

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN FLEXIBILITAS TERHADAP HASIL
SERANGAN TEKNIK LUNGE PADA OLAHRAGA ANGGAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Sains
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

Dita Afriadi

1501353

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2019

HAK CIPTA

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN FLEXIBILITAS TERHADAP HASIL
SERANGAN TEKNIK LUNGE PADA OLAHRAGA ANGGAR**

Oleh
Dita Afriadi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Sains pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Dita Afriadi 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2019

Hak Cipta dilindungi undang – undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

DITA AFRIADI

1501353

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN FLEXIBILITAS TERHADAP
HASIL SERANGAN TEKNIK LUNGE PADA OLAHRAGA
ANGGAR**

disetujui dan disahkan oleh:

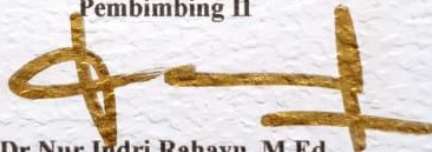
Pembimbing I



Drs. Sumardiyanto, M.Pd.

NIP: 196212221987031002

Pembimbing II

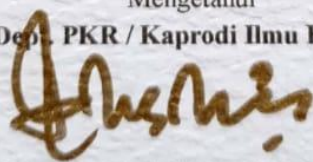


Dr Nur Indri Rahayu, M.Ed.

NIP: 198110192003122001

Mengetahui

Ketua Dept. PKR / Kaprodi Ilmu Keolahragaan



Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D

NIP: 1968122019980221001

ABSTRAK

KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN FLEXIBILITAS TERHADAP HASIL SERANGAN TEKNIK LUNGE PADA OLAHRAGA ANGGAR

Dita Afriadi
NIM. 1501353

Dosen Pembimbing I : Drs. Sumardiyanto, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Dr Nur Indri Rahayu, M.Ed.

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. *Flexibilitas* adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas luasnya, ruang gerak sendi pada setiap tubuh tergantung pada struktur sendi, elastisitas otot, tendon, dan ligament. Anggar merupakan olahraga yang dikenal mengedepankan teknik dalam permainannya, Dalam cabang olahraga anggar terdapat tiga jenis senjata, yaitu sabel (*sabre*), degen (*epee*), dan floret (*foil*). Setiap senjata memiliki perbedaan baik dalam bentuk sasaran dan karakteristik khas teknik tangkisan serta pegangan. Serangan (*Lunge*) merupakan gerakan agresif yang bertujuan mendapatkan angka dengan pukulan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan *flexibilitas* terhadap hasil serangan tehnik *lunge* pada olahraga anggr. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi. Sampel penelitian berjumlah 24 orang, tehnik pengambilan sampleing menggukan purposive sampling. Hasil penelitian ini dianalisis dengan bantuan SPSS ver.22 menunjukkan bahwa kelincahan berkontribusi terhadap serangan tehnik *lunge* pada olahraga anggar dengan pearson corelatin -0.531 dan Sig. (2-tailed) 0.008 dengan keputusan H_0 Di Tolak dan data signifikan. Keputusan berbanding terbalik pada tes *flexibilitas* dengan pearson correlation 0.360 dan Sig. (2-tailed) 0.084 dengan keputusan H_0 Diterima dan tidak signifikan dengan kesimpulan , *flexibilitas* tidak berkontribusi terhadap hasil serangan tehnik *lunge* pada olahraga anggar.

Kata kunci : Kelincahan, *Flexibilitas* dan *Lunge*

ABSTRACT

CONTRIBUTION OF AGILITY AND FLEXIBILITY TO RESULTS ATTACKS OF LUNGE TECHNIQUES ON FENCING SPORTS

Dita Afriadi
NIM. 1501353

Adviser I : Drs. Sumardiyanto, M.Pd.
Adviser II : Dr Nur Indri Rahayu, M.Ed.

Agility is the ability to change the direction and position of the body quickly and precisely when it is moving, without losing balance and awareness of his body position. Flexibility is the ability to move in the joint space as wide as its width, the motion space of joints in each body depends on the joint structure, elasticity of muscles, tendons, and ligaments. Fencing is a sport that is known to prioritize techniques in its play. In fencing there are three types of weapons, namely *sabel* (saber), *degen* (epee), and *floret* (foil). Each weapon is different both in the form of goals and characteristics typical of defiance techniques and grip. Attack (Lunge) is an aggressive movement that aims to get numbers with a punch. The purpose of this study was to determine the contribution of agility and flexibility to the results of lunge technique attacks on sports. The research method used is descriptive correlation. The research sample amounted to 24 people, the sampling technique was using purposive sampling. The results of this study were analyzed with the help of SPSS ver.22 indicating that agility contributed to the attack of lunge techniques on fencing sports with Pearson Correlatin -0.531 and Sig. (2-tailed) 0.008 with decision H_0 Rejected and significant data. Decisions are inversely proportional to flexibility tests with Pearson correlation 0.360 and Sig. (2-tailed) 0.084 with the decision H_0 Accepted and not significant by conclusion, flexibility does not contribute to the results of lunge attack techniques on fencing sports.

Keywords: Agility, Flexibility and Lunge

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	2
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	2
DAFTAR GAMBAR	3
DAFTAR LAMPIRAN.....	3
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kelincahan dalam Olahraga Anggar	Error! Bookmark not defined.
2.2 <i>Flexibilitas</i> Dalam Olahraga Anggar	Error! Bookmark not defined.
2.3 Tehnik Dasar Pada Permainan Anggar	Error! Bookmark not defined.
2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.5 Posisi Teoritis Penulis.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Anggapan Dasar.....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sample	Error! Bookmark not defined.

3.3.1	Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Kuhadja Fencing Test.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	2-4-2 m <i>Shuttle</i>	Error! Bookmark not defined.
3.5.3	Tes Seat and Reach.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV		Error! Bookmark not defined.
TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Temuan Hasil Kemampuan (Kelincahan, <i>Flexibilitas</i> dan <i>Lunge Test</i>) Error! Bookmark not defined.	
4.2	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.3	Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
4.4	Uji Hopotesis.....	Error! Bookmark not defined.
4.5	Koefisien Determinasi	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....		Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI		Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi dan Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
5.2.1	Implikasi	Error! Bookmark not defined.
5.2.2	Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		4
Lampiran – Lampiran.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Data Hasil Shuttle Fencing Test.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2	Gambar Deskriptif Data	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3	Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4	Uji Homogenitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5	Uji Correlation	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4.6 Koefisien Determinasi.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 3.3 Sasaran *Kuhadja Fencing Test*.....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 3.4 Shuttle Fencing Test.....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 3.5 Sit and Reach Test.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pengesahan Judul dan Dosen Pembimbing Skripsi
.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2 Kartu Bimbingan Skripsi**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4 Hasil Output Analisis Data Menggunakan Sistem Operasi SPSS
Versi 22**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5 Hasil Pengambilan Data**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, & B. (1970). *All About Fencing*. London: Standly Paul.
- Arikunto, S. (2010). *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Cheris, E. (2002). *Fencing Step to Succes* (p. 148). Amerika Serikat: Human Kinetik.
- Collins, D. R., & Hodge, P. B. (1978). *A Comprehensive Guide To Sport Skills Test And Measurement*.
- Fraenkle, J. R., Norman, W., & Helen, H.-H. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Avenue of the America, New York: Mc-Graw-Hill.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C.V.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik*.
- Iman, I. (2017). *Kondisi Fisik*.
- Nordmamm, L. (2017). *teh complete guide to fencing*.
- Olahraga Anggar. (n.d.).
- Pallant, J. (2010). *Survival Manual. McGraw-Hill Education*.
- Puji, A. (2016). Puji Astuti, 2016 PENGARUH BALESTRA D AN ONE STEP LUNGE TERHAD AP HASIL SERANGAN D ALAM OLAHRAGA ANGGAR JENIS SENJATA FLORET Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu, 1–6.
- Rimasa, D. (2013). Dery Rimasa, 2013 Kontribusi Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Serangan Teknik Ballestra Pada Olahraga Anggar Jenis Senjata Sabel Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu, 1–5.
- Robergs, & Keteyian. (2003). *flexibilitas*.
- S, R. G., & Diana, B. (2008). *No Titl*.
- Santosa, G. (1992). *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*.
- Sugiono. (2011). *Disain Penelitian*.
- Syamsul. (2015). *All About Fencing*.
- Tsolakis, C., Douvis, A., Tsigganos, G., Zacharogiannis, E., & Smirniotou, A. (2010). Acute Effects of Stretching on Flexibility, Power and Sport Specific Performance in Fencers. *Journal of Human Kinetics*, 26, 105–114. <https://doi.org/10.2478/v10078-010-0054-x>
- Turner, A., Cscs, D., Miller, S., Stewart, P., Cree, J., Ingram, R., ... Kilduff, L. (2013). Strength and Conditioning for Fencing, 1–9.
- Wells, katharine F., Dillon, E. K., Wellesley, & Massachusetts. (2013). the sit and rich - a test of back and leg flexibility. *Research Quarterly of the American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 118. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1080/10671188.1952.10761965>
- Wells, K. F., & Dillon, E. K. (1952). The sit and reach—a test of back and leg flexibility. *Research Quarterly of the American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 23(1), 115–118. <https://doi.org/10.1080/10671188.1952.10761965>
- Wikipedia. (2019). *Fencing Sport*.
- Zacharia, G., Maronge, G. F., Brazda, F. W., & Boulmay, B. C. (2013).

Development of speed, Agility and Quicness for the famale Soccer Afthele.
American Journal of the Medical Sciences, 346(4), 325–327.
<https://doi.org/10.1097/MAJ.0b013e318275625b>