

ABSTRAK

PENGARUH *BALESTRA* DAN *ONE STEP LUNGE* TERHADAP HASIL SERANGAN DALAM OLAHRAGA ANGGAR JENIS SENJATA FLORET

Puji Astuti

Teknik *balestra* dan *one step lunge* merupakan salah satu teknik yang memiliki kecepatan dan ketepatan serangan untuk memperoleh angka (hasil serangan) dalam suatu pertandingan. Penelitian ini dilatar belakangi oleh suatu pemikiran bahwa diperlukannya penguasaan teknik yang efektif dan efisien untuk digunakan dalam pertandingan dalam mengumpulkan angka dan memperoleh kemenangan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet anggar Purwakarta yang berjumlah 22 orang, untuk pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan pendekatan *purposive sampling* yaitu atlet anggar floret Purwakarta yang berjumlah 8 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah teh kuhadja, tujuannya untuk mengukur hasil serangan dilihat dari skor yang didapat. Berdasarkan pengolahan dan analisis data, tidak ditemukannya pengaruh maupun perbedaan pengaruh yang signifikan dari kedua bentuk latihan teknik yang diberikan. Penyebabnya adalah jumlah sampel yang minim sehingga hasilnya tidak signifikan. Namun bila dilihat dari proses latihan dan data grafik hasil nilai rata-rata kedua kelompok, terdapat pengaruh yang signifikan dari kedua kelompok tersebut, juga terdapat perbedaan pengaruh yang mana bentuk latihan *one step lunge* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dari latihan *balestra*. Saran yang diberikan terkait dengan penelitian ini, bentuk latihan *one step lunge* lebih efektif dan efisien dalam hasil serangan juga meningkatkan koordinasi gerak dalam serangan. Sebagai variasi latihan bisa menggunakan latihan *balestra*.

Kata Kunci : *balestra*, *one step lunge* dan hasil serangan.

*)Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2012

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

ABSTRACT

THE EFEECT OF BALESTRA AND ONE STEP LUNGE OF ATTACK RESULT IN FENCING WEAPON FOIL

Puji Astuti

The balestra and one step lunge are techniques that involve both speed and accuracy of an attack to score points (attack results) in a fencing competition. Somehow, an effective and efficient technique in order to achieve points and victory is slightly important to be examined. Therefore, this present study would like address this gap. The methodology used in this present study was experimental method. Fencers from Purwakarta consisting 22 people were used as the population, while 8 foil fencers were used as the sample (purposive sampling). The instrument used for the study was Kuhadja Fencing Test in order to measure the attack results as seen in the score. Based on the result, it is found that there is no significant influence between the two given technique practices. The minimum sample is likely to be the reason of the insignificant result. However, by looking at the training process and graphical data of the average scores of the two groups, it can be found that the influence of one step lunge technique is more significant than the balestra technique. In addition, the recommendation related to the study shows that one step lunge technique is more effective and efficient on attack results, and it improves motor coordination in the attack. Lastly, for a variation of practice, the balestra is necessary to be used as well.

Key Words : balestra, one step lunge and attack result.

*) The 2012 Generation Sport Coaching Education Study Program Student
Faculty of Physical Education and Health