



PENGARUH JEDA/INTERVAL PADA LATIHAN TUSUKAN TERHADAP KETEPATAN TUSUKAN PADA PEMAIN ANGGAR IKASE KOTA SEMARANG TAHUN 2015

Afif Fauzul Hardinata , Taufik Hidayah

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2015

Disetujui November 2015

Dipublikasikan

Desember 2015

Keywords:

Interval training; Jab

Accuracy; Fencing


Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jeda/interval pada latihan tusukan terhadap ketepatan tusukan pada pemain anggar. Metode penelitian yaitu *Matched subjects designs* dilakukan *subjek demi subjek* dengan perlakuan. Populasi penelitian ini pemain anggar IKASE Kota Semarang. Jumlah sampel 20 orang berumur 15-17 tahun. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 20 orang. Penelitian ini dilakukan pada 23 februari – 30 maret 2015, di PB DIKSUS Anggar, Jl. Elang raya no. 02 Kedungmundu Semarang. Teknik pengumpulan data menggunakan metode Ordinal Pairing. Teknik analisis data menggunakan uji pengaruh *t-test*. Hasil penelitian ini, terdapat pengaruh yang signifikan berdasarkan penghitungan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa: ada pengaruh jeda/interval pada latihan tusukan terhadap ketepatan tusukan pada pemain anggar IKASE Kota Semarang, kelompok eksperimen 1 = 37,50, $t_{hitung}=5,22 > t_{tabel} = 2,26$, eksperimen 2 = 51,00, $t_{hitung} = 13,50 > t_{tabel} = 2,26$. Penghitungan data *post-test* eksperimen 1 = 51,00 dan eksperimen 2 = 63,00 diperoleh $t_{hitung}= 4,43 > t_{tabel} = 2,26$. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, bahwa latihan ketepatan tusukan menggunakan jeda/interval terdapat pengaruh yang signifikan, terhadap ketepatan tusukan menggunakan jeda/interval ketepatan tusukan dengan pengaruh yang paling baik diberikan latihan menggunakan jeda/interval.

Abstract

The purpose of this study is to find out the effect of pause/interval in jab training towards the jab accuracy of fencing players. The method of this study is Matched Subject Design that is performed subject by subject through treatment. The population of this study is the fencing players of IKASE Semarang. The total of sample is 20 people aged 15-17. The sample which is taken from the total sampling is 20 people. This study conducted on February 23–March 30, 2015 at PB DIKSUS Fencing, Elang Raya Street no 02 Kedungmundu Semarang. The technique of collecting data used Ordinal Pairing method. The technique of data analysis used t-test influence. The result of this study shows, there is significant effect based on the calculation of pre-test and post test and shows that: there are some effects of pause/interval in jab training towards the jab accuracy of fencing players at IKASE Semarang, the first experimental group $t_{hitung} = 5,22 > t_{table} = 2,26$, second experimental $t_{hitung} = 13,50 > t_{table} = 2,26$. The post test data calculation of the first and second experimental is got $t_{hitung} = 4,43 > t_{table} = 2,26$. Based on the research that had been done, it showed that jab accuracy training which used interval show a significant effect. For the best effect in jab accuracy training, the trainees should be given a training which used pause/interval.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

 Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: hardinataafif@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Ikatan Anggar Kota Semarang (IKASE) merupakan tempat latihan (*club*) anggar bagi atlet anggar Kota Semarang yang beralamat di Jalan Elang Raya No 02 Kedung mundu, Semarang. tepatnya di Gedung Pusat Badan Pendidikan Khusus. IKASE mempunyai dua Pelatih anngar, pelatih IKASE merupakan seorang pegawai di Komite Olahraga Nasional (KONI) kota semarang. Atlet anggar yang bergabung di IKASE merupakan Atlet binaan kota semarang dan sejumlah pelajar dari Kota semarang dan sekitarnya. Ada 35 Atlet yang bergabung di IKASE.

Di Dalam latihan sehari-hari pelatih anggar IKASE menerapkan sistem latihan fisik dan latihan teknik. Latihan fisik dilaksanakan 5 kali dalam seminggu yaitu senin sampai dengan jumat, satu kali latihan di dilaksanakan dari pukul 05.00-06.15 WIB. yang dilaksanakan di Gelanggang Olahraga (GOR) Jati Diri, Semarang. Latihan teknik dilaksanakan 5 kali dalam seminggu yaitu senin sampai jumat, satu kali latihan dilaksanakan dari pukul 15.00-17.30 WIB ,yang dilaksanakan di Pusat Badan Pendidikan Khusus (PB DIKSUS).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (UU RI NO. 3, 2005 dan PP RI 2007 : 3). Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh penulis di lapangan, kemampuan dalam ketepatan tusukan atlet anggar IKASE Kota Semarang masih kurang maksimal. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah saat melakukan pemanasan awal masih kurang maksimal, beban latihan fisik yang diberikan oleh pelatih masih kurang maksimal kepada atlet anggar IKASE, kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh pelatih, kurangnya keseriusan dari anak didik dalam melakukan teknik latihan tusukan dengan tepat dan cermat, serta konsentrasi dalam melakukan serangan tusukan terhadap lawan kurang maksimal, tidak adanya latihan kekhususan tehnik dalam melakukan ketepatan tusukan yang diberikan oleh pelatih, sarana peralatan dan perlengkapan yang digunakan

untuk kegiatan berlatih dengan senjata anggar dan prasarana tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan latihan anggar.

Pengamatan yang dilakukan penulis mendapatkan fakta bahwa atlet terlihat tergesa-gesa dalam melakukan serangan. Hal ini terlihat saat pemain dipasangkan, mereka terlihat gugup dan kurang fokus, sehingga, ketepatan tusukan mereka pun kurang tepat. selain itu pemanasan (*warming up*) yang dilakukan masih kurang maksimal, mereka langsung dipasangkan tanpa arahan pelatih terlebih dahulu, tidak ada latihan teknik yang khusus dilakukan, sehingga pengetahuan atlet mengenai teknik pun kurang. Oleh karena itu, perhitungan atlet dalam melakukan serangan kurang akurat, mereka tidak memperhitungkan jeda atau interval antara serangan pertama dan selanjutnya. Menurut (UU RI NO. 3, 2005 dan PP RI 2007 : 3) sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistimatis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Fakta diatas menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh jeda/interval pada latihan tusukan tusukan terhadap ketepatan tusukan pada pemain anggar IKASE Kota Semarang Tahun 2015.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tetap untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat itu (Sutrisno Hadi 2015 : 522). Metode eksperimen adalah pengelompokan secara random, sehingga hubungan kausal yang terjadi memang disebabkan oleh adanya perlakuan, bukan oleh faktor lain (Nyoman Dantes 2012 : 94). Metode eksperimen yaitu suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap

variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat (Agung Sunarno dan R. Syaifulah D. Sihombing 2011 : 8). Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subjek yang diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Berdasarkan uraian diatas, untuk penelitian ini menggunakan metode eksperimen, pada pola yang digunakan adalah menggunakan Matched subjects designs, atau disingkat pola M-S matching dilakukan terhadap *subjek demi subjek* (Sutrisno Hadi 2015 : 584). *Subject matching* sudah tentu sekaligus *group matching*, karena hakekatnya *subyek matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan-pemisahan pasangan-pasangan subjek (*pair of subjects*) masing-masing ke grup eksperimen dan grup control secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu (Sutrisno Hadi, 2015 : 584). Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2009 : 72).

Guna menyamakan atau menyeimbangkan kedua grup tersebut dengan cara *subject matched ordinal pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus AB BA, sehingga di dapat dua kelompok yaitu A dan kelompok B yang memiliki tingkat kemampuan seimbang. Selanjutnya kedua kelompok yang memiliki tingkat kemampuan yang seimbang tersebut di undi dengan bertujuan memberikan kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2, sehingga subjektifitas dari peneliti tidak akan masuk didalamnya.

Prosedur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi terlebih dahulu ke tempat latihan anggar IKASE Kota Semarang kemudian penulis menagajukan surat ijin penelitian kepada ketua IKASE Kota Semarang. Setelah mendapatkan ijin penelitian

maka penelitian baru dilaksanakan yang dimulai dari pemberian penjelasan kepada seluruh sampel mengenai penelitian yang akan dilakukan dan program-program yang telah disusun, kemudian diadakan tes awal *pre-test* dan *post-test* kepada semua sampel sebanyak 20 orang. sebelum melakukan tes awal dimulai anak coba (*testee*) diberi penjelasan mengenai jalannya tes dan diberi penjelasan tentang tes akurasi ketepatan tusukan ke tubuh. Setelah semua jelas tes awal baru dimulai, tes awal sebagai berikut:

- 1) Pakaian anggar sebelumnya ditemplei nomor dengan kain flannel berwarna merah yang sudah dibentuk bulat dan bernomor kelipatan lima, untuk dijadikan sasaran tusukan sekaligus agar memudahkan dalam melakukan penilaian oleh peneliti, angka yang digunakan yaitu: 5, 10, 15, 20.
- 2) Setiap *testee* dipanggil satu persatu menurut nomer tes masing-masing.
- 3) *Testee* yang dipanggil masuk ke arena anggar dan berdiri dibelakang garis tengah.
- 4) *Testee* melakukan tusukan menggunakan awalan, pedang dalam keadaan dan menusukan pedang kearah tubuh sebanyak 5 kali.
- 5) Nilai diambil adalah hasil tusukan yang tepat mengenai sasaran tubuh.

Pembagian kelompok perlakuan yaitu:

1. Kelompok I: Kelompok ketepatan tusukan tanpa Jeda/Interval.
2. Kelompok II:Kelompok ketepatan tusukan menggunakan Jeda/Interval.

Pemberian latihan sebanyak 3kali dalam seminggu dilakukan pada hari senin,rabu dan jum'at selama 16 kali pertemuan. selanjutnya atlet anggar diberikan latihan ketepatan tusukan dengan menggunakan variasi latihan Jeda/Interval. Pada prinsipnya latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan ketepatan tusukan ke tubuh menggunakan jeda/interval, dengan latihan menusuk dengan pedang tanpa jeda/interval dan dengan jeda/interval. Pada pertemuan ke-16 seluruh atlet anggar pada kelompok I dan II diambil sampel (*post-test*). Untuk mengetahui

kemampuan anak coba sebelum mendapat perlakuan, serta untuk memasang-masangkan anak coba secara *ordinal pairing* yaitu anak coba yang hasil tes awalnya sama kemudian dipasangkan ke dalam kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2. Kemudian dimasukkan ke dalam rumus a-b-b-a juga secara *ordinal pairing*, yang hasilnya sama dipasangkan sehingga anak coba dapat dibagi ke dalam kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2.

Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas

1) Latihan ketepatan tusukan ke tubuh tanpa jeda/interval

2) Latihan ketepatan tusukan ke tubuh dengan jeda/interval

b. Variabel terikat

1) Kemampuan melakukan ketepatan tusukan.

Analisis Data

Analisis merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Karena dengan adanya analisis data, maka hipotesis yang ditetapkan bisa diuji kebenarannya untuk selanjutnya bisa ditarik suatu kesimpulan setelah mengumpulkan data selesai, maka data yang diperoleh kemudian di analisis dengan statistik yang dipakai untuk mengolah data penelitian ini adalah rumus *t-tes* menggunakan taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan N-1 menggunakan rumus pendek (*short method*), yaitu;

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

(Sutrisno Hadi 2015 : 553)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre test* diketahui kemampuan ketepatan tusukan pada pemain anggar IKASE Semarang tahun 2015/1016.

Tabel 1. Skor hasil *pre test* ketepatan tusukan kelompok Eksperimen 1 dan kelompok Eksperimen 2

Kelompok	n	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen 1	10	37,50	16,37	70	15
Eksperimen 2	10	36,00	14,49	60	20

Tabel di atas terlihat bahwa rata-rata hasil *pre test* ketepatan tusukan pada kelompok eksperimen 1 yang akan diberikan latihan tusukan menggunakan tanpa jeda/interval sebesar 37,50 dengan standar deviasinya 16,37 hasil tertinggi 70 dan hasil terendah 15, sementara itu rata-rata hasil *pre test* ketepatan tusukan pada kelompok eksperimen 2 yang diberikan latihan ketepatan tusukan menggunakan jeda/interval sebesar 36,00

dengan standar deviasi 14,49, hasil tertinggi 60 dan hasil terendah 20.

Setelah diberikan perlakuan berupa latihan ketepatan tusukan menggunakan tanpa jeda/interval pada kelompok eksperimen 1 dan latihan tusukan menggunakan jeda/interval pada kelompok eksperimen 2 selanjutnya dilakukan tes akhir (*post test*) ketepatan tusukan untuk mengetahui pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap ketepatan tusukan. Adapun hasil tes akhir adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Skor Hasil *Post-Test* Akurasi tusukan kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2

Kelompok	n	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen 1	10	51,00	12,65	75	35
Eksperimen 2	10	63,00	12,29	85	45

Tabel di atas terlihat bahwa rata-rata hasil *post test* ketepatan tusukan pada kelompok eksperimen 1 dan yang diberikan latihan tusukan menggunakan tanpa jeda/interval

sebesar 51,00 dengan standar deviasinya 12,65, hasil tertinggi 75 dan hasil terendah 35, sementara itu rata-rata hasil *post test* ketepatan tusukan pada kelompok eksperimen 2 yang

diberikan latihan menusuk menggunakan jeda/interval sebesar 63,00 dengan standar deviasi 12,29, hasil tertinggi 85 dan hasil terendah 45.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tersebut tampak bahwa kelompok eksperimen 2 yang diberikan latihan ketepatan menusuk menggunakan jeda/interval memiliki skor akurasi ketepatan lebih tinggi dari kelompok eksperimen 1 yang diberikan latihan ketepatan menusuk menggunakan jeda/interval.

DAFTAR PUSTAKA

- UU RI NO. 3 Tahun 2005 dan PP RI Tahun 2007. Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung: Citra Umbara.
- Prof. Drs. Sutrisno Hadi, MA. 2015. Metodologi Riset. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prof. Dr. Sugiyono. 2009. Metode Penelitian, Kualitatif dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- Prof. Dr. Nyoman Dantes. 2012. Metode Penelitian. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Prof. Dr. Agung Sunarno, M.Pd., dan R. Syaifullah D. Sihombing, S.Pd. Msp. mgt., 2011. Metode Penelitian Keolahragaan. Surakarta: Yuma Pustaka.