

ANALISIS DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI KECEPATAN REAKSI DAN KETEPATAN SERANGAN PADA ATLET ANGGAR KABUPATEN BALANGAN

Nadia Munawarah, Abd. Hamid dan Herita Warni
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
sdhdyrt235@gmail.com

ABSTRAK

Di Kabupaten Balangan, penelitian ini bermaksud untuk mengukur dan menilai daya ledak otot kaki, otot lengan, waktu reaksi, dan ketepatan pukulan pada pemain anggar. Investigasi melibatkan total 14 peserta, termasuk semua atlet anggar di Kabupaten Balangan. Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan menggunakan metodologi pengumpulan data berbasis tes. Informasi yang dikumpulkan meliputi hasil tes daya ledak otot lengan dan kaki, serta tes waktu respon dan akurasi serangan atlet.

Hasil dari standing broad jump, tes four-riposte-lunge fencing, dan tes medicine ball put digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Hasil tes untuk mengukur kekuatan otot lengan dan tungkai seorang atlet adalah sedang untuk atlet putra dan kurang untuk atlet putri. Waktu reaksi dinilai bagus, dan akurasi serangan dinilai rata-rata. Bagus.

Banyak karakteristik fisik atlet anggar di Kabupaten Balangan yang secara keseluruhan masih dikategorikan sedang hingga rendah..

Kata Kunci : Analisis, daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi, ketepatan serangan

ABSTRACT

This study intends to identify and evaluate the leg muscles' explosive strength, the arm muscles' explosive power, the athletes of Balangan Regency Fencing's reaction time, and the precision of their assaults. The study was carried out with the participation of 14 fencing athletes from the Balangan Regency as the research subjects. The study methodology employed is a descriptive method using test-based data collection methodologies. The information gathered includes test results for these athletes' arm and leg muscles, as well as their reaction times and attack accuracy.

The findings of the medicine ball throw, standing broad jump, and Kuhadja Farry four-riposte-lunge fencing test were all recorded during the study. Test findings for the arm's muscle explosive power are rated as medium, while those for the leg's muscle explosive power are rated as moderate for male athletes and less so for female athletes. Reaction time is also rated as good, as is attack accuracy. Generally, the Balangan Regency Fencing Athletes still have a lot of physical skills that fall into the middle to poor range.

Keywords: Analysis, arm muscle explosive power, leg muscle explosive power, reaction speed, attack accuracy.

PENDAHULUAN

Keterampilan permainan anggar dilakukan dengan cara menusuk, menangkis, dan menebas lawan. Ini adalah olahraga seni bela diri ketangkasan. Ada tiga isyarat yang akan digunakan wasit untuk memberi tanda dimulainya pertandingan anggar: on garde (sikap), pre (siap), dan ale (mulai). Atlet diberikan poin jika mereka berhasil melakukan serangan yang sah selama pertandingan pada bagian tubuh lawan yang menjadi target yang dituju. Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) II yang diselenggarakan pada tahun 1951 di Jakarta, olahraga anggar pertama kali dipertandingkan secara formal di Indonesia; Sejak saat itu, olahraga anggar selalu diadakan di PON.

Pembinaan anggar sudah sering diadakan di Indonesia dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet agar mampu bersaing di tingkat nasional maupun menjuarai turnamen daerah. Pelatihan anggar dimulai pada tahun 2020, seperti yang dilakukan di Kabupaten Balangan. Atlet anggar Kabupaten Balangan kini telah berlaga di dua kejuaraan tingkat provinsi dan membawa pulang satu medali perunggu pada tahun 2020 dan dua medali perunggu pada tahun 2021. Hal ini menunjukkan peningkatan jumlah medali yang diraih oleh atlet anggar Kabupaten Balangan. Saldo tahunan. Dengan demikian, pembinaan tetap dilakukan dengan harapan dapat membantu atlet dalam memperkuat kemampuan teknik, taktis, dan strategi agar dapat melakukan pertandingan secara optimal, serta diharapkan dapat membantu atlet dalam meningkatkan prestasinya.

Namun berdasarkan pengamatan saya, masih banyak pemain anggar di Kabupaten Balangan yang belum menunjukkan performa terbaiknya, terbukti dengan pertandingan terakhir mereka pada Kejuaraan Provinsi Anggar Kalsel (KEJURPROV) yang digelar di GOR. Departemen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) Universitas Lambung Mangkurat pada November 2021. melakukan penyerangan selama pertandingan agar lawan bisa menang dengan selisih lebih besar, dan beberapa pemain anggar Kabupaten Balangan akhirnya kalah. Kesalahan yang menyebabkan hal ini meliputi: Untuk memberi lawan cukup waktu untuk menangkis atau menghindari serangan, (1) lengan harus kuat dan cukup cepat untuk menusuk target; (2) kaki harus cepat dan cukup jauh untuk melontarkan sasaran pada saat serangan agar tusukan senjata tidak mengenai tubuh sasaran; (3) menangkis serangan target harus dilakukan dengan cepat; dan (4) tusukan lurus harus dilakukan dengan tepat.

Waktu reaksi atlet, akurasi serangan, ledakan otot lengan dan kaki, dan kecepatan reaksi semuanya dapat berkontribusi pada masalah ini. Atlet membutuhkan lengan yang kuat dan cepat untuk meluruskan lengannya dan menyerang lawannya, dan di sinilah kekuatan eksplosif dari otot lengan berperan. Saat melakukan gerakan menyerang melawan lawan, daya ledak otot kaki membantu olahragawan dalam memperluas jangkauan dan mempercepat lemparan kaki. Kemampuan bereaksi cepat terhadap serangan gencar lawan merupakan skill yang harus dimiliki para atlet. Atlet harus menyerang lawan secara akurat untuk mendapatkan poin, terutama saat melancarkan serangan balik langsung.

Diperlukan tes untuk dapat menilai dan menjelaskan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, kecepatan reaksi, dan ketepatan serangan atlet anggar Kabupaten Balangan berdasarkan uraian soal. Hal ini penting untuk diteliti karena atlet anggar di Kabupaten Balangan belum pernah mengalami hal tersebut sebelumnya, sehingga tidak mungkin untuk menilai kemampuan fisiknya.

METODE

Untuk menyajikan persentase berupa prosentase (%) komponen fisik daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi, dan ketepatan serangan pada atlet anggar di Kabupaten Balangan, secara deskriptif metode analisis digunakan dalam penelitian ini. Karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat deskripsi, deskripsi, atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta, ciri, dan hubungan antara fenomena yang diselidiki, maka penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi secara real, realistis, aktual, nyata, dan saat ini (Rukajat, 2018).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif, dengan rancangan penyajian data berupa persentase yang dihitung dengan menggunakan aplikasi Microsoft

Excel, persentase berupa hasil daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi dan ketepatan serangan pada atlet anggar Kabupaten Balangan, serta menghitung ukuran tendensi sentral yaitu mean, median, dan modus.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian dan informasi yang diperoleh dari tes yang mengukur daya ledak otot lengan (medicine ball put test), daya ledak otot tungkai (tes standing wide jump), serta waktu respon dan ketepatan serangan (kuhadja parry four - tes pagar terjang-riposte). Seperti yang dinyatakan di bawah ini:

Tabel 4.1 Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan pada Atlet Anggar Kabupaten Balangan

No	Nama	Hasil	Klasifikasi
1	Lenny Aditia Putri	255 cm	Kurang
2	Suhaimi	601 cm	Baik Sekali
3	Muhammad Ansari	289 cm	Kurang Sekali
4	M. Radith A.	347 cm	Kurang Sekali
5	Rahmat	621 cm	Baik Sekali
6	Norhasanah	308 cm	Sedang
7	Yunita Selvia	308 cm	Sedang
8	Yogi Prasetya	399 cm	Kurang
9	Ahmad Ripansah	581 cm	Baik
10	Rafiqa Nurkhatimah	318 cm	Sedang
11	Nor Aini Hafizah	298 cm	Sedang
12	Ardiani	604 cm	Baik Sekali
13	Aidi Rahman	427 cm	Sedang
14	Nadia Munawarah	403	Baik
Mean	Putera	483,62 cm	
	Puteri	315 cm	
Median	Putera	504 cm	
	Puteri	308 cm	
Modus		308 cm	

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas dapat dikatakan bahwa tes Medicine Ball Put yang mengukur daya ledak otot lengan menghasilkan daya ledak otot lengan atlet anggar Kabupaten Balangan dengan klasifikasi sangat baik yaitu 3 orang, klasifikasi baik 2 orang, klasifikasi sedang 5 orang, klasifikasi kurang sebanyak 2 orang, dan klasifikasi kurang dari sekali sebanyak 2 orang. Pada jarak rata-rata atlet putra 483,62 cm dan atlet putri 315 cm, hasil tes daya ledak otot lengan atlet anggar Kabupaten Balangan masuk dalam kategori sedang.. Didapati nilai tengah yaitu 504 cm untuk atlet putra dan 308 cm untuk atlet putri, serta modus yaitu 308 cm.

Tabel 4.2 Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Anggar Kabupaten Balangan

No	Nama	Hasil	Klasifikasi
1	Lenny Aditia Putri	155 cm	Kurang Sekali
2	Suhaimi	223 cm	Sedang
3	Muhammad Ansari	205 cm	Kurang
4	M. Radith A.	214 cm	Kurang
5	Rahmat	258 cm	Baik
6	Norhasanah	147 cm	Kurang Sekali
7	Yunita Selvia	159 cm	Kurang Sekali
8	Yogi Prasetya	253 cm	Sedang

9	Ahmad Ripansah	246 cm	Sedang
10	Rafiqa Nurkhatimah	195 cm	Kurang
11	Nor Aini Hafizah	157 cm	Kurang Sekali
12	Ardiani	214 cm	Kurang
13	Aidi Rahman	211 cm	Kurang
14	Nadia Munawarah	204 cm	Sedang
Mean	Putera	228 cm	
	Puteri	169,5 cm	
Median	Putera	218,5 cm	
	Puteri	158 cm	
Modus		214 cm	

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat dikatakan daya ledak otot tungkai atlet anggar Kabupaten Balangan tergolong klasifikasi sangat baik, 1 orang tergolong klasifikasi baik, 4 orang tergolong klasifikasi sedang, dan 4 orang tergolong klasifikasi sedang. Ini ditentukan oleh tes Standing Broad Jump. kategorisasi kurang dari sekali hingga 4 orang, dan hingga 5 orang.. Atlet anggar di Kabupaten Balangan biasanya mencapai hasil klasifikasi sedang untuk atlet putra—rata-rata jarak mereka adalah 228 cm—dan klasifikasi kurang untuk atlet putri—rata-rata jarak mereka adalah 169,5 cm. Modusnya adalah 214 cm, dan nilai mediannya adalah 218,5 cm untuk atlet putra dan 158 cm untuk atlet putri.

Tabel 4.3 Hasil Tes Kecepatan Reaksi pada Atlet Anggar Kabupaten Balangan

No	Nama	Hasil	Klasifikasi
1	Lenny Aditia Putri	0,23''	Sedang
2	Suhaimi	0,21''	Baik
3	Muhammad Ansari	0,21''	Baik
4	M. Radith A.	0,26''	Kurang
5	Rahmat	0,22''	Sedang
6	Norhasanah	0,29''	Kurang Sekali
7	Yunita Selvia	0,25''	Kurang
8	Yogi Prasetya	0,26''	Kurang
9	Ahmad Ripansah	0,21''	Baik
10	Rafiqa Nurkhatimah	0,26''	Kurang
11	Nor Aini Hafizah	0,30''	Kurang Sekali
12	Ardiani	0,25''	Kurang
13	Aidi Rahman	0,25''	Kurang
14	Nadia Munawarah	0,26''	Kurang
Mean		0,24''	
Median		0,25''	
Modus		0,26''	

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas dapat dikatakan bahwa Uji Kuhadja Parry Four-Riposte-Lunge Fencing menunjukkan hasil bahwa kecepatan reaksi atlet anggar di Kabupaten Balangan belum ada. Ada tiga klasifikasi baik, dua klasifikasi sedang, klasifikasi kurang dari tujuh orang, dan klasifikasi sangat kurang dari dua orang. Waktu reaksi rata-rata atlet anggar di Kabupaten Balangan adalah 0,24 detik, dengan median 0,25 detik dan rata-rata 0,26 detik, menempatkan mereka pada kategori sedang.

Tabel 4.4 Hasil Tes Ketepatan Serangan pada Atlet Anggar Kabupaten Balangan

No	Nama	Nilai Tusukan					Jumlah	Klasifikasi
1	Lenny Aditia Putri	7	6	8	7	8	36	Kurang
2	Suhaimi	9	10	9	8	9	45	Baik Sekali
3	Muhammad Ansari	7	6	8	7	8	37	Kurang Sekali
4	M. Radith A.	7	8	6	6	7	34	Kurang Sekali

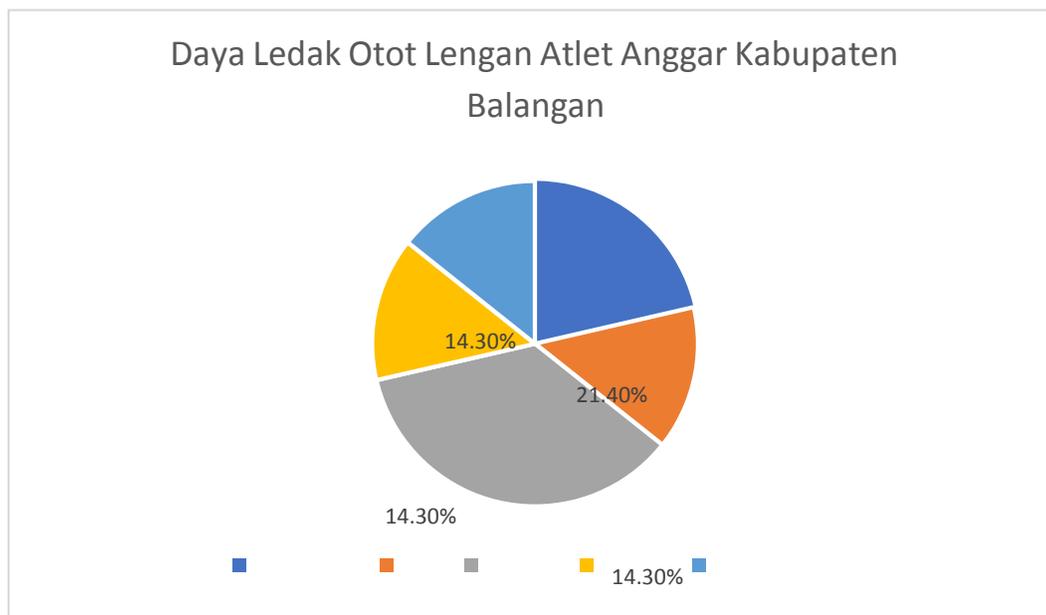
5	Rahmat	9	10	9	8	10	46	Baik Sekali
6	Norhasanah	7	7	6	6	7	33	Sedang
7	Yunita Selvia	7	9	8	7	6	37	Sedang
8	Yogi Prasetya	8	6	8	7	9	38	Kurang
9	Ahmad Ripansah	8	9	10	8	9	44	Baik
10	Rafiqa Nurkhatimah	7	8	6	9	7	37	Sedang
11	Nor Aini Hafizah	6	7	8	9	7	37	Sedang
12	Ardiani	9	8	10	8	8	43	Baik Sekali
13	Aidi Rahman	8	7	7	9	8	39	Sedang
14	Nadia Munawarah	8	7	8	9	9	41	Baik
Mean		39,07						
Median		37,5						
Modus		37						

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas, ketepatan serangan yang ditentukan dengan Uji Kuhadja Parry Four-Riposte-Lunge Fencing diketahui bahwa ketepatan serangan atlet anggar Kabupaten Balangan dengan klasifikasi sangat baik adalah 2 orang, 5 orang dengan klasifikasi baik, 5 orang dengan klasifikasi sedang, dan 7 orang dengan klasifikasi kurang dan belum ada. Dengan nilai rata-rata tusukan 39,07 poin, nilai median 37,5 poin, dan modus 37 poin, maka hasil tes pada atlet anggar di Kabupaten Balangan termasuk dalam klasifikasi baik.

Pengujian Hipotesis

1. Daya Ledak Otot Lengan

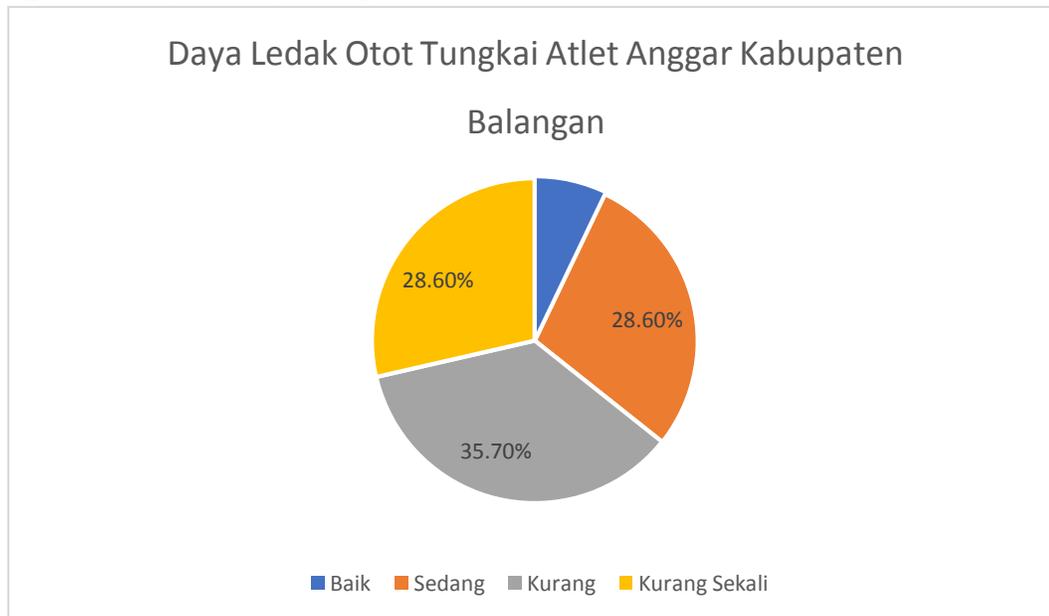
Tabel 4.1 memuat informasi hasil tes dan kategorisasi hasil tes Medicine Ball Put atlet anggar Kabupaten Balangan. Terdapat atlet dengan klasifikasi sangat baik (21,40%), baik (14,30%), sedang (35,70%), kurang (14,30%), dan sangat kurang (14,30%), sesuai proporsi hasil tes. Hasil Uji Daya Ledak Otot Lengan Atlet Anggar Kabupaten Balangan ditunjukkan pada Gambar 4.1.



2. Daya Ledak Otot Tungkal

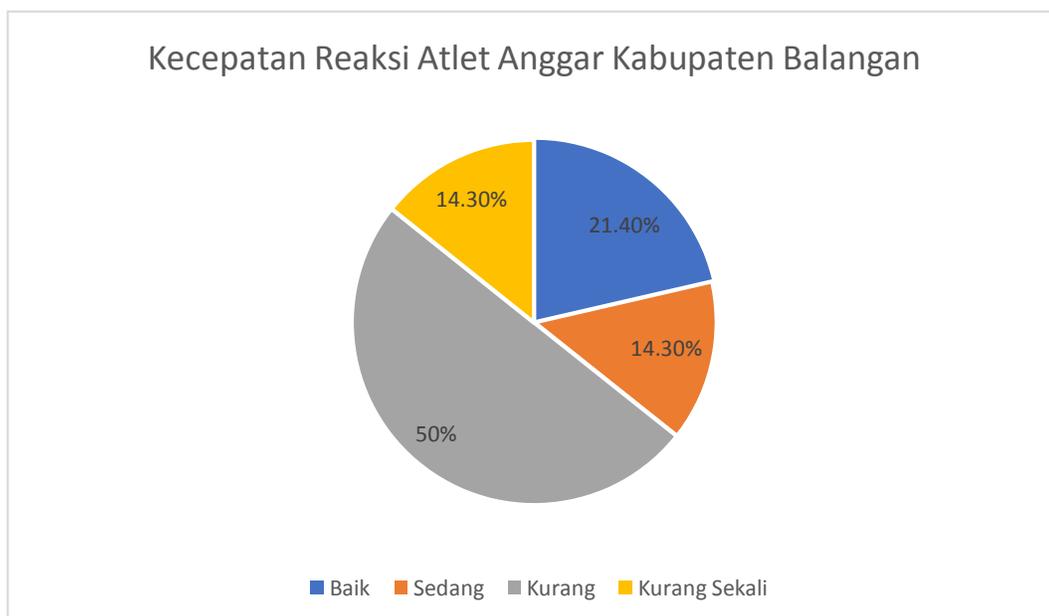
Statistik hasil tes dan kategorisasi daya ledak otot tungkal yang ditentukan oleh tes Standing Broad Jump pada atlet anggar Kabupaten Balangan dapat dilihat pada tabel 4.2. Menurut temuan tes,

ada atlet yang mendapat nilai sangat baik (0,00%), baik (7,10%), sedang (28,60%), kurang (35,70%), dan sangat buruk (28,60%). Hasil Uji Daya Luntur Otot Anggota Badan pada Atlet Anggar Kabupaten Balangan ditunjukkan pada Gambar 4.2.



3. Kecepatan Reaksi

Tabel 4.3 memberikan informasi nilai Ujian Kuhadja Parry Four-Riposte-Lunge Fencing dan klasifikasi kecepatan reaksi peserta olahraga anggar di Kabupaten Balangan. Menurut hasil tes terdapat atlet dengan klasifikasi sangat baik (0%), baik (21,40%), sedang (14,30%), kurang (50%) dan persentase sangat kurang (14,30%) Diagram 4.3 Hasil Tes Kecepatan Reaksi pada Atlet Anggar Kabupaten Balangan.



4. Ketepatan Serangan

Tabel 4.4 memberikan informasi tentang hasil Uji Kuhadja Parry Four-Riposte-Lunge Fencing dan akurasi klasifikasi serangan untuk pemain anggar di Kabupaten Balangan. Ada atlet dengan kelas sangat baik (14,30%), baik (35,70%), sedang (50%), hasil tes kurang dan sangat kurang (0,00%), untuk beberapa nama)

Diagram 4.4 Hasil Tes Ketepatan Serangan pada Atlet Anggar Kabupaten Balangan.



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil deskripsi data dan analisis data pada atlet Anggar Kabupaten Balangan dapat diketahui bahwa:

1. Daya Ledak Otot lengan

Hasil Uji Kuhadja Parry Four-Riposte-Lunge Fencing dan akurasi klasifikasi serangan pemain anggar di Kabupaten Balangan ditunjukkan pada Tabel 4.4. Ada atlet yang antara lain memiliki hasil tes yang sangat baik (14,30%), cukup (35,70%), sedang (50%), buruk, dan sangat buruk (0,00%).. Saat menyerang lawan, atlet anggar Kabupaten Balangan menggunakan senjata Sangat Baik, Baik, atau Sedang, terutama saat bertanding melawan lawan yang memiliki otot lengan lebih kuat dan daya ledak lebih besar. Daya ledak otot lengan dalam anggar mengacu pada kapasitas otot untuk mengerahkan kekuatan penuhnya dalam waktu singkat sambil meluruskan lengan saat menyerang lawan. sesuai dengan pendapat (Darsono dalam Pratama, 2021) “daya ledak adalah kemampuan otot seseorang atau sekumpulan otot untuk mengerahkan tenaga yang paling banyak yang dikeluarkan dalam waktu yang sesingkat atau sesingkat mungkin”.

Untuk membantu atlet dalam melakukan aksi serangan dalam olahraga anggar diperlukan otot lengan yang eksplosif. Gerakan menyerang dilancarkan dengan meluruskan lengan yang memegang pedang, yang diulurkan dengan ujung pedang untuk mengarahkan dan menikam lawan di lokasi sasaran.

Kedua atlet sama-sama dalam posisi menyerang sambil mengarahkan senjatanya ke tubuh lawan, menurut data deskripsi, namun ujung senjata atlet yang tepatlah yang melakukan kontak dengan target di tubuh lawan terlebih dahulu dan menghasilkan poin. Hal ini terjadi akibat kemampuan atlet di sebelah kanan untuk menusukkan senjatanya lebih cepat, yang dibantu otot

lengan yang kuat, daya ledak, dan posisi tubuh yang lebih siap serang. Akibatnya, lawan tidak sempat menangkis atau menusuk atlet dengan senjata yang disodorkan tangan kanan atlet. Kontraksi otot pada lengan yang merupakan kontraksi eksentrik menyebabkan senjata ditusuk dengan cepat, yang ditopang oleh daya ledak otot lengan yang kuat.

“Kontraksi eksentrik adalah kontraksi yang terjadi saat otot mengalami pertambahan panjang, kontraksi eksentrik merupakan respon langsung terhadap peregangan eksentrik yang menyebabkan otot mengalami pertambahan panjang,” tulis Paulsen dalam (Habibi & Artanty, 2019). Kumpulan otot di lengan akan berkontraksi saat pemain anggar meluruskan lengannya untuk melakukan serangan jab cepat ke arah lawan. Peregangan atau pemanjangan ini disebabkan oleh kekuatan eksternal yang lebih kuat daripada yang dapat diberikan oleh otot itu sendiri.

Saat ini masih banyak atlet anggar di Kabupaten Balangan yang belum memiliki daya ledak otot lengan yang baik, hal ini mengakibatkan tusukan yang ditujukan kepada lawan tidak kuat dan cepat sehingga lawan memiliki kesempatan untuk menangkis dan menghindari serangan tersebut. e. Jika atlet anggar Kabupaten Balangan memiliki daya ledak otot lengan yang baik, maka pada saat melakukan tusukan serangan senjata dapat kuat dan cepat mencapai daerah sasaran pada tubuh lawan.

Lemahnya daya ledak otot lengan pendekar Kabupaten Balangan dapat diakibatkan oleh: 1. Mayoritas olahragawan anggar Kabupaten Balangan masih pemula dan masih belajar dasarnya, sehingga membutuhkan waktu untuk meningkatkan daya ledak otot lengannya ; 2. Banyak atlet terus mengabaikan latihan selama latihan yang dijadwalkan, yang membuat mereka kekurangan waktu latihan. 3. Lebih sedikit waktu yang dihabiskan untuk latihan kemampuan fisik karena pelaksanaan latihan lebih terfokus pada pengajaran strategi dan taktik kompetisi.

Untuk mendapatkan hasil terbaik, penting untuk memiliki alat yang tepat. Latihan ini harus dilakukan sesuai dengan ilmu kepelatihan agar atlet anggar Kabupaten Balangan dapat memperkuat daya ledak otot lengan dan lebih mampu melakukan pukulan saat menyerang saat bertanding.

2. Daya Ledak Otot Tungkai

Untuk atlet putra, tes Standing Broad Jump menghasilkan skor rata-rata yang dinilai sedang, dan untuk atlet putri tergolong kurang. Berdasarkan deskripsi dan analisis data diketahui bahwa 13 dari 14 pemain anggar di Kabupaten Balangan berada pada klasifikasi menengah ke bawah. Hal inilah yang menyebabkan banyaknya kekalahan para pemain anggar di Kabupaten Balangan dikarenakan para atlet tersebut belum memiliki daya ledak otot kaki yang baik sehingga kurang cepat dan lemah dalam adu lempar kaki saat melakukan serangan lunge terutama saat bertanding melawan lawan yang lebih kuat.

Saat meluncurkan kaki ke depan dalam serangan terjang anggar, otot kaki berkontraksi dengan cepat dan memiliki daya ledak yang menggabungkan kekuatan dan kecepatan. dengan penegasan Annarino bahwa “daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif, atau cepat” dalam (HB & Wahyuri, 2019).

Untuk membantu atlet dalam melakukan aksi serangan lunge yang ditimbulkan dengan melemparkan kaki jauh ke depan dan cepat mendekati tubuh lawan, olahraga anggar memerlukan daya ledak otot tungkai. Lemparan kaki dapat dilakukan dengan cepat dan jauh ke depan jika atlet anggar di Kabupaten Balangan memiliki otot kaki yang kuat, namun saat ini banyak dari mereka yang masih kekurangan daya ledak otot sehingga sulit untuk melontarkan senjatanya ke daerah sasaran lawan. ketika menyerang tidak cukup cepat dan tidak cukup dekat dengan lawan, akibatnya kaki terlontar, mencegah dorongan senjata yang diarahkan ke lawan untuk mencapai wilayah target.

3. Kecepatan Reaksi

Tes Anggar Empat-Ripost Kuhadja Parry memberikan hasil rata-rata yang dinilai bagus untuk kecepatan reaksi. Berdasarkan deskripsi dan analisis data, diketahui bahwa 11 dari 14 pemain anggar di Kabupaten Balangan bersaing dalam klasifikasi sedang hingga rendah. Hal inilah yang menyebabkan banyaknya kekalahan pemain anggar Kabupaten Balangan karena para atlet tersebut

kurang memiliki waktu reaksi yang diperlukan untuk menghadapi serangan lawan, salah satunya dengan quick parry. sedemikian rupa sehingga musuh mampu mencetak gol selama serangan.

Waktu reaksi atlet anggar Kabupaten Balangan perlu ditingkatkan lagi karena jika komponen waktu reaksi atlet sudah baik maka dapat dengan cepat menangkis serangan lawan saat menerimanya. Selain itu, hal ini perlu ditingkatkan untuk mempersiapkan atlet menghadapi pertandingan, terutama saat bertanding dengan atlet yang memiliki waktu reaksi yang juga baik atau bahkan lebih baik..

Kemampuan bereaksi cepat terhadap serangan lawan, seperti menangkisnya, sangat penting bagi atlet anggar. Seorang pemain anggar harus selalu waspada dan bersiap menghadapi serangan dari lawan saat mereka dalam posisi bertahan. Atlet anggar Kabupaten Balangan perlu sekali lagi mempercepat reaksi karena jika salah satu dari mereka bereaksi lebih lambat dari yang lain, orang lain dapat menangkis serangan balik dan kemudian menyerang balik.

Lambatnya waktu reaksi atlet anggar Kabupaten Balangan disebabkan oleh: 1. Sebagian besar pemain anggar Kabupaten Balangan merupakan atlet yang baru bergabung dan berlatih anggar sehingga membutuhkan waktu latihan untuk mengembangkan kecepatan respon atlet, 2. Jadwal latihan yang tidak teratur, masih banyak pemain yang melewatkan latihan, yang membuat mereka kekurangan waktu latihan. 3. Hanya sedikit waktu yang dihabiskan untuk pelatihan kemampuan fisik karena aktivitas tersebut terutama digunakan untuk melatih metode dan taktik bersaing.

Dibutuhkan komitmen dari pemain untuk mengikuti rencana latihan pelatih dan terus menerus melakukan latihan menggunakan jenis latihan yang menitikberatkan pada kecepatan reaksi dalam permainan anggar, seperti anggar bayangan, agar memiliki kecepatan reaksi yang baik. Latihan ini harus dilakukan sesuai dengan ilmu kepelatihan untuk membantu atlet Anggar Kabupaten Balangan meningkatkan waktu reaksi mereka dan menjadi lebih siap untuk menerima dan melakukan serangan balik selama pertandingan.

4. Ketepatan Serangan

Tes Anggar Empat-Riposte-Lunge Kuhadja Parry menghasilkan hasil rata-rata yang dinilai bagus untuk akurasi serangan. Berdasarkan deskripsi dan analisis data diketahui bahwa 2 individu tergolong klasifikasi sangat baik, 5 individu tergolong klasifikasi baik, dan 7 individu tergolong klasifikasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ketepatan serangan atlet anggar Kabupaten Balangan berada pada klasifikasi baik. Namun, jika lawan dalam permainan tersebut memiliki kekuatan fisik, kecakapan teknis, dan kecerdasan taktis yang unggul, lawan mungkin dapat mencetak skor dengan melakukan serangan.

Tes Anggar Empat-Riposte-Lunge Kuhadja Parry, yang mengevaluasi akurasi serangan, menghasilkan skor rata-rata 39,07 untuk 5 percobaan tusukan, menunjukkan bahwa nilai rata-rata tusukan adalah 7 hingga 8 poin. Berdasarkan uraian dan analisis data diketahui bahwa seorang atlet mendapat 33 poin, seorang atlet mendapat 34 poin, seorang atlet mendapat 36 poin, empat atlet mendapat 37 poin, seorang atlet mendapat 38 poin, seorang atlet mendapat 39 poin, seorang atlet mendapat 41 poin, satu menerima 43 poin, satu menerima 44 poin, satu menerima 45 poin, dan satu menerima 46 poin.

Berdasarkan alat riset akurasi serangan, target serangan terdiri dari 10 lingkaran konsentris, dengan diameter lingkaran luar 20 inci dan diameter lingkaran dalam 2 inci. Menusuk dalam lingkaran dengan titik 7 sampai 8 berarti berjarak 6 sampai 8 inci dari pusat sasaran jika diasumsikan berada di daerah sasaran pada tubuh lawan selama pertandingan. Jika melakukan serangan lurus pada area target yang cukup luas seperti dada, perut, atau paha, tusukan pada angka tetap akan mengenai target, namun menyerang pada bagian tersebut menantang jika lawan memiliki pertahanan yang baik, terutama saat membawa keluar serangan lawan dapat dengan cepat memblokir. Menargetkan tempat-tempat seperti bahu atau ujung bahu, leher, lengan, dan ujung sepatu biasanya akan membuat serangan lurus lebih mudah dilakukan (dalam jenis senjata degen).

Setiap jenis senjata memiliki daerah sasaran tertentu, dan ketepatan serangan dalam permainan anggar adalah menusukkan senjata tepat pada sasaran pada daerah sasaran tersebut pada tubuh

lawan. Suharno menyatakan bahwa “akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu kepada suatu sasaran sesuai dengan tujuannya” dalam (Budiwanto, 2012). Sedangkan pengertian serangan dalam permainan anggar menurut Nur dan Tato adalah “upaya yang dilakukan untuk memperoleh poin dengan menggunakan tusukan dan serangan” (Kamaruddin, 2019).

Agar seorang atlet berhasil melakukan serangan dan mencetak poin darinya, akurasi serangan sangat penting. Dalam olahraga anggar, ketepatan dan sasaran serangan sangat erat kaitannya. Jika seorang atlet anggar memiliki akurasi serangan yang baik, mereka dapat melakukan serangan dengan tepat pada wilayah target dan mencetak poin. Di sisi lain, jika tidak, serangan mereka mungkin meleset dari target yang dituju. Oleh karena itu, agar dapat berhasil menyerang dan mengungguli poin lawan untuk memenangkan pertandingan anggar, atlet anggar membutuhkan otot lengan dan kaki yang kuat serta reaksi yang cepat dan serangan yang akurat.

Latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan akurasi serangan seperti kuhadja anggar yang melibatkan latihan menusukkan senjata pada area yang dijadikan sasaran serangan dapat membantu meningkatkan akurasi serangan jika atlet disiplin terhadap program latihan yang diberikan. oleh pelatih dan melakukan latihan secara konsisten. Kegiatan ini harus dilakukan sesuai dengan ilmu kepelatihan agar atlet dapat lebih efektif dan optimal dalam mencetak poin saat bertanding dengan serangan yang cepat, bertenaga, dan terarah. Hal ini akan meningkatkan akurasi serangan atlet anggar di Kabupaten Balangan.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap daya ledak otot lengan, power otot, waktu respon, dan kecepatan serang pada atlet anggar Kabupaten Balangan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya Ledak Otot Lengan
Berdasarkan hasil tes Medicine Ball Put terdapat atlet anggar se-Kabupaten Balangan dengan kategori sangat baik, baik, sedang, buruk, dan sangat buruk untuk daya ledak otot lengannya. Di Kabupaten Balangan, rata-rata hasil tes daya ledak otot lengan atlet anggar termasuk dalam kategori sedang.
2. Daya Ledak Otot Tungkai
Berdasarkan tes Standing Broad Jump, terdapat atlet anggar di Kabupaten Balangan dengan klasifikasi daya ledak otot tungkai baik, sedang, buruk, dan sangat buruk. Atlet anggar di Kabupaten Balangan sering mendapat nilai klasifikasi sedang untuk atlet putra dan klasifikasi kurang untuk atlet putri pada tes daya ledak otot tungkai.
3. Kecepatan Reaksi
Menurut Uji Kuhadja Parry Four-Riposte-Lunge Fencing, terdapat peserta olahraga anggar di Kabupaten Balangan dengan klasifikasi baik, sedang, kurang, dan sangat rendah. Atlet anggar di Kabupaten Balangan sering mendapatkan skor menengah pada tes kecepatan respon..
4. Ketepatan Serangan
Ketepatan serangan atlet anggar Kabupaten Balangan yang ditentukan dari Tes Anggar Empat Riposte Lunge Kuhadja menunjukkan adanya atlet dengan klasifikasi sangat baik, baik, dan sedang. Skor rata-rata tes ketepatan serangan atlet anggar Kabupaten Balangan termasuk dalam klasifikasi baik.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian maka saran yang dapat diajukan yaitu:

1. Mengingat masih banyak atlet yang masuk dalam kategori “baik”, Tim Pelatih Anggar Kabupaten Balangan harus memberikan program latihan yang sesuai untuk membantu atlet meningkatkan kemampuan fisik dan tampil lebih baik dalam pertandingan lari. Terutama untuk latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan daya ledak otot kaki, daya ledak otot lengan, kecepatan reaksi, dan ketepatan serangan.

2. Diharapkan kepada Tim Pengelola IKASI Balangan agar lebih banyak menawarkan dan menginkorporasikan program pelatihan pelatih anggar di Kabupaten Balangan sehingga tim Pembina memiliki keahlian kepelatihan yang lebih banyak dalam melatih atlet anggar di Kabupaten Balangan.
3. Atlet anggar Kabupaten Balangan dihimbau untuk berlatih lebih keras dan konsisten untuk meningkatkan daya ledak, waktu reaksi, dan akurasi serangan otot kaki dan tangan. Dengan melakukan ini, mereka dapat meningkatkan performa fisik mereka selama kompetisi dan meningkatkan peluang mereka untuk menang dan lebih bagus.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldera, N., & Ismalasari, R. (2018). Analisis kecepatan, kelincahan, kekuatan dan vo2max terhadap atlet cabang olahraga anggar putra Kabupaten Situbondo. In *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Habibi, A.I & Artanty (2019). *Perbandingan Kemampuan Daya Tahan Otot Lengan Setelah Aktivitas Eksentrik Dengan Mengonsumsi Glokusa dan Kopi*. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG). 2,1. Kepelatihan Olahraga 23.
- Hadjarti, H. (2010). *Metodik Melatih Anggar*. FIKK UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- HB, B., & Wahyuri, A. . (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Ebook*.
- Jerniati, I. (2019). Kosakata Serapan Bahasa Jepang dalam KBBI: Analisis Struktur dan Makna. *Ranah: Jurnal Kajian Bahasa*, 8(1).
- Junaidi, H. (2020). *FISIOLOGI OLAHRAGA: Respon dan Adaptasi Tubuh Terhadap Latihan*.
- Kamaruddin, I. (2019). Pengaruh Kemampuan Fisik Dan Struktur Tubuh Terhadap Ketepatan Serangan Beladiri Anggar Senjata Floret. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1). <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16860>
- Kurniawan, F. (2017). *Pedoman Instrumen Pemanduan Bakat Pada Cabang Olahraga Anggar (Pertama)*. UNY Press.
- Nurhasan, et al. (2008). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*, Bandung: FPOK.
- Pratama, G. . (2021). Pengaruh Latihan Squad Jump dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Anggar UKM Universitas Jambi. *Score*, 1(2), 21–28.
- Putri, Y. . (2018). *Kontribusi Kekuatan Otot Perut Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Tusukan Jenis Senjata Floret pada Atlet Anggar IKASI Surakarta Tahun 2017*. Universitas Sebelas Maret.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: (Quantitative Research Approach)*. Deepublish.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*, Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. In *Metode Penelitian dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*.
- Susilawati, D. (2018). *Tes dan Pengukuran*. UPI Sumedang Press.
- Syahrum, & Salim. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka Media. Winarno, M. E. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. FIP Universitas Negeri