

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh kemenangan dan prestasi. Olahraga permainan anggar merupakan salah satu jenis olahraga beladiri dengan menggunakan senjata pedang, anggar mula-mula digunakan sebagai salah satu keterampilan dalam peperangan yang diperlukan untuk melindungi diri pada zaman peperangan. Kekuatan dalam menggunakan pedang merupakan salah satu teknik dalam bermain anggar. Pedang tipis dan tumpul pada ujungnya adalah senjata yang digunakan dalam bermain anggar.

Bangsa Indonesia baru mengenal permainan anggar sejak tahun 1940 yaitu pada waktu jaman penjajahan Belanda, penyebar anggar di Indonesia adalah perwira tentara belanda sehingga tumbuh dan berkembanglah olahraga anggar di Indonesia, para penggemar olahraga anggar bergabung dalam organisasi yaitu Ikatan Pendekar Anggar Indonesia (IPADI). Pada tahun 1953 IPADI menjadi IKASI (Ikatan Anggar Seluruh Indonesia). Diharapkan melalui IKASI bermunculan atlet berprestasi yang dapat mengharumkan Indonesia di forum Internasional, namun perkembangan olahraga anggar di Indonesia pada saat ini sudah berkembang pesat, hal ini dapat dilihat pada kejuaraan daerah maupun nasional selalu banyak peserta yang mengikutinya.

Dalam olahraga anggar dikenal ada tiga jenis senjata, yaitu floret (*foil*), degen (*epee*), dan sabel (*sabre*). Setiap senjata memiliki perbedaan baik dalam bentuk, permainan, bidang sasaran dan karakteristik khas teknik tangkisan serta pegangan.

Dalam nomor senjata sabel (*sabre*) adalah permainan yang mempunyai hak serang. Jadi pemain yang memiliki hak menyerang adalah pemain yang kemungkinan akan memperoleh point, sedangkan pemain yang bertahan harus mengambil alih hak pemain yang sedang ingin melakukan persiapan menyerang. Permainan senjata sabel sifatnya memarang, sasarannya adalah bagian depan

maupun belakang sampai bagian atas, dari kepala, badan, lengan, sampai pinggang.

Olahraga anggar ini jenis beladiri yang membutuhkan usaha untuk mengalahkan lawan, seperti yang di jelaskan Anderson (1970:6). "*fencing is essentially an "open" skill, where the perfection of the technique can be seen as a means to an end-to defeat an opponent*". Artinya bahwa anggar adalah suatu keterampilan dimana kesempurnaan dari ilmu pengetahuan tentang teknik dapat dilihat sebagai suatu usaha dalam mengalahkan lawan.

Usaha yang di maksud adalah gerakan yang berubah - ubah dengan cepat dan tetap dalam kendali atau dengan kata lain kelincahan, seperti yang dijelaskan Harsono (2001:21) "Kelincahan ialah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya". Karena dalam bermain anggar ada gerakan menghindar ke belakang, menangkis dan siap membalas serangan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya sehingga kelincahan atau agilitas ini penting. Seperti yang di jelaskan oleh Harsono (2001:22) "dalam cabang olahraga perorangan pun seperti tinju, pencak silat, bulutangkis, anggar, dsb, agilitas memegang peran yang sangat penting".

Olahraga anggar harus bisa mengontrol posisi tubuh agar lebih mudah untuk melakukan usaha mendapatkan poin pada lawan dalam kata lain seimbang. Dijelaskan oleh Oxendine (1968) dalam (Harsono,1988: 223) keseimbangan adalah "*ease in maintaining and controlling body position.*" Atau mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh. Dikarenakan kelincahan ini harus dalam keadaan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya jadi bermain anggar juga harus dalam keadaan seimbang.

Performa seorang atlet menurut Muhajir (2004:147) secara umum dipengaruhi oleh dua faktor yaitu non-teknis dan teknis. Faktor non-teknis berkaitan dengan sisi *humanity* seorang pemain misalnya *mood* dan *feeling*. Sedangkan faktor teknis melibatkan perangkat teknis permainan seperti pedang, *body wire*, *mask*

wire, metallic jacket dan landasan permainan / loper. Faktor yang lebih diukur dari keduanya adalah faktor teknis karena berkaitan keadaan fisik dan akibatnya yang bisa diukur. Sedangkan faktor non-teknis sulit diukur karena lebih bersifat masalah psikologi sehingga tidak dapat dinyatakan dalam angka statistik yang pasti.

Menurut Nurhasan (2004:92), terdapat dua faktor utama yang mendukung prestasi seorang atlet yaitu kualitas latihan dan faktor pendukungnya. Faktor pendukung yang dimaksud diantaranya berkaitan dengan intrinsik dan ekstrinsik atlet. Faktor intrinsik diantaranya adalah bakat dan motivasi sedang faktor ekstrinsik adalah fasilitas, peralatan, pelatih dan hasil riset.

Kualitas latihan lebih penting dari pada intensitas latihan. Latihan adalah mutu atau kualitas yang diberikan oleh pelatih kepada atlet. Setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan jelas arah serta tujuan latihannya. (Imanudin, 2008). Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan pelatih adalah memang berguna baginya, dan bahwa hari itu dia telah belajar atau mengalami sesuatu yang baru. Kalau bukan di bidang fisik, teknik, atau taktik, dalam segi mental dia telah mendapatkan pengalaman baru dan dirasakan sebagai sesuatu yang penting dan berguna bagi si atlet.

Jadi, pelatih dan atlet harus benar-benar mengerti bahwa sukses hanya bisa dicapai melalui latihan yang sempurna dari apa yang dilatih, dan tidak semata-mata melalui latihan yang lama, intensif, dan memusatkan. Atlet juga harus mengerti bahwa waktu untuk berlatih terbatas, dan oleh karena itu tidak boleh disia-siakan. Oleh karena itu, usaha yang setengah-setengah dan latihan yang tidak benar bisa ditolerir. Latihan tidak benar akan menimbulkan masalah-masalah di kemudian hari pada masa-masa berikutnya.

Prestasi yang tinggi dari seorang atlet akan mudah diraih apabila mampu menerapkan latihan yang benar dan berkualitas dan atlet itu mampu menguasai aspek-aspek latihan yang dibutuhkan pada cabang olahraganya. Aspek-aspek latihan yang dibutuhkan dan harus dikuasai oleh atlet untuk mendukung prestasi yang tinggi adalah aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Ke empat aspek atau faktor itulah sebagai penentu pencapaian prestasi dalam olahraga. Akan tetapi

tidak semua cabang olahraga dapat menerapkan faktor-faktor latihan tersebut secara keseluruhan dan maksimal. Namun masing-masing cabang olahraga memiliki takaran dan porsinya masing-masing.

Setiap yang dilakukan oleh atlet akan mengarah terhadap suatu perubahan, baik perubahan secara anatomis, fisiologis, biokimia dan kejiwaan. Untuk terjadinya perubahan tersebut di atas ke arah yang lebih baik, maka latihan yang dilakukan oleh atlet harus efektif, efisien dan berkualitas. Latihan yang efektif dan efisien serta berkualitas ialah latihan yang memperhatikan terhadap norma-norma latihan atau komponen-komponen latihan. (Bompa, 1994).

Menurut Imanudin (2008:75) norma latihan adalah sebagai parameter untuk pembebanan dalam proses latihan. Norma tersebut adalah 1). Volume Latihan. 2). Intensitas Latihan. 3). Istirahat Latihan. 4). Densitas Latihan. Menurut Imanudin (2008:76) sebagai komponen atau norma yang paling penting, volume latihan merupakan pra syarat untuk mendukung terhadap kemampuan penguasaan teknik gerak cabang olahraga yang baik dalam proses latihan, juga merupakan pra syarat untuk pembentukan atlet yang memiliki tingkat kondisi fisik yang baik, di awal latihan pada program latihan harus tersedia volume latihan yang tinggi, sehingga akan membentuk atlet yang memiliki ketahanan kerja atau aktivitas yang tinggi, artinya dengan volume latihan yang tinggi atlet akan memiliki daya tahan kerja yang tinggi pula, dan ini mendukung terhadap proses latihan teknik, yaitu dapat melakukan latihan teknik berulang-ulang sehingga dengan banyak pengulangan akan terbentuk kesempurnaan gerak atau yang dikenal di dunia olahraga adalah gerakan yang otomatis, juga dengan volume latihan yang tinggi proses pelatihan fisik akan lebih menguntungkan.

Ke empat norma atau komponen latihan tersebut itulah yang harus diperhatikan oleh pelatih dalam memanipulasi berat ringannya proses latihan. Dalam proses pemberian beban latihan (berat ringannya proses latihan) bisa dengan merubah satu atau dua norma di atas akan tetapi jangan sampai ke empat norma tersebut di tingkatkan semuanya ini akan menyebabkan proses latihan sangan berat dan mungkin akan menjadikan atlet *over training*. (Imanudin, 2008).

Masih kurang mampunya pelatih dan masih terbatasnya kemampuan pelatih untuk memanipulasi berat ringannya proses latihan ikut menyumbang dalam penurunan prestasi olahraga dan tidak berprestasinya atlet tersebut dikarenakan beban latihan yang diberikan tidak sesuai dengan yang dibutuhkan, penentuan berat dan ringan beban latihan yang tak jarang membuat atlet cedera dan *over training*. Ke empat norma di atas lah yang harus dimanipulasi oleh pelatih dalam meramu dan meracik program latihan yang tidak hanya baik tetapi juga berkualitas, guna meningkatkan prestasi olahraga yang diharapkan, sehingga atlet menguasai aspek-aspek latihan yang dibutuhkan pada cabang olahraganya dan mendukung prestasi olahraga yang tinggi. (Imanudin, 2008).

Penurunan prestasi olahraga anggar adalah hal yang sangat disayangkan, mengingat kejayaannya pada masa dahulu yang sangat bersinar tidak hanya di tingkat nasional bahkan di tingkat internasional. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal tentunya ada banyak faktor yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah kualitas latihannya harus sesuai sehingga prestasi yang dicapai bisa maksimal.

Berdasarkan uraian di atas perlu dilakukan kajian dan riset yang mendalam disertai analisis cabang olahraga anggar di bidang latihan, maka penelitian ini berjudul “Perbandingan Kualitas Teknik Antara Elit Atlet Nasional Dan Elit Atlet Internasional Nomor Sabel Putra Perorangan Dalam Olahraga Anggar Dengan Menggunakan *Notational Analysis Method*.”

B. Identifikasi Masalah

1. Masih kurangnya pengetahuan pelatih mengenai program latihan salah satunya mengenai penetapan volume latihan.
2. Menurunnya prestasi olahraga anggar yang disebabkan kurang sesuainya program latihan dengan yang dibutuhkan atlet.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan umum yang ingin dipecahkan adalah bagaimana menentukan volume latihan bagi atlet anggar. Untuk menjawab permasalahan umum tersebut penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan teknik serangan pada olahraga anggar nomor sabel putra elit atlet nasional dan elit atlet internasional ?
2. Apakah terdapat perbedaan teknik tangkisan pada olahraga anggar nomor sabel putra elit atlet nasional dan elit atlet internasional ?
3. Apakah terdapat perbedaan teknik *step* maju pada olahraga anggar nomor sabel putra elit atlet nasional dan elit atlet internasional ?
4. Apakah terdapat perbedaan teknik *step* mundur pada olahraga anggar nomor sabel putra elit atlet nasional dan elit atlet internasional ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan teknik serangan pada olahraga anggar nomor sabel putra elit atlet nasional dan elit atlet internasional.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan teknik tangkisan pada olahraga anggar nomor sabel putra elit atlet nasional dan elit atlet internasional.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan teknik *step* maju pada olahraga anggar nomor sabel putra elit atlet nasional dan elit atlet internasional.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan teknik *step* mundur pada olahraga anggar nomor sabel putra elit atlet nasional dan elit atlet internasional.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan, hasil penelitian ini dapat dijadikan bukti deskripsi analisis dan dijadikan rekomendasi yang nantinya dapat dipergunakan oleh berbagai pihak yang berkepentingan dalam olahraga anggar.

1. Bagi akademisi.
 - a. Sebagai informasi ilmiah bagi insan olahraga terutama bagi para atlet maupun pelatih dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet anggar.
 - b. Bahan kajian bagi para pakar dalam bidang olahraga anggar dalam menentukan program latihan yang baik dan sesuai dengan kebutuhan yang guna mendapatkan prestasi yang maksimal.
 - c. Referensi untuk menentukan program latihan apa yang sesuai digunakan untuk atlet anggar yang akan berkarir di dunia anggar tingkat Internasional.
2. Bagi praktisi.
 - a. Acuan dalam melaksanakan pembinaan atlet.
 - b. Meningkatkan kualitas latihan anggar, setelah mendapatkan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas permainan yang baik.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur organisasi atau sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Identifikasi Masalah Penelitian
- C. Rumusan Masalah Penelitian
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. Struktur Organisasi Skripsi

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Permainan Anggar
2. Teknik Dasar Langkah (*Stepping*)
3. Jenis-Jenis Serangan
 1. Serangan langsung (*direct attack*)
 2. Satu Langkah Serang (*one step lunge*)
 3. *Flash (the Glide)*
 4. *Ballestra (The Jump Lunge)*
 5. Dua Kali Serang (*Redoubleman*)
4. Tangkisan
5. Pengertian Latihan
6. Prinsip - Prinsip Latihan
 1. Prinsip Kajian Fisiologik
 - a. Prinsip *Over Load*
 - b. Prinsip Multilateral
 - c. Prinsip Individualisasi
 - d. Prinsip Spesialisasi
 - e. Prinsip Spesifikasi
 - f. Prinsip *Reversibility* (Kembali Ke Asal)
 2. Prinsip Kajian Psikologik
 - a. Prinsip Aktif Dan Kesungguhan Berlatih
 - b. Prinsip Kesadaran (*Awarnes*)
 - c. Prinsip Variasi Dalam Latihan
 3. Prinsip Kajian Pedagogik
 - a. Prinsip Model Dalam Latihan
 - b. Prinsip Penggunaan Dan Sistem Latihan
 - c. Prinsip Periodesasi
 - d. Prinsip *Visual Presentation*
7. Aspek-Aspek Latihan
 - a. Aspek Latihan Fisik

- b. Aspek Latihan Teknik
 - c. Aspek Latihan Taktik
 - d. Aspek Latihan Mental
8. Norma-Norma Beban Latihan
- a. Volume Latihan
 - b. Intensitas Latihan
 - c. Densitas Latihan
 - d. Istirahat Latihan

B. Kerangka Pemikiran

C. Hipotesis

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Lokasi, Populasi/Sampel Penelitian
- B. Desain Penelitian
- C. Metode Penelitian
- D. Definisi Operasional
- E. Instrumen Penelitian
- F. Teknik Pengumpulan Data
- G. Analisis Data

BAB IV HASIL PENELITIAN

- A. Pemaparan Data
- B. Pembahasan Data

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

- A. Simpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN