
3.4 Prosedur Penelitian.....	30
3.5 Pengolahan Data.....	30
<b>BAB IV</b> .....	<b>33</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>33</b>
4.1 Deskripsi Data.....	33
4.1.1 Uji Normalitas .....	34
4.1.2 Uji Homogenitas.....	35
4.1.3 Uji Independent Sample t Test.....	36
4.1.4 Uji Mann Whitney .....	37
4.2 Pembahasan.....	38
<b>BAB V</b> .....	<b>40</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI</b> .....	<b>40</b>
5.1 KESIMPULAN .....	40

5.2 IMPLIKASI.....	40
5.3 REKOMENDASI.....	41
LAMPIRAN .....	43
Lampiran 1. Data Hasil tes Kondisi Fisik tim Riau .....	44
Lampiran 3. Output SPSS.....	46
Lampiran 4. Dokumentasi.....	55
Lampiran 5. Lembar Pengesahan .....	57
Lampiran 6. SK Skripsi.....	58
Lampiran 6. SK Skripsi (lanjutan) .....	59
Lampiran 6. SK Skripsi (lanjutan) .....	60
Lampiran 6. SK Skripsi (lanjutan) .....	61
Lampiran 6. SK Skripsi (lanjutan) .....	62
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	63
CURRICULUM VITAE .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Relief Anggar .....	6
Gambar 2.2 Posisi <i>on guard</i> .....	9
Gambar 2.3 Gerakan melangkah maju .....	10
Gambar 2.4 Gerakan melangkah mundur .....	11
Gambar 2.5 Gerakan menyerang.....	11
Gambar 2.6 Tangkisan ( <i>parry</i> ) 2.....	12
Gambar 2.7 Gerakan Tangkisan ( <i>parry</i> ) 4 .....	13
Gambar 2.8 Gerakan Tangkisan ( <i>parry</i> ) 6 .....	13
Gambar 2.9 Gambar Tangkisan ( <i>parry</i> ) 8 .....	14
Gambar 2.10 3 Area target dalam anggar .....	15
Gambar 2.11 3 Jenis senjata dalam anggar .....	15
Gambar 2.12 Landasan anggar.....	16
Gambar 2.13 Recording .....	16
Gambar 2.14 Rolling .....	17
Gambar 2.15 Masker Anggar .....	18
Gambar 2.16 Baju dan Celana anggar.....	18
Gambar 2.17 Metallic Jacket .....	19
Gambar 2.18 Body Vest.....	19
Gambar 2.19 Sarung tangan ( <i>glove</i> ) .....	20
Gambar 2.20 Wire anggar .....	20
Gambar 3.1 Tes Sit and Reach .....	25
Gambar 3.2 Test sprint 20m.....	26
Gambar 3.3 Test Shuttle Run .....	26
Gambar 3.4 Test Vertical jump.....	27
Gambar 3.5 Test Sit Up.....	28
Gambar 3.6 Test Push Up .....	29
Gambar 3.7 Bleep Test.....	30
Gambar 4.1 Grafik hasil perbandingan antara kondisi fisik tim anggar putra Jawa Barat pada PON XX Papua.....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskripsi hasil penelitian atlet Jawa Barat .....	33
Tabel 4.2 Deskripsi hasil penelitian atlet Riau.....	33
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-wilk atlet Jawa Barat .....	34
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Shapiro-wilk atlet Riau .....	35
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas.....	35
Tabel 4.7 Hasil Uji Mann Whitney .....	37

## DAFTAR PUSTAKA

- Aquili, A., Tancredi, V., Triossi, T., De Sanctis, D., Padua, E., D'Arcangelo, G., & Melchiorri, G. (2013). Performance analysis in saber. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(3), 624–630.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization. *Theory and Methodology of Training*, 5.
- Castle, E. (2003). *Schools and masters of fencing: from the Middle Ages to the eighteenth century*. Courier Corporation.
- Chen, T. L. W., Wong, D. W. C., Wang, Y., Ren, S., Yan, F., & Zhang, M. (2017). Biomechanics of fencing sport: A scoping review. In *PLoS ONE* (Vol. 12, Issue 2). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171578>
- Dikdik Zafar Sidik. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*.
- Elaine Chervis. (2002). *Olahraga Anggar : Langkah Menuju Sukses. Alih Bahasa : Mayjen Tono Suratman* (PB. IKASI).
- Evangalista, N. (1996). *The art and science of fencing*. McGraw-Hill.
- FIE. (2014, September 1). *International Fencing Federation*.  
[Http://Fie.Org/Fie/Documents/Rules](http://fie.org/fie/documents/rules).
- i Reig, X. I., Tarragó, R., & Sanchis, L. R. (2018). Analysis of fencing actions during the men's foil world championship. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 35, 31–33.
- Irurtia, A., Pons, V., Carrasco, M., Iglesias, X., Porta, J., & Rodríguez, F. A. (2008). Anthropometric profile and limb asymmetries in Spanish junior elite male and female fencers. *Fenc Sci Technol Barc General Catalunya-INEFC*, 185–187.
- Kurniawan, F. (2010). Mengenal Cabang Olahraga Klasik, Anggar. *Yogyakarta: Fik Uny*.
- Łuczak, M. (2015). A review of major polish scholarly studies on fencing in the 21st century. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 2(15), 1–9.
- Mackenzie, B. (2005). Performance evaluation tests. *London: Electric World Plc*, 24(25), 57–158.
- Murgu, A.-I. (2006). Fencing. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 17(3), 725–736.
- Oates, L. W. (2022). *Physiological and Thermoregulatory Demands of Epee Fencing*.
- Roi, G. S., & Bianchedi, D. (2008). The Science of Fencing Implications for Performance and Injury Prevention. In *Sports Med* (Vol. 38, Issue 6).
- SANTOSO, N. P. B. (2018). *ANALISIS KEBUTUHAN GERAKAN TEKNIK DASAR DALAM OLAHRAGA ANGGAR*.
- SPSS, S. S. B. L. (2000). *Statistik Parametrik. PT Elexmedia Komputindo. Jakarta*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan*

*R&D.*

- Swarjana, I. K., & SKM, M. P. H. (2022). *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian*. Penerbit Andi.
- Tsolakis, C., & Vagenas, G. (2010). Anthropometric, physiological and performance characteristics of elite and sub-elite fencers. *Journal of Human Kinetics*, 23(1), 89–95. <https://doi.org/10.2478/v10078-010-0011-8>
- Turner, A., James, N., Dimitriou, L., Greenhalgh, A., Moody, J., Fulcher, D., Mias, E., & Kilduff, L. (n.d.). *DETERMINANTS OF OLYMPIC FENCING PERFORMANCE AND IMPLICATIONS FOR STRENGTH AND CONDITIONING TRAINING*. [www.nscs.com](http://www.nscs.com)
- Turner, A., Miller, S., Stewart, P., Cree, J., Ingram, R., Dimitriou, L., Moody, J., & Kilduff, L. (n.d.). *Strength and Conditioning for Fencing*. [www.nscs-scj.com](http://www.nscs-scj.com)
- Turner, A. N. (2015). *Physical Preparation for Fencing: Tailoring Exercise Prescription and Training Load to the Physiological and Biomechanical Demands of Competition*.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1).
- Wahyono, T. (2013). *25 Model analisis statistik dengan spss 17*. Elex Media Komputindo.
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Wylde, J. M., Tan, F. H. Y., & O'Donoghue, G. P. (2013). A time-motion analysis of elite women's foil fencing. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(2), 365–376.