

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga anggar ini jenis beladiri yang membutuhkan usaha untuk mengalahkan lawan. Anggar pada dasarnya adalah keterampilan terbuka, di mana kesempurnaan teknik dapat dilihat sebagai sarana untuk mengalahkan lawan. (Anderson 1970, hlm. 6). Maka dari itu dalam olahraga anggar harus memiliki keterampilan teknik yang baik agar bisa mengalahkan lawan. Pemain anggar berakselerasi ke depan, mengarah ke fase penerbangan yang berakhir ketika kaki depan melakukan kontak dengan lantai. (Gutierrez-Davila, dkk, 2013). Aktivitas fisik tergantung pada gerakan cepat dan akurat. (Harmenbe, dkk, 1991). Karena pemain anggar membutuhkan gerakan tubuh yang cepat dan gesit, reaksi cepat, dan juga menekuk lutut dan menyodorkan akurat ke lawan maka pemain anggar akan menyulitkan lawan dan akan memenangkan pertandingan. “Reaksi Anggar melihat dan mendengar”. (Edondo, dkk, 2014). Selain itu Anggar adalah olahraga yang memiliki kekuatan ledakan otot yang bisa jadi didefinisikan sebagai kemampuan untuk menghasilkan kekuatan terbesar di waktu tersingkat. (Edondo et al., 2014). Maka dari itu olahraga anggar juga perlu melatih kemampuan fisik. Sukses dalam anggar sangat terkait dengan interaksi antara kemampuan fisik. (Tsolakis, dkk, 2010). Pada dasarnya pemain anggar harus memiliki kemampuan fisik karena fisik adalah bagian penting dalam proses perkembangan dan diperlukan untuk memaksimalkan performa olahraga dalam memahami kondisi fisik maka peneliti ingin menerapkan kondisi fisik dalam pendekatan pembelajaran dengan metode block dan metode random apakah dengan metode tersebut terdapat perubahan kondisi fisik yang akan diterapkan dalam latihan reaksi, speed, dan power.

Dengan melakukan latihan kemampuan fisik pemain harus berlatih dan maka dari itu terdapatlah latihan dengan metode block. Block practice adalah variasi tugas yang dipraktikkan selama beberapa percobaan sebelum beralih ke variasi tugas lain. (Richard A.Schmidt 2004 hlm. 249). Maka dari itu metode *blocked* ini menjadikan latihan yang terpusat satu perlakuan secara berulang-ulang. Ini adalah suatu urutan latihan dimana pemain melakukan tugas atau latihan yang sama secara berulang-ulang. Sistem terpusat ini adalah melakukan tugas sampai selesai tugas pertama baru beralih ke tugas kedua dan seterusnya.

Sistem *blocked* tersebut dilaksanakan sampai menyelesaikan tugas pertama dan baru boleh melaksanakan tugas kedua. Begitu seterusnya bila tugas kedua belum selesai, tidak boleh melaksanakan tugas ketiga. Selain itu juga latihan fisik praktik metode random adalah pengaturan susunan praktek keterampilan yang terus berubah-ubah dan tidak dapat diprediksi urutannya dalam satu sesi latihan. menurut Edward (2011 hlm. 406). latihan random adalah pengaturan susunan praktek keterampilan yang terus berubah-ubah dan tidak dapat diprediksi urutannya dalam satu sesi latihan. Latihan metode block dan metode random ini dilakukan pembelajaran keterampilan mengenai kemampuan fisik yang akan diterapkan dilatih yang berkaitan tentang meningkatnya reaksi, kecepatan, power dalam cabang olahraga anggar tugas-tugas ini mungkin memerlukan keahlian yang lebih tinggi untuk menunjukkan perbedaan antar kelompok.

Seorang pemain anggar perlu melakukan latihan reaksi. Waktu reaksi adalah kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima rangsang. Bompa (1983). Maka dari itu dalam olahraga anggar harus memiliki reaksi karena terdapat suatu aksi dan reaksi baik reaksi pendengaran maupun penglihatan contohnya pendengaran yaitu pada saat awalnya permainan dari wasit dan penglihatan pada saat menyerang harus melihat lawan menghindar atau lanjut baru eksekusi, maupun sebaliknya lawan menyerang dan kita menghindar pada saat lawan eksekusi dan terakhir adalah tangkisan atau pare itu membutuhkan reaksi.

Pada kecepatan pemain anggar harus mampu mempersulit lawan agar kesulitan pada saat bertahan. kemampuan untuk melakukan gerakan - gerakan yang sejenis secara berturut - turut dalam waktu yang sesingkat - singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat (Harsono 2001 hlm. 216). Maka dari pada itu pada saat mengeksekusi pemain anggar harus mampu mempercepat serangan dengan step dan menyerang maka dari itu pemain anggar harus membutuhkan kecepatan agar mampu mengalahkan lawan pada saat bermain.

Power lebih diperlukan dalam semua cabang olahraga, karena di dalam power terdapat kekuatan dan kecepatan. (Harsono 1983). Power dalam anggar berfungsi untuk menolak pada saat melakukan serangan atau lunge. Power atau Daya ledak otot merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau penerah gaya otot maksimum. Setiap ketrampilan olahraga yang menuntut power, yaitu kombinasi atau perpaduan antara kekuatan

dan kecepatan, dapat memperoleh manfaat dari latihan *plyometrics* (Furqon dan Doewes, 2002 hlm. 5). Latihan pliometrik bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan dan reaksi. Dalam latihan pliometrik gerakan dilakukan dengan cepat dan benar.

Sebelumnya metode block dan random terdapat di keterampilan dan dipembelajaran Seperti yang kita ketahui olahraga anggar merupakan olahraga beladiri yang memerlukan kemampuan fisik maka dari itu metode random dan block diaplikasikan ke dalam kemampuan fisik karena ingin mengetahui apakah terdapat persamaan antara di keterampilan dan salahsatunya penelitian dipembelajaran mengenai metode latihan praktik block dan random tentang pembelajaran. (Ratna Kumala setyaningrum dan Arunning endah pradiyanti) tentang perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran sistem blocked dan Random terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola umur 12 tahun Klub SSB HWM Surakarta tahun 2016. Memiliki perbedaan bahwa sistem metode random kemampuan menggiring bola lebih signifikan dari pada perlakuan sistem blocked. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbandingan pada kemampuan fisik perlakuan sistem blocked dan random dengan ini peneliti ingin meneliti dengan judul “Perbandingan implementasi metode random dan metode blocked terhadap peningkatan reaksi, speed dan power cabang olahraga anggar atlet pemula”.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat perbedaan implementasi metode random dan blocked terhadap peningkatan Reaksi ?
2. Apakah terdapat perbedaan implementasi metode random dan blocked terhadap peningkatan Speed ?
3. Apakah terdapat perbedaan implementasi metode random dan blocked terhadap peningkatan Power ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini berdasarkan rumusan masalah yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perbedaan implementasi metode random dan blocked terhadap peningkatan Reaksi
2. Untuk mengetahui perbedaan implementasi metode random dan blocked terhadap peningkatan Speed

3. Untuk mengetahui perbedaan implementasi metode random dan blocked terhadap peningkatan Power

1.4. Manfaat Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Berikut penulis kemukakan manfaat dari penelitian ini, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang diperoleh diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi pengembangan pada cabang ilmu keolahragaan, sebagai sumber bacaan dan referensi yang dapat memberikan informasi teoritis dan empiris kepada pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi peneliti, Sebagai bahan informasi keilmuan yang mengkaji apakah terdapat suatu perbandingan implementasi metode random dan blocked dicabang olahraga anggar dan bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih dalam lagi mengenai hal yang berhubungan dengan perbandingan implementasi random dan blocked terhadap peningkatan reaksi, speed, dan power.

Bagi pelatih, bisa menjadi acuan untuk melakukan analisis jenis metode pembelajaran implementasi metode random dan blocked

Bagi Atlet, Menjadi bahan perbaikan agar atlet mampu melakukan kemampuan fisik agar bisa menjadi pemain profesional

Bagi penulis, sebagai bahan latihan dalam penulisan karya ilmiah, sekaligus sebagai pembelajaran lebih lanjut tentang cara menganalisis permainan berdasarkan data hasil permainan dan pembelajaran proses melatih

1.4.3 Manfaat kebijakan

Menjadikan pengembangan kebijakan dalam cabang olahraga anggar agar masalah yang ada dapat bermanfaat bagi mahasiswa maupun peneliti selanjutnya

1.4.4 Manfaat Sosial

Memberikan kemudahan pada masyarakat untuk mengakses wawasan seputar informasi dan referensi yang ada dalam penelitian ini.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian ini akan membahas bagaimana bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab; pendahuluan, kajian teoritis dan kerangka berpikir, prosedur penelitian, hasil

Aam Septian Hamdani, 2019

PERBANDINGAN IMPLEMENTASI METODE BLOCKED DAN RANDOM TERHADAP PENINGKATAN REAKSI, SPEED, DAN POWER CABANG ANGGAR ATLET PEMULA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pengolahan dan analisis data, kesimpulan dan saran. Adapun rincian tentang penulisan tersebut:

BAB I yang menjelaskan tentang latar belakang penelitian yang urgensi bahwa penelitian ini perlu dilakukan. Latar belakang penelitian yang mendasari pengambilan judul Perbandingan Implementasi metode Blocked dan Random Terhadap Peningkatan Reaksi, Speed, dan Power Cabang Anggar Atlet Pemula. Rumusan masalah untuk mengetahui Perbedaan Metode Blocked dan Random Terhadap Reaksi, Speed, dan Power. Manfaat dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melatih aktivitas fisik menggunakan metode blocked dan random.

BAB II Untuk variabel tentang olahraga anggar adalah olahraga yang harus memiliki teknik dan kemampuan fisik di dalam dasarnya. Teknik dasar bermain memiliki menyerang (lunge), Pare atau menangkis, dan menghindar. Olahraga anggar dijelaskan harus memiliki kemampuan fisik yang akan di implementasikan terhadap metode blocked dan random yaitu dalam reaksi, kecepatan dan power karena telah dianalisa dari gerakan yang sederhana seperti pada gerak awalan permainan membutuhkan reaksi pendengaran dan pada saat menghindar dan menangkis butuh reaksi yang cepat, kecepatan akselerasi pada saat menyerang dan menentukan kemenangan harus mempunyai kecepatan, dan menyerang terdapat tolakan gerakan lunge yang membutuhkan power. Latihan Blocked adalah Latihan terpusat dan latihan random adalah latihan secara acak.

BAB III pada penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti merupakan penelitian dengan metode quasi eksperimental. Desain penelitian terdiri dari X adalah metode Blocked dan metode Random sebagai faktor yang akan diteliti dan Y adalah sebagai variable yang akan diteliti Reaksi, Speed, dan Power. Selanjutnya, pada bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti menggunakan populasi yaitu UKM Anggar UPI. Teknik pengambilan sample yang digunakan pada penelitian ini yaitu purposive sampling dengan memilih sampel yang sesuai kriteria. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan Reaksi dengan *tes Whole Body Reaction*, Speed dengan *tes Sprint 20 meter*, dan Power dengan *tes Triple Hop*. Kemudian, setelah data didapatkan maka langkah selanjutnya yaitu pengolahan data, menganalisis data yang telah dikumpulkan dan terakhir menulis kesimpulan. Analisis data data menggunakan statistika uji T yaitu *Paired Sampel T-Test* dan *Independent Sample T-Test*.

BAB IV menjelaskan tentang temuan dan pembahasan pada penelitian. Operasional data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan software SPSS versi 22. Setelah dilakukan treatment pada sampel penelitian, secara signifikansi terdapat perbedaan implementasi metode *blocked* dan *random* terhadap peningkatan reaksi, terdapat perbedaan implementasi metode *blocked* dan *random* terhadap peningkatan speed, terdapat perbedaan implementasi metode *blocked* dan *random* terhadap peningkatan power cabang anggar atlet pemula.

BAB V menjelaskan tentang simpulan, implikasi dan rekomendasi. Terdapat perbandingan metode blocked dan random terhadap peningkatan reaksi, speed, dan power. Metode blocked memiliki peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan metode random sedangkan metode random juga terdapat peningkatan walaupun hanya sedikit peningkatan. Implikasi dari penelitian ini, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa berkembang dengan didukung oleh berbagai pihak. Rekomendasi dari peneliti yaitu berharap penelitian selanjutnya bisa menggunakan sampel yang sudah mahir dan yang pemula supaya dapat dibandingkan tingkat aktivitas fisiknya.