

KONTRIBUSI *POWER* TUNGKAI DAN KECEPATAN REAKSI (*SPEED REACTION*) TERHADAP SERANGAN (*LUNGE*) ATLET ANGGAR

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :

Rendi Adnan Ginanjar

1905034

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

KONTRIBUSI *POWER* TUNGKAI DAN KECEPATAN REAKSI (*SPEED REACTION*) TERHADAP SERANGAN (*LUNGE*) ATLET ANGGAR

Oleh :

Rendi Adnan Ginanjar

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

© Rendi Adnan Ginanjar 2023

Universitas Pendidikan

Indonesia

September 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

RENDI ADNAN GINANJAR

KONTRIBUSI *POWER* TUNGKAI DAN KECEPATAN REAKSI (*SPEED REACTION*) TERHADAP SERANGAN (*LUNGE*) ATLET ANGGAR

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Dr. Kardjono, M.Sc.

NIP. 196105251986011002

Pembimbing II



Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

NIP. 197810052009121003

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Kontribusi *Power Tungkai* Dan Kecepatan Reaksi (*speed reaction*) Terhadap Serangan (*lunge*) Atlet Anggar” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan cara penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap bertanggung jawab atas risiko atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 12 Juli 2023

Rendi Adnan Ginanjar

NIM. 1905034

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur hanya milik Tuhan yang Maha Kuasa, sholawat serta salam kita curah limpahkan kepada Nabi besar kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga nya, sahabat nya dan kita Insha Allah selaku pengikut nya hingga akhir zaman (yaumul akhir). Karena berkat rahmat dan hidayah nya skripsi yang berjudul “Kontribusi *Power* Tungkai Dan Kecepatan Reaksi (*speed reaction*) Terhadap Serangan (*lunge*) Atlet Anggar” dapat diselesaikan guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada program studi pendidikan kepelatihan olahraga fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan.

Dalam penyusunan skripsi, penulis menyadari masih ada kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan masukan yang membangun dari berbagai pihak untuk penulis. Terima kasih untuk semua yang mendukung dalam penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat membantu bagi para pembaca dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Bandung, 12 Juli 2023

Rendi Adnan Ginanjar

NIM. 1905034

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji serta syukur hanya milik Tuhan yang Maha Kuasa, sholawat serta salam kita curah limpahkan kepada Nabi besar kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabatnya dan kita insya Allah selaku pengikutnya hingga akhir zaman (yaumul akhir).

Penulis sangat bersyukur dan ucap terima kasih kepada pihak internal maupun eksternal yang telah memberikan dukungan dan bantuan serta motivasi. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan FPOK UPI yang senantiasa memberikan motivasi terhadap mahasiswa FPOK UPI.
2. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku ketua program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Kardjono, M.Sc., selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan dan dukungan selama penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan bapak selama membimbing dan mengarahkan penulis.
4. Bapak Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd., selaku pembimbing II pula wali dosen yang juga telah memberikan pengarahan, bimbingan serta dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan bapak selama membimbing dan mengarahkan penulis selama ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberikan pelajaran berupa ilmu dan wawasan sehingga penulis dapat menyelesaikan mata kuliah dengan baik.
6. Seluruh staff Akademik FPOK UPI yang sudah mendukung dan memperlancar penulis dalam menyelesaikan proses perkuliahan dan skripsi.
7. Kepada Atlet UKM ANGGAR UPI telah ikut serta sebagai sampel. Yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan dan keikhlasannya.
8. Kepada ibu tercinta yang senantiasa memberikan dukungannya sepenuh hati, memberikan do'a yang tidak pernah terputus kepada anaknya, selalu sabar,

memberikan motivasi agar penulis dapat berdiri tegak dan kokoh. Kepada kakak – kakak Rizki Teguh Perkasa dan Rizal Candra Mulyawan yang tidak pernah lepas pula memberikan dukungan kepada penulis. Dan almarhum bapak yang menjadi motivasi kuat penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

9. Kepada keluarga besar incu aki udin yang senantiasa memberikan dukungan moral, material kepada sang penulis.
10. Keluarga kepelatihan 2019 yang menjadi saksi perjuangan penulis dalam menyelesaikan prosesi kegiatan akademik maupun non-akademik. Menjadi tempat pulang penulis, keluarga yang dirawat yang dibentuk sedari awal mula memulai pendidikan kepelatihan olahraga. Teman perjuangan Reza, Lucky, Rimas, Deo, Ismael, Fajar Bule, Fahmi Dayat dan rekan kepelatihan lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
11. Teman-teman FPOK 2019 Nabil para komdak, *power rangers*, yang menjadi pengingat dan penyemangat pula, dan selalu menjadi tempat ruang berdiskusi.
12. Teman-teman kosan bawah tanah yang selalu memberikan motivasi, dukungan Farid, Salis, Awin, Iip, Nabil, Samsul, Luki, Limbar.
13. SNK, *best partner always give the best support for me*.
14. Terakhir, semua pihak terlibat yang tidak dapat di sebutkan oleh penulis satu persatu yang banyak sekali membantu dan mendorong penulis selama ini

ABSTRAK
KONTRIBUSI *POWER* TUNGKAI DAN KECEPATAN REAKSI (*SPEED REACTION*) TERHADAP SERANGAN (*LUNGE*) ATLET ANGGAR

RENDI ADNAN GINANJAR

1905034

**Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan
Indonesia**

Pembimbing :

Dr. Kardjono M.Sc., Dr. Muhamad Tafaqur M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi *Power* Tungkai dan Kecepatan Reaksi (*speed reaction*) Terhadap Serangan (*lunge*) Atlet Anggar. Metode penelitian ini menggunakan studi korelasi. Instrumen yang digunakan: 1) *Vertical Jump*, 2) *Whole Body Reaction*, 3) *Software Kinovea*. Hasil analisis data menggunakan *program spss for windows* versi 25, nilai Sig. (2-tailed) antara *power* tungkai (X1) dengan serangan (Y) adalah sebesar $0,279 > 0,05$, yang berarti terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel *power* tungkai dengan variabel serangan. Selanjutnya, kontribusi antara kecepatan reaksi (X2) dengan serangan (*lunge*) (Y) memiliki nilai Sig. (2- tailed) sebesar $0,113 > 0,05$, yang berarti terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel kecepatan reaksi dengan variabel serangan (*lunge*). Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa adanya kontribusi *power* tungkai dan kecepatan reaksi terhadap serangan anggar. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel dan menggunakan jenis penelitian yang lain seperti eksperimen atau analisis.

Kata kunci: *Power* Tungkai, Kecepatan Reaksi, Serangan Anggar

ABSTRACT

***THE CONTRIBUTION OF LIMB POWER AND SPEED REACTION TO
THE ATTACK (LUNGE) OF FENCING ATHLETES***

RENDI ADNAN GINANJAR

1905034

Faculty of Sport and Health Education, Indonesian University of Education

Advisor :

Dr. Kardjono M.Sc., Dr. Muhammad Tafaqur M.Pd

This study aims to determine the Contribution of Leg Power and Reaction Speed Against Fencing Athletes' Lunges. This research method uses a correlation study. The instruments in this study used: 1) Vertical Jump, 2) Whole Body Reaction, 3) Kinovea Software. The results of data analysis using the spss program for windows version 25, the value of Sig. (2-tailed) between leg power (X1) and attack (Y) is $0.279 > 0.05$, which means there is a significant contribution between leg power and attack variables. Furthermore, the contribution between reaction speed (X2) and lunge (Y) has a value of Sig. (2-tailed) of $0.113 > 0.05$, which means that there is a significant contribution between the reaction speed variable and the lunge variable. Based on the data analysis, it can be interpreted that there is a contribution of binding power and reaction speed to fencing attacks. For future researchers, it is hoped that they can develop variables and use other types of research such as experiments or analysis.

Keywords: Limb Power, Reaction Speed, Fencing Attack

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan	5
1.4.3 Manfaat Praktis	5
1.5 Batasan Penelitian	6
1.6 Struktur Organisasi.....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Tinjauan Teori	8
2.1.1 Anggar	8
2.1.2 Kecepatan Reaksi Tungkai Anggar	15
2.1.3 <i>Power</i> Tungkai Anggar.....	16
2.2 Kerangka Berpikir	18
2.3 Hipotesis	19
BAB III.....	20
METODELOGI PENELITIAN	20
3.1 Metode Penelitian.....	20
3.2 Desain Penelitian	20

3.3 Populasi dan Sampel.....	21
3.3.1 Populasi.....	21
3.3.2 Sampel	21
3.4 Instrumen Penelitian.....	21
3.4.1 Tes <i>Whole Body Reaction</i>	21
3.4.2 Tes <i>Vertical Jump</i>	23
3.4.3 Tes Serangan (<i>lunge</i>)	24
3.5 Prosedur Penelitian.....	24
3.6 Analisis Data	25
3.6.1 Deskriptif Data.....	25
3.6.2 Uji Normalitas Data.....	25
3.6.3 Uji Hipotesis	26
BAB IV	27
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Temuan.....	27
4.1.1 Deskriptif Data.....	27
4.1.2 Uji Normalitas Data.....	28
4.1.3 Uji Hipotesis	28
4.2 Pembahasan	30
BAB V.....	33
SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI	33
5.1 KESIMPULAN	33
5.2 IMPLIKASI.....	33
5.3 REKOMENDASI.....	34
DAFTAR PUSTAKA	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik <i>The Solute</i>	12
Gambar 2.2 Teknik <i>on guard</i>	12
Gambar 2.3 Teknik Step Maju.....	12
Gambar 2.4 Teknik <i>Retreat</i>	13
Gambar 2.5 Teknik <i>Lunge</i>	13
Gambar 2.6 Teknik <i>Footwork</i>	14
Gambar 2.7 Teknik <i>Parry</i>	14
Gambar 2.8 Teknik Mengelak.....	14
Gambar 3.1 Hubungan Variabel Penelitian.....	20
Gambar 3.2 Alat <i>Whole Body Reaction</i>	21
Gambar 3.3 Teknik <i>Vertical Jump</i>	23
Gambar 3.4 Alur Penelitian.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Tes <i>Whole Body Reaction</i> /detik	22
Tabel 3.2 Tabel Data Normatif <i>Verrtical Jump</i>	24
Tabel 4.1 <i>Descriptive Statictics</i>	27
Tabel 4.2 <i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	28
Tabel 4.3 Intepretasi Koefisien Korelasi.....	29
Tabel 4.4 Uji Korelasi	29

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, S. F. (2023). *Hubungan Konsentrasi Dan Kordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Jump Float Serve Pada Atlet UKM Bola Voli UPI*.
- Boyke, A. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Serangan *Lunge*
- Crisafulli. (2009). Physiological Responses and Energi Cost During a Simulation of a Mhuay Thai Boxing Match. *APPL Physiol Nutr Metab*, 34:143-150.
- Crisafulli, D. F. (2018). Kontribusi Power Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Tendangan Mae Geri Pada Atlet Karate Putri.
- Dyson, e. a. (2007). *Muscular Recruitment During Rear Hnad Punch Delivered at Maximal Force and Speed by Amateur Boxers*. University of Chichster. United Kongdom: Percetakan LPP UNS dan UNSPres.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud. : CV. Tambak Kusuma.
- Kurniawan, F. (2010). *Mengenal Cabang Olahraga Klasik Anggar*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maksum, A. S. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. *Unesa University Press*.
- Marsuki, S. H. (2019). Pengaruh Kecepatan Reaksi Kaki, Daya Ledak Tungkai, Dan Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP NEGERI 1 CINA KABUPATEN BONE.
- Mylsidayu, A. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar . *Bandung Alfabeth*.
- Patmawati. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Serangan Menggunakan Senjata degen pada Atlet Anggar.
- Sugiyono. (2012). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. *Alfabeta, cv*.
- Suhasimi, A. (1998). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. *Rineka Cipta*.
- Suharsimi, A. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi, A. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Toho Cholik Mutohir, M. M. (2011). *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter*. Jakarta: PT. Java Pustaka Group.
- Ulfa, M. (2020). Pengaruh Latihan Explosive Power Tungkai, Kekuatan Lengan dan Keseimbangan Terhadap Ketepatan Serang Cabang Olahraga Anggar Pada Atlet Putri Situbondo Fencing Team.
- .