

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Anggar merupakan salah satu cabang olahraga bela diri ketangkasan yang menggunakan senjata. Olahraga bela diri ini merupakan olahraga yang kompleks, karena membutuhkan taktik dan teknik yang khusus saat melakukannya, salah satu teknik yang digunakan olahraga anggar ini antara lain bertahan, menyerang, menangkis dan menusuk. Anggar dapat dilakukan di dalam ruangan, dan terdapat 3 macam senjata yang digunakan saat Olimpiade serta cara bermain yang berbeda, diantaranya degen (*epee*), sabel (*sabre*) dan floret (*foil*). Adapun organisasi anggar yaitu IKASI (Ikatan Anggar Seluruh Indonesia). Olahraga ini sangat memerlukan kekuatan dan kecepatan baik dalam serangan maupun saat akan menusuk lawan. Menurut (Faidillah Kurniawan, 2010) Anggar adalah sebuah ilmu bela diri, 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 kelincahan tangan.

Latihan yang menyeluruh memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya. Cabang olahraga anggar (*explosive power*) diperlukan sekali karena dalam menusuk menangkis sangat diperlukan gerakan yang cepat, kuat dan akurat. Menurut (Yulia Nanda, 2010). Daya ledak otot dinyatakan sebagai kekuatan eksplosive dan banyak dibutuhkan oleh cabang-cabang olahraga yang cepat dan kuat. Daya ledak otot (*muscular power*) adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosive.

Power tungkai atau daya ledak tungkai merupakan salah satu komponen fisik yang menentukan efektifitas serangan yang dilakukan oleh seorang pemain anggar, karena serangan yang baik adalah serangan yang dapat menjangkau bidang sasaran lawan dengan tepat pada ujung senjata yang hanya dapat dilakukan dengan baik apabila ditunjang dengan kemampuan *power* tungkai yang baik. Seberkas jaringan otot yang kuat dipastikan mempunyai kemampuan daya ledak yang besar,

serta bisa dipastikan otot tersebut juga memiliki nilai kekuatan yang besar. *Power* atau daya ledak otot merupakan penggabungan antara jenis kemampuan fisik yakni faktor kekuatan dan faktor kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum yang menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif dalam tempo yang sesingkat-singkatnya. Menurut (Rinaldy, 2007) bahwa “salah satu faktor dasar yang mempengaruhi kemampuan seorang atlet dalam suatu cabang olahraga adalah daya ledak otot tungkai. Selanjutnya dikatakan bahwa “daya ledak otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif, intensitas kontraksi otot kepada pengarahannya sebanyak mungkin motor unit serta kepadatan volume otot. (Refiater, 2012) mengemukakan bahwa *power* (daya/tenaga) adalah kemampuan mengeluarkan tenaga maksimal dalam waktu yang tercepat.

Otot tungkai juga sangat diperlukan untuk beberapa cabang olahraga dalam menunjang performa pencapaian prestasi. Apabila lemah dapat berpotensi cedera yang tinggi, sebab otot tungkai merupakan salah satu sebagai titik tumpuan tubuh pada saat seseorang melakukan aktivitas (Hananingstih, 2017). Jadi untuk membuat otot tungkai tidak menjadi lemah dan menghindari terjadinya cedera maka dibutuhkan kekuatan yang baik sebagai titik tumpuan tubuh. Kekuatan otot tungkai adalah bentuk hasil dari aktivitas seseorang, semakin sering melakukan latihan fisik pada kedua otot tungkai maka semakin kuat dan baik otot tersebut (Sjahriani, 2017). Kekuatan yaitu komponen fisik yang penting untuk meningkatkan kondisi fisik karena dengan kekuatan atlet dapat lebih bisa cepat dalam berlari, menendang lebih jauh. Sedangkan untuk non atlet kekuatan otot tungkai juga sangat diperlukan agar mencapai keseimbangan dan kelancaran dalam menjalani aktivitasnya. Dalam menjalani aktivitas yang padat seseorang menopang tubuhnya dalam waktu yang lama dan menjadikan otot tungkai sebagai titik tumpuannya, dengan demikian seseorang membutuhkan latihan untuk kekuatan otot tungkai. Kondisi fisik adalah kesatuan utuh dari berbagai macam komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan. Kondisi fisik antara lain yaitu kekuatan, daya tahan, *power*, kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan, koordinasi (*coordination*), keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Kekuatan merupakan bagian dari kondisi fisik. Kekuatan sebagai peningkatan daya tahan otot saat mengangkat beban

berlangsung. Bukan hanya untuk meningkatkan kemampuan otot, kekuatan juga mempunyai manfaat untuk menghindari cedera, terapi dan rehabilitasi cedera pada otot, dan juga meningkatkan prestasi. Pada dasarnya latihan kondisi fisik merupakan proses dari perkembangan yang meningkat secara progresif.

Kecepatan reaksi merupakan suatu perpindah gerak dengan tempo yang sangat cepat, kecepatan reaksi oleh Harsono (1988:116) yaitu: Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil sebaik-baiknya. Dalam cabang olahraga Anggar membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapatkan hasil yang baik dan juga dibutuhkan dipengaruhi kemampuan biomotorik yang kompleks meliputi unsur- kecepatan reaksi kaki dan daya ledak tungkai. Kecepatan reaksi kaki sangat diperlukan pada saat melakukan serangan karena untuk melakukan serangan harus dilakukan dengan secepat mungkin maka dibutuhkan kemampuan dari kaki untuk berkontraksi dengan cepat saat melakukan serangan, dan hal ini dapat menunjang dalam memperoleh hasil serangan anggar yang baik. Untuk itu kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin (Sukadiyanto, 2002: 108).

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau perpindahan dengan waktu yang singkat Dalam anggar jenis kecepatan yang digunakan adalah kecepatan reaksi. Kecepatan reaksi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Zulkifli & Mongsidi, 2019). Tingkat kecepatan reaksi dari seorang pemain anggar sangat menentukan keberhasilannya dalam memenangkan sebuah pertandingan. Kecepatan serangan *lunge* yang baik harus didukung dengan daya ledak otot tungkai yang baik. Gerakan serangan *lunge* dapat dilakukan dengan maksimal bila diiringi gerakan yang eksplosif.

Lunge adalah gerakan serangan kedepan yang dilakukan dengan mendadak dan cepat. Menurut (Faidilah Kurniawan, 2010) *Lunge* adalah aksi menyerang yang

dilakukan dengan cara menjulurkan tangan dengan ujung pedang yang mengancam permukaan sasaran pada lawan yang sah dan diikuti oleh sergapan. *Lunge* harus dilakukan secepat mungkin agar lawan tidak sempat mengantisipasi serangan yang dilakukan. Gerakan *lunge* dilakukan dengan tolakan kaki yang kuat dan cepat agar serangan yang dilakukan bisa lebih dekat dengan lawan dan lebih mengancam lawan. Karena hal tersebut, daya ledak tungkai sangat berperan saat melakukan serangan *lunge*. Dalam melakukan serangan, pemain anggar dituntut untuk melakukan pergerakan yang cepat dan tepat. Tujuannya adalah agar lawan tidak sempat membaca gerakan dan melakukan tangkisan. Selain serangan, tangkisan atau gerakan bertahan dari pemain anggar juga memerlukan tingkat kecepatan yang tinggi.

Menurut (Kamaruddin, 2011) mengatakan bahwa untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga anggar yang perlu diperhatikan yaitu bagaimana atlet tersebut memiliki kemampuan serangan yang menuntut tepat sasaran dengan waktu yang singkat. Maka dari itu berdasarkan penjelasan yang di atas peneliti bermaksud mengetahui kontribusi *power* tungkai dan kecepatan reaksi terhadap serangan atlet anggar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan analisis masalah yang telah di paparkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

- 1.2.1 Seberapa besar kontribusi *Power* Tungkai Terhadap Serangan (*lunge*) Atlet Anggar.
- 1.2.2 Seberapa besar kontribusi Kecepatan Reaksi (*Speed Reaction*) Terhadap Serangan (*lunge*) Atlet Anggar.
- 1.2.3 Seberapa besar gabungan *Power* Tungkai dan Kecepatan Reaksi (*Speed Reaction*) Terhadap (*lunge*) Serangan Atlet Anggar.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Untuk mengetahui kontribusi *Power* Tungkai Terhadap Serangan (*lunge*) Atlet Anggar.

1.3.2 Untuk mengetahui kontribusi Kecepatan Reaksi (*Speed Reaction*) Terhadap Serangan (*lunge*) Atlet Anggar.

1.3.3 Untuk mengetahui kontribusi Power Tungkai Dan Kecepatan Reaksi (*Speed Reaction*) Terhadap Serangan (*lunge*) Atlet Anggar.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis, kebijakan, maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini yakni :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pengetahuan para pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga Anggar . Dalam mengetahui kontribusi *Power* Tungkai dan Kecepatan Reaksi (*Speed Reaction*) Terhadap Serangan (*Lunge*) Atlet Anggar.

1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan

Dari segi kebijakan penelitian ini diharapkan memberikan arahan kebijakan yang setepat- tepatnya untuk membahas kontribusi *Power* Tungkai dan Kecepatan Reaksi (*Speed Reaction*) Terhadap Serangan (*Lunge*) Atlet Anggar.

1.4.3 Manfaat Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan berbagai manfaat secara praktis, yaitu:

1) Bagi Pelatih

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pelatih tentang pentingnya melatih power tungkai, kecepatan reaksi untuk meningkatkan serangan anggar.

2) Bagi Atlet

Memodifikasi perilaku atlet untuk meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi *power* tungkai melalui latihan *squat* dan *lunges*.

3) Bagi peneliti

Dari hasil penelitian ini dapat menjawab mengenai korelasi kontribusi *Power* Tungkai dan Kecepatan Reaksi (*Speed Reaction*) Terhadap Serangan (*Lunge*) Atlet Anggar.