

MODEL LATIHAN MENYERANG BERBASIS MEDIA PADA OLAHRAGA BELADIRI ANGGAR

Dennis Ariadinata S¹, Firmansyah Dlis², Johansyah Lubis³

^{1,2,3}Universitas Negeri Jakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk model latihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar. Penelitian ini menggunakan instrument angket, kuisisioner, dan data kuantitatif dan kualitatif menggunakan metode Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah (1) analisis kebutuhan, (2) model produk berupa prototype, (3) mengembangkan desain produk dan tahapan-tahapan pelaksanaan, (4) uji pakar ahli, (5) revisi, (6) uji lapangan lebih luas (7) revisi produk, (8) uji kelayakan, (9) produk final, (10) penyebaran secara luas. Uji keefektifitas melalui tes awal memperoleh nilai rata-rata sebesar 12,35 dan tes akhir memperoleh nilai rata-rata 16,55 maka dapat diambil kesimpulan bahwa model latihan menyerang berbasis media efektif untuk meningkatkan ketepatan sasaran anggar. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji efektifitas model maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan modellatihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar yang telah diterapkan mengalami peningkatan, dibuktikan dengan tes awaldan tes akhir, adanya perbedaan yang signifikan dan dinyatakan layak untuk digunakan pada latihan menyerang anggar.

Kata Kunci: Menyerang, Anggar, Sasaran

Abstract

This study aims to produce a media-based attack training model for fencing martial arts. This research uses questionnaire instruments, questionnaires, and quantitative and qualitative data using the Research & Development (R & D) method from Borg and Gall. The stages in this study are (1) needs analysis, (2) product models in the form of prototypes, (3) developing product designs and stages of implementation, (4) expert expert tests, (5) revisions, (6) field tests broader (7) product revisions, (8) due diligence, (9) final products, (10) wide distribution. The effectiveness test through the initial test obtained an average value of 12.35 and the final test obtained an average value of 16.55, so it can be concluded that the media-based attack training model is effective in increasing the accuracy of fencing targets. Based on the results obtained from the model effectiveness test, it can be concluded that the development of media-based attack training models in the sport of fencing martial arts that have been applied has increased, as evidenced by the initial tests and final tests, there are significant differences and are declared feasible to use in fencing attack exercises.

Keywords: Attack, Fencing, Target

* correspondence Address
E-mail: dennis.satriana@gmail.com

PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan dalam olahraga perlu di perhatikan karena dalam rangka memperoleh prestasi. “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan”. Peningkatan Olahraga merupakan hal yang perlu diperhatikan namun masih ada masalah dalam meningkatkan cara dan teknik para atlet. Cabang yang perlu mendapat perhatian adalah cabang olahraga anggar. Membandingkan perkembangan anggar di Indonesia dengan perkembangan anggar didunia, kita cukup tertinggal. Khususnya dalam hal taktik. Salah satu faktor penyebabnya adalah kualitas cara bermain dalam situasi menyerang dibawah standar.

Pada SEA Games 2015 di Singapura, Tim Anggar Indonesia meraih satu medali perak dan lima medali perunggu. Medali perak diraih tim sabre putra, sedangkan perunggu dipersempatkan tim epee putra, tim foil putra, tim epee putri, tim foil putri, dan tim sabre putri⁵. Kemudian di SEA GAMES 2017 Malaysia Indonesia Mendapatkan satu medali perunggu dari nomor degen putra atas nama Indra Jaya Kusuma. Olahraga anggar harus bisa mengetahui dimana waktunya untuk menyerang, bertahan maupun memotong agar mendapatkan moment yang baik untuk mendapatkan point, pemain harus mengetahui dan melihat jarak, senjata dan pergerakan lawan yang terjadi saat di lapangan sehingga mendapatkan waktu yang tepat untuk memutuskan teknik apa yang baik untuk digunakan sehingga menghasilkan angka.

Menurut (chirashnya,2014)“ the olympic sport of fencing means to fight whith one of three weapon: foil, epee, or sabre. the fencer tries to "touch" the opponent while note alloing the opponent to "touch" him or her”.Olahraga anggar Olimpiade berarti bertarung dengan salah satu dari tiga senjata: foil, epee, atau sabre. pemain anggar mencoba "menyentuh" lawan sementara tidak membiarkan lawan "menyentuh" dirinya.

Menurut (Corrêa, Sônia C. et all, 2015)“ The results suggest that the presence of the target induced the athlete to adopt a different motor strategy to perrom the lunge. when asked to hit the coach chest, the individual performed the lunge with lower CMap Velocity but with less CMv oscillation. In addition, he started the AA extension always before the front foot and the UA movement (in this sequence)”.

Hasil dari penelitian mengungkapkan bahwa atlit harus memakai sebuah strategi gerakan serang dengan yang berbeda. Ketika diminta untuk mengenai serangan pada dada pelatih, orang itu harus bersikap serang dengan percepatan CMap lebih rendah tapi sedikit

goyangan CM. lalu atlet selalu mulai memanjangkan dulu AA sebelum menaruh kaki depannya juga gerakan UA pada tahap ini.

Model-model latihan merupakan beberapa media pembelajaran yang dapat menunjang atlet untuk menguasai materi latihan, dengan media ini pelatih dapat memberikan latihan dan memudahkan pelatih memberi materi latihan secara baku dan rinci sesuai dengan tujuan latihan, sehingga atlet dapat dengan mudah menguasai materi latihan, secara tidak langsung tujuan latihan akan tercapai. Tim anggar baik dari klub amatir, klub profesional, sekolah, universitas, bahkan sampai tim nasional berupaya untuk meningkatkan prestasi. Upaya meningkatkan prestasi khususnya dicabang olahraga anggar, hingga peningkatan organisasi dan kualitas lembaga keolahragaan baik tingkat daerah maupun pusat hendaknya terus melakukan aktifitas latihan secara berkesinambungan, dan juga dikolaborasi melalui pelatihan dan pendidikan olahraga berdasarkan ilmu pengetahuan teknologi secara efisien dan efektif.

Pengembangan alat baiknya yang mudah dicari dan dapat digunakan sesuai dengan tujuannya. Rotan adalah serat alam yang banyak dimanfaatkan sebagai bahan baku industry. Rotan jenis material sustainable yang memiliki karakteristik utama lentur sehingga mudah dilengkungkan." (Niken & Oemar, 2012) menyatakan "Rotan juga sulit untuk dipatahkan dan memiliki kekuatana empat kali lipat lebih kuat dari pada kemampuan kayu.".Beladiri anggar dituntut tidak hanya menguasai serangan dan bertahan saja tetapi haru bisa mengkombinasikannya hal ini sangat menguntungkan dan pelatih memiliki banyak pilihan dalam menentukan kombinasi serangan.

Pendukung latihan salah satunya senjata anggar ini sering kali menjadi masalah yang tidak biasa karena kesulitannya mendapatkan alat anggar, saya sering melihat dan mendengar keluhan pelatih tentang ketersediaannya alat anggar, seperti senjata yang susah didapat dikarenakan meski ekspor dari luar dan juga menunggu dengan jangka waktu yang lama sehingga menjadi masalah dalam kemajuan anggar Indonesia. Strategi dan kejelian yang dimiliki oleh pelatih anggar untuk memberikan teknik-teknik latihan yang benar serta model latihan yang dimulai dari tingkat yang paling mudah, maka pemain akan dengan sendirinya memiliki kemampuan yang cepat dalam menguasai materi latihan. Berlatih untuk menyusun serangan memang sangat sulit, untuk itu perlu diberikan perhatian penuh, dengan memberikan materi latihan yang mudah dan selalu diberikan motivasi agar mereka tidak merasa pesimis dan selalu bersemangat dalam berlatih.

Pelatih yang memiliki program latihan kadang merasa kesulitan tentang materi yang akan dilatih, dikarenakan beragam macam teknik menyusun serangan. Pelatih dalam

melatih selalu menyajikan materi yang selalu sama ditiap pertemuannya sehingga membuat atlet merasa jenuh. Kendala-kendala tersebut secara nyata telah menghalangi upaya meningkatkan perkembangan dan kemajuan prestasi cabang olahraga anggar untuk dapat berkembang ditingkat Nasional maupun Internasional.

Menurut (Tangkudung, 2016) “penelitian yang dipergunakan untuk menciptakan produk baru dan atau mengembangkan produk yang telah ada berdasarkan analisis kebutuhan yang terdapat dilapangan (observasi, wawancara, kuisisioner kebutuhan awal)”.

Mengatakan (Bompa,2009) “latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisasi dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga”. Artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengann menggunakan berbagai peralatann sesuai dengan tujuann dan kebutuhan cabang olahraganya. Menurut Syafruddin dalam Alicandra “latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntunan yang bervariasi”.²⁰ Sedangkan menurut Sukadiyanto “latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan”. Menurut Willy “Latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik”

Menurut (Lubis, 2013) “tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan knierja atlet”.Perlunya menjalani suatu latihan salah satunya latihan teknik, karena latihan teknik merupakan dasar dari sebuah kegiatan yang akan dilakukan nanti supaya tujuan yang ingin dicapai dengan penguasaan teknik secara maksimal. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan di dalam latihan perlu untuk penyususn dan merencanakan latihan sesuai dengan kebutuhan seorang atlet

Hari, Said dan Sugiarto menjelaskan dalam jurnalnya bahwa “Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatanya dan pemeliharanya”. “The aerobic capacity indicates the general magnitude of aerobic metabolic processes in the human body and an athlete, and represents larger part of the total energy capacity that he owns”. Pernyataan tersebut menerangkan

kapasitas aerobik menunjukkan seberapa besar dan besarnya tenaga yang dimiliki atlet. "Fisik yang bagus sangat diperlukan untuk atlet karena pada saat pertandingan dan harus dipersiapkan dengan cara latihan yang kontinyu. kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen penting untuk mengetahui tingkat kebugaraan jasmani setiap individu. Perhatian terhadap tubuh atlet menjadi komponen penting terhadap kondisi fisik bilamana kebugaran jasmani terganggu maka akan berpengaruh terhadap hasilnya

Menurut (Widiastuti, 2011) "kemampuan motorik adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan suatu gerak". Kemampuan gerak merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Teknik saat latihan perlu diperhatikan Menurut Dupri "Latihan teknik bertujuan untuk memperdalam penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan keterampilan teknik sangat penting karena akan menentukan kemampuan melakukan keseluruhan gerakan dalam suatu cabang olahraga.

"The fencing of sports bout singles, which depend on different capacities' physical skills and mental hi preparafion methods player we find that the fencing room has its origins and its nils and has a philosophy and trends used by various methods, so as to develop the capacity to play this sport, where they differ in performance requirements for the rest of the kinds of sports. (Paul, 2008)".

"The lunge is one of the most frequently used actions during the attack in fencing. This technical action is executed in an uninterrupted way with a temporal sequence that begins with the acceleration of the epee arm, then the back foot becomes active followed by the front foot, and ends when the point of the epee touches the target".(Marcos, 2013) Pada dasarnya untuk melakukan penyerangan dalam beladiri anggar tehnik dasar sangatlah penting untuk dikuasai.

Menurut Suratman Serangan (lunge) adalah aksi menyerang yang dilakukan dengan cara menjulurkan tangan, ujung yang mengancam permukaan yang sah dan ikuti oleh sergapan". Smith, 2003 mengatakan Menyerang adalah tindakan yang dilakukan dengan kecepatan dalam memerangi atau melakukan tusukan pada lawan yang dibantu dengan langkah maju untuk mengembangkan keseimbangan dan menambah kecepatannya".Serangan digunakan ketika jarak lawan sudah tidak terjangkau, senjata dengan hanya satu langkah maju, namun mungkin dapat menjangkau lawan dengan dua langkah maju.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian dalam upaya meningkatkan kemampuan menyerang berbasis media, peneliti tertarik untuk mengembangkan beberapa model latihan dalam serangan, sehingga dalam situasi permainan semua pemain dapat melakukan dan mengeluarkan semua kemampuan bermain, sehingga banyak terciptanya angka.

METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian pengembangan secara umum model ini adalah bertujuan untuk menciptakan suasana dan kegiatan latihan yang efektif dan efisien yang secara signifikan dapat membantu meningkatkan ketepatan sasaran anggar menggunakan media rotan yang telah dibuat menyesuaikan senjata anggar. Disisi lain dengan adanya model latihan ini setidaknya diharapkan dapat membantu para pelatih dalam menambah referensi jenis-jenis model latihan menyerang anggar. Model yang dikembangkan juga memberikan pada atlet secara konsep memahami, target-target pencapaian yang baik dalam melakukan latihan. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Pengembangan Model (R&D research and development) dengan mengadopsi pengembangan model tipe Borg & Gall yang telah dikembangkan. Penelitian ini dilaksanakan di klub-klub anggar tepatnya di Karawang fencing Klub, satria fencing klub, MFI arena, Double O fencing klub dan KBB fencing klub. Subjek penelitian atlet anggar junior. Pelaksanaan penelitian terprogram mulai dari Bulan maret hingga bulan september 2018. Penelitian ini berlandaskan pada pengembangan dari Borg and Gall dengan tahapan sebagai berikut :

- 1) Penelitian Pendahuluan
 - a) pengumpulan informasi
 - b) Analisis kebutuhan dan studi pustaka
 - c) Studi literatur
 - d) Observasi awal pengumpulan data
- 2) Perencanaan Model Yang Dikembangkan
 - a) Merumuskan tujuan
 - b) Memperkirakan dana dan tenaga
 - c) Mengkualifikasi peneliti partisipasi (kepanitiaan)
- 3) Pengembangan Desain Produk Awal
 - a) Mengembangkan desain produk (prototipe)
 - b) Sarana dan prasarana yang dibutuhkan c) Menentukan tugas (ahli)
- 4) Uji Lapangan Awal
 - a) Uji lapangan awal terbatas pada pihak terkait secara substansi

- b) Pakar ahli (2 pelatih profesional, 1 dosen ahli anggar, dan 1 ahli instrument gerak)
- 5) Revisi Uji Coba Lapangan Awal (Telaah Pakar)
- 6) Uji Coba Lapangan Lebih Luas
- 7) Uji lapangan skala kecil 20 subjek pada KBB fencing klub
- 8) Revisi Hasil Uji Coba (Penyempurnaan Produk)
- 9) Uji Kelayakan
 - a) Uji coba skala besar 60 subjek pada 30 atlet MFI arena dan 30 atlet Double O fencing klub
 - b) Uji coba keefektifitas pada 20 atlet satria fencing klub (kelompok kontrol) dengan instrumen ketepatan sasaran anggar
 - c) Uji coba keefektifitas produk pada 20 Atlet Karawang fencing klub (kelompok eksperimen) dengan instrumen ketepatan sasaran anggar
- 10) Produk Final
 - a) Penyebaran Produk Secara Luas a) Media Masa
 - b) Forum Ilmiah

Pemilihan instrumen ketepatan sasaran anggar ini adalah untuk mengetahui hasil dari latihan menyerang yang ditampilkan sesuai dengan kisi-kisi lembar analisis. Tes ketepatan sasaran anggar yang dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, tujuannya untuk mendapatkan perbedaan dan peningkatan yang lebih efektif untuk latihan menyerang pada olahraga beladiri anggar

Tabel 1. Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model

Subjek	Pres-Test	Perlakuan	Post-Test
R	O ₁	P	O ₂
R	O ₃	-	O ₄

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian pengembangan model latihan passing bawah bola voli ini menggunakan penelitian dan pengembangan (Gall, Gall, & Borg, 2007) Research and development is an industry-based development model in which the findings of research are used to design new product and procedures, which then are systematically field-tested, evaluated, and refined until they meet specified criteria of effectiveness, quality, or similar standards, yang terdiri dari sepuluh langkah antara lain: (1) Research And Information Collecting, (2) Planning, (3) Develop Preliminary Form Of Product, (4) Preliminary Field Testing, (5) Main Product Revision, (6) Main Field Testing, (7) Operational Product Revision, (8) Operational Field Testing, (9) Final Product Revision, (10) Dissemination And Implementation.

(1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subjek, persiapan laporan pokok persoalan), (2) Melakukan perencanaan (pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pengajaran, dan uji coba skala kecil), (3) Mengembangkan model membuat produk awal berupa rangkaian model-model berbentuk prototipe, (4) Melakukan uji lapangan permulaan menggunakan 20 subjek, (5) Melakukan revisi terhadap produk utama (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan permulaan), (6) Melakukan uji lapangan skala besar 60 subjek, (7) Melakukan revisi produk (berdasarkan saran-saran dan hasil uji coba lapangan utama), (8) Uji efektivitas dengan 20 subjek (9) Revisi produk akhir (10) Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial.

Penelitian dan pengembangan dalam latihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Penelitian mengumpulkan data berupa analisis kebutuhan, analisis kebutuhan tersebut akan menggambarkan kebutuhan yang menjadi masalah subjek penelitian.

Hasil pengembangan model latihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar ditulis dalam bentuk naskah yang menyajikan berbagai model latihan menyerang berbasis media untuk atlet junior anggar dalam bentuk model modifikasi bentuk latihan yang menyesuaikan dengan kebutuhan atlet mulai dari tahapan yang mudah ke yang lebih sulit.

Tujuan umum yang sudah diketahui menjadi dasar dari penelitian studi pendahuluan untuk mengkaji situasi dilapangan dengan instrumen wawancara kepada ahli anggar yaitu pelatih Profesional anggar, mendapatkan informasi masukan dan saran terhadap model latihan yang akan diterapkan pada atlet junior serta melakukan peninjauan langsung terhadap subjek penelitian untuk mendapatkan informasi karakteristik atlet untuk persiapan teknis nanti yang akan dilakukan supaya model latihan menyerang berbasis media yang akan diterapkan bisa memenuhi kebutuhan untuk atlet yang melakukan kegiatan latihan untuk meningkatkan ketepatan sasaran anggar.

Penelitian awal dilakukan di sekolah KB fencing klub, peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada pelatih anggar mengenai model latihan menyerang yang sudah diterapkan dalam latihan dan model latihan yang sudah dikembangkan akan diterapkan pada latihan. Analisis kebutuhan yang sudah dilakukan tersebut dapat diketahui bahwa model latihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar perlu adanya bantuan alat dan variasi pada kegiatan latihan, dari hasil analisis kebutuhan pada atlet yang melakukan kegiatan latihan perlu adanya penunjang untuk meningkatkan ketepatan sasaran anggar dengan adanya pengembangan model latihan yang berbasis bantuan alat dan variasi latihan.

Tabel 2. Data (Pretest) dan (Posttest)

No	Pretest	Posttest
1	16	19
2	13	18
3	14	19
4	14	17
5	17	18
6	13	14
7	11	15
8	14	17
9	14	17
10	12	17
11	15	18
12	11	16
13	11	17
14	9	14
15	15	17
16	10	15
17	11	15
18	9	15
19	9	16
20	9	17
Σ	247	331
Rata-rata	12.35	16.55

a. Nilai rata-rata

<i>Paired Samples Statistics</i>					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	12,35	20	2,498	,559
	posttest	16,55	20	1,504	,336

Berdasarkan output dengan menggunakan SPSS bahwa nilai rata-rata hasil penilaian hasil ketepatan sasaran anggaran sebelum dilakukan perlakuan model latihan menyerang berbasis media adalah 12,35 dan setelah dilakukan penilaian hasil ketepatan sasaran anggaran sesudah perlakuan dengan latihan menyerang berbasis media adalah 16,55. Nilai rata-rata sudah dapat diketahui bahwa hasil dari penerapan model latihan menyerang berbasis media terdapat peningkatan yang signifikan.

b. Koefisien Korelasi

<i>Paired Samples Correlations</i>				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	20	,675	,001

Berdasarkan hasil output dari SPSS bahwa koefisiensi korelasi model latihan menyerang berbasis media sebelum dan sesudah perlakuan adalah 0,675 dengan P-value $0,001 < 0,05$ terdapat kesimpulan bahwa hasil dari koefisiensi korelasi sesudah dan sebelum perlakuan adalah signifikan.

c. Signifikan Perbedaan

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1	pretest - posttest	-4,200	1,852	,414	-5,067	-3,333	-10,140	19	,000

Uji signifikan perbedaan dengan SPSS didapatkan hasil t-hitung = 10,140, df = 19 dengan P-value $0,000 < 0,05$ bahwa terdapat perbedaan yang signifikan model latihan menyerang berbasis media sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan pada atlet junior.

Berdasarkan keterangan hasil pengolahan data pada kelompok eksperimen yaitu di Karawang fencing klub bahwa model latihan menyerang berbasis media yang diterapkan ada peningkatan dan model latihan tersebut efektif untuk meningkatkan hasil ketepatan sasaran anggar. Perbandingan tingkat keterampilan sesudah dan sebelum perlakuan dapat dilihat peningkatannya dengan diagram batang.

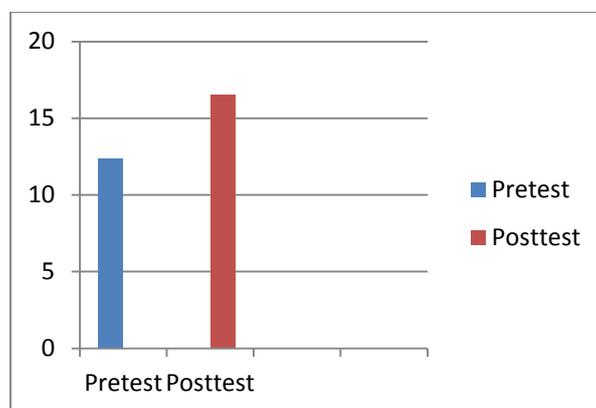


Diagram Batang
(kelompok Eksperiment)

Hasil dari pengitungan data yang didapat bahwa terdapat peningkatan hasil ketepatan sasaran anggar, model latihan yang diterapkan yaitu model latihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar dalam kegiatan latihan yang diadakan layak untuk diaplikasikan

Pembahasan Produk

Berdasarkan perolehan angka pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa model latihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar dapat dan layak untuk digunakan dalam melatih kemampuan menyerang serta efektif untuk meningkatkan kemampuan ketepatan sasaran pada olahraga beladiri anggar. Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan bahwasanya hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, dari tes awal rata-rata dengan nilai yang berjumlah 12,35 kemudian diberikan perlakuan berupa model-model latihan menyerang yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir atau post test untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan dan diperoleh data nilai rata-rata sebesar 16,55, jadi model latihan menyerang efektif untuk meningkatkan kemampuan menyerang pada olahraga beladiri anggar.

Model latihan yang dikembangkan dan dibuat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam melatih untuk meningkatkan kemampuan menyerang pada olahraga beladiri anggar. Model latihan menyerang ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan atlet dalam latihan anggar khususnya melatih ketepatan sasaran.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu pembenahan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

- a. Meningkatkan kemampuan menyerang
- b. Sebagai referensi untuk melatih
- c. Atlet terlihat antusias mengikuti kegiatan latihan
- d. Media yang di gunakan menarik dan dapat dibuat dengan mudah
- e. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya untuk seorang pelatih
- f. Model latihan menyerang ini dilakukan dari hal yang mudah ke yang sulit
- g. Waktu yang digunakan bisa dimanfaatkan secara optimal
- h. Model ini dapat di lihat dalam bentuk modul atau buku.

Keterbatasan Produk

Penelitian pengembangan ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari peneliti, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menggeneralisir hasil dari penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Ujicoba lapangan penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan pada lingkup yang lebih luas lagi
- b. Produk yang digunakan masih jauh dari sempurna.
- c. Sarana dan prasaran yang digunakan masih terbatas.
- d. Penjelasan serta peraturan dalam model latihan menyerang yang masih jauh dari kata sempurna.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil ujicoba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan:

1. Model latihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar dapat dikembangkan dan diterapkan dalam melatih kemampuan menyerang atlet.
2. Model latihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar ini efektif dapat meningkatkan kemampuan ketepatan sasaran atlet.

Impilkasi

Model latihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar ini dapat memberikan kontribusi yang positif dalam menunjang pencapaian tujuan dalam latihan, karena selain dapat meningkatkan kemampuan menyerang, sehingga atlet dapat termotivasi untuk melakukan suatu latihan dengan bervariasi. Dengan demikian tidak menutup kemungkinan model latihan ini dapat pula diterapkan oleh pelatih-pelatih anggar disekolah ataupun klub anggar untuk meningkatkan kemampuan atlet / atletnya dalam menyerang.

Saran

Dengan terciptanya model latihan menyerang berbasis media pada olahraga bela diri anggar ini, penulis hendak mengemukakan beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan dalam menggunakan model latihan yang dibuat. Adapun saran-saran yang dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Saran Pemanfaatan

Model ini dapat digunakan oleh pelatih-pelatih anggar dimana dalam penggunaannya hendaknya memperhatikan situasi maupun kondisi baik lingkungan maupun karakteristik anak yang akan diberikan model latihan. Sarana prasarana seperti lapangan, pedang, dan sasaran yang bagus juga menjadi pertimbangan dalam penerapan model latihan ini untuk keberhasilan dalam latihan ini.

2. Saran Deseminasi

Dalam penyebarluasan pengembangan ke sasaran yang lebih luas, penulis memberikan saran antara lain:

- a) Sebelum disebarluaskan sebaiknya model latihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar ini disusun kembali menjadi lebih baik lagi. Baik itu kemasan berupa cover, gambaran judul, maupun isi dari materi latihan yang dikembangkan.
- b) Agar model latihan ini dapat digunakan oleh pelatih anggar maupun pihak-pihak yang memerlukan, maka sebaiknya model latihan ini dapat dicetak lebih banyak lagi, sehingga nantinya pelatih-pelatih maupun masyarakat luas dapat memahami dan mengerti dengan baik

sehingga dapat memandaatkan dan mengaplikasikannya.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Pengembangan lebih lanjut terhadap model latihan ini menjadi suatu hal yang bersifat positif untuk itu dalam pengembangannya penulis hendak memberikan beberapa saran diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Dalam melakukan penelitian hendaknyamenggunakansubyek yang lebih luas, baik itu jumlah sampel maupun jumlah sekolah atau klub anggar yang digunakan sebagai kelompok uji coba
- b) Hendaknya lebih memperhatikan faktor-faktor lain seperti kondisi kemampuan dasar psikologis dan fisik atlet yang lebih luas lagi cakupannya, sehingga mendapatkan manfaat yang lebih banyak lagi.
- c) Variasi permainan yang lebih beragam sehingga memiliki perbedaan yang mengakibatkan anak tidak bosan.
- d) Model latihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar ini dapat disebarluaskan kepada semua kalangan diseluruh Indonesia.

Demikianlah saran-saran yang penulis sampaikan baik itu dari segi pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap model latihan menyerang berbasis media pada olahraga beladiri anggar.

DAFTAR PUSTAKA

- Cheris, Elaine., 2002. Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses. Jakarta: Human Kinectics.
- Chirashnya, Igor. 2014. Parents' Guide To Fencing, Academi Of Fencing Master.
- Correa, Sonia C. et al. "A fencing kinematic analysis based on coach's criteria".
<http://isbs2015.sciencesconf.org/58996> (diakses tanggal 20 November 2017)
- Dupri, Hubungan Explosive Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atletbolavoli Kuansing Kabupaten Kuantan Singingi, Vol 1 No 2 (2016), Journal Sport Area
- Handojo, Niken yusnita M. oemar., Eksplorasi struktur dan kombinasi matrial produk furniture rotan. Jurnal
- Hari Agung Wiwoho , Said Junaidi, Sugiarto, Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 02 Ungaran. Journal of Sport Sciences and Fitness. Vol. 3 (1)
- Kholid Hasan, "Survey Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Pada Pemain Bola Basket", Jurnal Olahraga dan Kesehatan, Vol.06,
- Lubis, Johansyah. 2013. Penyusunan Program latihan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Smith, John. J. 2003. Foil Fencing the Techniques and Tactics of Modern Foil Fencing. UK: Summersdale Martiel Arts.
- Suratman, Tono. Langkah Menuju Sukses Olahraga Anggar, PB IKASI, 2010
- Santoso, imam. Seagames 2017- Anggar bidik satu emas dan satu perak,
<https://www.antaranews.com/berita/646125/sea-games-2017-anggar-bidik-satu-emasdan-satu-perak>
- Tangkudung, James. 2016. Macam-Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya. Jakarta: Lensa Media Pustaka Indonesia.
- The Differencess In Arobc Capacity of Basketball Player In Different Playing Positions. Physical Education and Sport. Vol. 11 (1)
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran. Jakarta: PT Bumi Timur Raya.
- William Tarega, Wawancara head coach anggar SEA GAMES pada 1 september 2017
- Willy Pradana, Perbandingan Latihan Joging Dan Lompat Tali Terhadap Denyut Nadi Istirahat Pada Atlet Klub Bola Voli Taruna Bekasi, Vol 4 No 1 (2015) Jurnal Segar.