

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anggar merupakan olahraga modern yang berasal dari eropa. Menurut (Chen et al., 2017) “Anggar modern muncul sebagai olahraga kompetitif di Eropa dan sekarang menjadi olahraga Olimpiade yang terkenal, dengan lebih dari 150 federasi anggota.” Anggar juga salah satu olahraga beladiri yang mengikuti kejuaraan olimpiade Menurut (Tarragó et al., 2017) “Sejak pertandingan modern pertama di Athena pada tahun 1896, anggar adalah satu-satunya olahraga tarung yang pernah dimainkan di Olimpiade.”

Olahraga anggar adalah olahraga yang membutuhkan banyak keterampilan teknis, kecepatan, kelincahan, dan kecerdasan taktis untuk menang, maka dari itu olahraga anggar teknik harus bisa dikuasai oleh atlet. Menurut (Yanto, 2013) “Performa atlet sangat dipengaruhi oleh masalah teknik, karena gerakan teknik yang kurang baik akan berakibat pada faktor akurasi yang kurang efektif.” Dalam permainan olahraga anggar tangkisan dan tusukan mempunyai peranan penting. Menurut (Widowati & Decheline, 2018) “Olahraga anggar berawal dari seni bela diri yang menggunakan senjata dan telah berkembang menjadi seni budaya olahraga ketangkasan dengan fokus pada keterampilan teknis seperti menangkis.” Sejalan pendapat (Omorou et al., 2022) “Olahraga anggar untuk memukul lawan dan menghindari pukulan balik, praktiknya dengan demikian memungkinkan untuk memperoleh (atau mempertahankan) keinginan untuk bertarung dan menang.” Adapun hal yang mendasar dalam cabang olahraga anggar menurut (Rasyono & Decheline, 2019) “Tekhnik paling mendasar yang harus dikuasai oleh pemain anggar adalah tusukan.”

Dalam olahraga anggar memiliki 3 macam senjata yaitu, floret, degen, dan sabel. Menurut (Widowati & Decheline, 2020) “Senjata floret, degen, dan sabel memiliki berat yang berbeda berdasarkan tujuan dan kategorinya.” Adapun sasaran yang berbeda dari 3 senjata tersebut. Menurut (Rasyono & Decheline, 2019) “Sasaran senjata floret adalah seluruh tubuh dari pundak hingga perut, sasaran

senjata degen adalah seluruh tubuh dari kepala hingga kaki, dan sasaran senjataABEL adalah tubuh bagian atas hingga lengan depan dan belakang.”

Atlet anggar yang memakai senjata degen sering kali tidak tepat pada saat menusuk tubuh lawan. Menurut (Hardinata & Hidayah, 2015) “Hal ini dapat disebabkan kurangnya latihan yang diberikan oleh pelatih, ketidakseriusan atlet dalam melakukan teknik tusukan dengan tepat dan cepat, atau kurangnya latihan teknik khusus dalam melakukan tusukan yang diberikan oleh pelatih.”

Dalam cabang olahraga anggar atlet harus mampu mengusai tusukan serta menangkis dengan baik. Menurut (Rasyono & Decheline, 2019) “Teknik yang tepat dan cepat diperlukan saat menggunakan senjata anggar agar gerakan yang dilakukan tepat, sesuai, dan mencapai tujuan yang diinginkan.” Karena senjata degen ketepatan dan kecepatan saat menusuk sangat berpengaruh pada permainan anggar. Menurut (Yanto, 2013) “Sebab, senjata degen adalah jenis senjata yang menusuk target di seluruh tubuh (kepala, badan, lengan, dan kaki), ketepatan dan kecepatan tusukan sangat penting untuk menerima poin.” Oleh karena itu, atlet anggar, terutama yang bermain senjata degen, harus meningkatkan kemampuan tangkisan dan tusukan mereka. Latihan terus menerus dapat membantu atlet mendapatkan poin yang diinginkan dalam pertandingan. Menurut (Meisari & Ismalasari, 2016) “Pada saat pertandingan, atlet anggar senjata degen dengan ujung senjata tetap diarahkan ke bidang sah sasaran untuk mempercepat laju senjata untuk mencetak poin di area sah sasaran.” Dengan begitu, atlet dapat memenangkan pertandingan selama pertandingan berlangsung.

Agar tusukan dapat mengenai sasaran yang tepat dan menghasilkan poin, teknik menusuk dan menangkis menggunakan senjata degen dengan teknik tangkis 4 harus dilatih dengan baik dan metode latihan yang baik. Pada dasarnya, kecepatan dan ketepatan menusuk dalam cabang olahraga anggar, terutama dengan senjata degen, dapat dipengaruhi oleh metode latihan yang baik.

Metode latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan performa dan prestasi atlet. Menurut (Naldi & Bambang, 2023) “Metode latihan juga merupakan pendekatan sistematis untuk mencapai tujuan pelatih dalam menerapkan program dan materi latihan. Pelatih yang berpengalaman dapat menerapkan strategi yang sesuai dengan kelompok umur mereka, dan atlet akan lebih termotivasi untuk

mengikuti setiap sesi latihan jika mereka memiliki program latihan yang bervariasi.”

Oleh karena itu, metode latihan harus dirancang untuk menghindari latihan yang monoton dan membosankan sehingga tidak menarik bagi para atlet. Metode latihan yang diberikan pada saat penelitian ini, yaitu metode *interval training*. Metode latihan interval terdiri dari berbagai jenis latihan yang diselingi dengan waktu istirahat. Menurut (Rohman, 2019) “Latihan interval adalah jenis latihan terdapat pengulangan dan waktu istirahat di setiap pengulangannya.” Sama halnya yang diungkapkan oleh (Gibala, 2021) “Latihan interval mengacu pada gaya latihan berselang, di mana upaya yang lebih intens diselingi dengan periode pemulihan pada sesi latihan tertentu.”

Dalam penelitian sebelumnya (Hardinata & Hidayah, 2015) berjudul “Pengaruh Jeda/Interval Pada Latihan Tusukan Terhadap Ketepatan Tusukan Pada Pemain Anggar ikase Kota Semarang Tahun 2015.” Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini yaitu bahwa kelompok eksperimen 2 yang diberikan latihan ketepatan menusuk menggunakan jeda/interval memiliki skor akurasi ketepatan lebih tinggi dari kelompok eksperimen 1 yang diberikan latihan ketepatan menusuk menggunakan jeda/interval. Namun, dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Tangkis 4 Tusukan Menggunakan Metode *Interval Training* Terhadap Ketepatan Dan Kecepatan Tusukan Pada Senjata Degen Di *Pakansari Fencing Club* tidak ada yang meneliti, maka peneliti akan meneliti dengan baik dan benar, serta mendapatkan hasil yang relevan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagian rumusan masalah ini memuat identifikasi spesifik mengenai permasalahan yang akan diteliti, peneliti kali ini mengambil rumusan masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh latihan tangkis 4 tusukan menggunakan metode *interval training* terhadap ketepatan tusukan pada senjata degen di *Pakansari Fencing Club*?

1.2.2 Apakah Terdapat pengaruh latihan tangkis 4 tusukan menggunakan metode *interval training* terhadap kecepatan tusukan pada senjata degen di *Pakansari Fencing Club*?

1.3 Tujuan Penelitian

Bagian tujuan penelitian sesungguhnya akan tercemin dari perumusan masalah yang disampaikan sebelumnya, peneliti kali ini mengambil tujuan penelitian sebagai berikut:

1.3.1 Untuk mengetahui Apakah terdapat pengaruh latihan tangkis 4 tusukan menggunakan metode *interval training* terhadap ketepatan tusukan pada senjata degen di *Pakansari Fencing Club*?

1.3.2 Untuk mengetahui Apakah Terdapat pengaruh latihan tangkis 4 tusukan menggunakan metode *interval training* terhadap kecepatan tusukan pada senjata degen di *Pakansari Fencing Club*?

1.4 Manfaat Penelitian

Bagian manfaat penelitian ini memberikan gambaran mengenai nilai lebih atau kontribusi yang dapat diberikan oleh hasil penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini peneliti mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Teori

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi keilmuan di bidang olahraga khususnya dalam cabang olahraga anggar.

1.4.2 Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berarti bagi:

- a. Para pelatih dan pembina cabang olahraga anggar dalam upaya peningkatan prestasi yang diraih atlet.
- b. Informasi dan referensi bagi peneliti yang akan menyelidiki dan memecahkan masalah yang ada pada cabang olahraga anggar.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia, 2021 yang terdiri dari lima BAB, yaitu:

BAB I Pendahuluan:

Berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

BAB II Tinjauan pustaka:

Berisikan tinjauan-tinjauan terkait olahraga anggar, teknik dalam olahraga anggar, tuntunan, fisiologi dalam olahraga anggar, metode interval training, kerangka berfikir, dan hipotesis.

BAB III Metode Penelitian:

Berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, dan analisis data.

BAB IV Temuan dan pembahasan:

Berisikan temuan – temuan dan pembahasan terkait hasil penelitian.

BAB V: Simpulan, implikasi, dan rekomendasi:

Berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.