



## Kontribusi Kelincahan dan Keseimbangan terhadap Hasil Serangan Teknik *Ballestra* pada Olahraga Anggar Jenis Senjata Sabel

Dery Rimasa<sup>1\*</sup>, Hadi Sartono<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

\*Correspondence: E-mail: [dery.rimasa@gmail.com](mailto:dery.rimasa@gmail.com)

### ABSTRACTS

*This study aims to determine how much the contribution of agility and balance to the results of the attack of the ballestra technique on the fencing type weapon of the sabel. With the descriptive method, the instruments used were the shuttle run test, stork stand, and testing tests. The population of 25 UKM UPI Fencing Athletes with the sample in this study were as many as 14 people with purposive sampling sampling technique. The calculation results using the normality test produce Normal data. The significance test concludes positive and significant data, then the results of the calculation of Multiple Correlation conclude positively and significantly with Agility to Attack Results (X1.Y) 0.57 = 33%, Balance to Attack Results (X2.Y) -0.63 = 39 % and Agility with Balance to Attack Results (X1X2Y) 0.69 = 47%. In conclusion, there is a positive and significant contribution between agility and balance towards the results of the ballestra technique attack on the fencing type weapon of the sabel.*

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kevelatihan Olahraga

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil serangan teknik *ballestra* pada olahraga anggar jenis senjata sabel. Dengan metode deskriptif, instrumen yang digunakan adalah tes *shuttle run*, *stork stand*, serta *kuhadja fencing tes*. Populasi sebanyak 25 Atlet Anggar UKM UPI dengan Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil perhitungan menggunakan uji normalitas menghasilkan data Normal. Dengan Uji signifikansi menyimpulkan data positif dan signifikan, kemudian hasil penghitungan Korelasi Berganda menyimpulkan positif dan signifikan dengan Kelincahan terhadap Hasil Serangan (X<sub>1</sub>.Y) 0,57 = 33%, Keseimbangan terhadap Hasil Serangan (X<sub>2</sub>.Y)-0,63 = 39% serta Kelincahan dengan Keseimbangan terhadap Hasil Serangan (X<sub>1</sub>X<sub>2</sub>Y) 0,69 = 47%. Kesimpulannya terdapat kontribusi yang positif dan signifikan antara kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil serangan teknik *ballestra* pada olahraga anggar jenis senjata sabel.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kevelatihan Olahraga

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 28 Feb 2020

Revised 10 March 2020

Accepted 12 March 2020

Available online 31 March 2020

#### Keyword:

Balance, Agility, Result Attack, Technique *ballestra*, and Fencing.

### INFO ARTIKEL

#### Riwayat Artikel:

Diterima 28 Feb 2020

Direvisi 10 Maret 2020

Diterima 12 Maret 2020

Tersedia online 31 Maret 2020

#### Kata Kunci:

Keseimbangan, Kelincahan, Hasil Serangan, Teknik *Ballestra*, dan Anggar.

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga anggar merupakan salah satu jenis beladiri yang menggunakan senjata pedang, anggar mula-mula digunakan sebagai salah satu keterampilan dalam peperangan yang diperlukan untuk melindungi diri pada zaman peperangan (Bianchedi, 2008). Kekuatan dalam menggunakan pedang merupakan salah satu teknik dalam bermain anggar. Pedang tipis dan tumpul pada ujungnya adalah senjata yang digunakan dalam bermain anggar (Szabó, 1997).

Bangsa Indonesia baru mengenal permainan anggar sejak tahun 1940 yaitu pada waktu jaman penjajahan Belanda, penyebar anggar di Indonesia adalah perwira tentara belanda sehingga tumbuh dan berkembanglah olahraga anggar di Indonesia, para penggemar olahraga anggar bergabung dalam organisasi yaitu Ikatan Pendekar Anggar Indonesia (IPADI). Pada tahun 1953 IPADI menjadi IKASI (Ikatan Anggar Seluruh Indonesia). Diharapkan melalui IKASI bermunculan atlet yang berprestasi yang dapat mengharumkan Indonesia di forum Internasional, namun perkembangan olahraga anggar di Indonesia pada saat ini sudah berkembang pesat, hal ini dapat dilihat pada kejuaraan daerah maupun nasional selalu banyak peserta yang mengikutinya.

Dalam olahraga anggar dikenal ada tiga jenis senjata, yaitu floret (*foil*), degen (*epee*), dan sabel (*sabre*). Setiap senjata memiliki perbedaan baik dalam bentuk, permainan, bidang sasaran dan karakteristik khas teknik tangkisan serta pegangan (Szabó, 1997).

Olahraga anggar ini jenis beladiri yang membutuhkan usaha untuk mengalahkan lawan. Anggar adalah suatu keterampilan dimana

kesempurnaan dari ilmu pengetahuan tentang teknik dapat dilihat sebagai suatu usaha dalam mengalahkan lawan (Anderson, 1970).

Usaha yang di maksud adalah gerakan yang berubah - ubah dengan cepat dan tetap dalam kendali atau dengan kata lain kelincahan (Harsono, 2001). Karena dalam bermain anggar ada gerakan menghindar ke belakang, menangkis dan siap membalas serangan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya sehingga kelincahan atau agilitas ini penting (Turna, 2020).

Dalam olahraga anggar harus bisa mengontrol posisi tubuh agar lebih mudah untuk melakukan usaha mendapatkan poin pada lawan dalam kata lain seimbang. Keseimbangan adalah kemudahan seseorang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh (Harsono, 2001). Dikarenakan kelincahan ini harus dalam keadaan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya jadi bermain anggar juga harus dalam keadaan seimbang (Aquila, Tancredi, Triossi, Sanctis, Padua, D’Arcangelo, & Melchiorri, 2013).

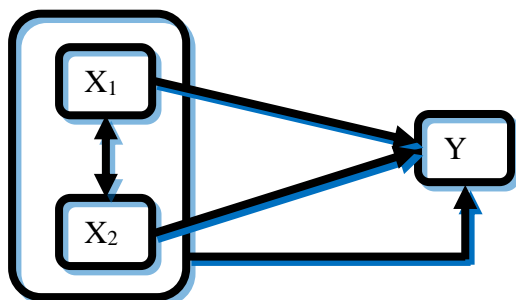
Berdasarkan fakta di lapangan ketidakberhasilan pemain anggar dalam melakukan serangan teknik *ballestra* pada lawan cukup sulit dilakukan, karena kurangnya kelincahan dan keseimbangan yang baik untuk mendukung pemain melakukan *ballestra*. Karena kejadian yang ada di lapangan ketika atlet melakukan *ballestra* terjadi gerakan yang menghilangkan hak sehingga memberikan keuntungan untuk lawan, contohnya di saat melakukan *ballestra* karena kurangnya keseimbangan gerakan menjadi terhenti dan itu membuat hilangnya hak untuk menyerang, lalu di

saat melakukan *ballestra* musuh melakukan counter attack sehingga karena kurangnya kelincahan menjadi tidak dapat menangkis dan mundur menghindar dengan cepat.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui bagaimana kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil serangan teknik *ballestra* cabang olahraga anggar jenis senjata sable.

## 2. METODE

Metode yang di gunakan ialah deskriptif korelasional dengan desain penelitian sesuai dengan gambar 1.



Gambar 1. *Desain Penelitian* Sumber: (Sugiyono, 2008)

Keterangan:

X<sub>1</sub> : Variabel Kelincahan

X<sub>2</sub> : Variabel Keseimbangan

Y : Variabel hasil serangan teknik *ballestra*.

### 2.1. Subjek Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah atlet anggar UKM UPI putra 18 orang putri 7 orang total sebanyak 25 orang, dengan sampel 14 atlet anggar putra UKM UPI yang sudah mahir.

### 2.2. Prosedur Penelitian

Instrument yang digunakan untuk mengukur kelincahan dan keseimbangan adalah *Shuttle run* 6x10 meter Tes kelincahan (Nurhasan, 2007), dengan reliabilitas 0,93 untuk laki - laki dan 0,92 untuk wanita. Validity 0,82 untuk laki - laki dan

0,72 untuk wanita, dan Tes Keseimbangan (Nurhasan, 2007) Reliabilitas 0,87 yang diperoleh dari test - retest, Validity 0,91, kemudian pengukuran Tes hasil serangan kuhadja Fencing Tes (D. Collins, 1978) dengan tingkat koefisien validitas = 0.80 dan tingkat koefisien reliabilitas = 0.81.

## 3. HASIL PENELITIAN

Untuk mendapatkan hasil tes kelincahan menggunakan tes *shuttle run*, sampel diberi 2 kali kesempatan dan diambil hasil terbaik selama. Untuk tes keseimbangan menggunakan tes *stork stand*, sampel diberi 3 kali kesempatan dan diambil hasil terbaik selama 2 hari, hari pertama 2 kali test dan hari kedua 1 kali test. Selanjutnya untuk tes hasil serangan menggunakan *kuhadja fencing tes*, dalam hal ini sampel diberi waktu 15 detik untuk melakukan serangan balestra sebanyak mungkin. Berikut penulis uraikan data tersebut kedalam tabel dibawah ini:

Tabel 3.1. Data Hasil Pengukuran Kelincahan, Keseimbangan dan Hasil Serangan

HASIL	Kelincahan (detik)	Keseimbangan (detik)	Hasil Serangan (jumlah)
$\Sigma$	213.27	653	700.00
rata-rata	15.23	46.64	50.00
simpan gan	0.52	10.86	10.00

Selanjutnya penghitungan uji koefisien korelasi antara Kelincahan dengan Keseimbangan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar -2,22 sedangkan  $t_{tabel}$  dengan dk = 12 (14-2) dan  $\alpha = 0,95$  diperoleh nilai sebesar 2,18. Kesimpulan  $-t_{tabel} \geq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ , jadi  $H_0$  ditolak sebaliknya  $H_1$  diterima atau dapat dinyatakan

bahwa antara variable Kelincahan dan Keseimbangan terdapat kontribusi yang positif dan signifikan.

Selanjutnya perhitungan korelasi berganda, penghitungan ini dimaksudkan untuk mengetahui korelasi gabungan butir tes. Hasil penghitungan tersebut dapat dilihat pada tabel 2. dibawah ini :

Tabel 3. 2. Hasil Penghitungan Korelasi Berganda

No	Butir tes	$R_{yX_1X_2}$
1	Kelincahan	
2	Keseimbangan	4,907
3	HasilSerangan	

Dari hasil penghitungan korelasi berganda antara Kelincahan dan Keseimbangan dengan hasil serangan diperoleh 4,907. Untuk mengetahui arti korelasi berganda tersebut, maka langkah selanjutnya dilakukan penghitungan uji signifikansi koefisien korelasi berganda. Hasil penghitungan dapat dilihat pada tabel 3.2 dibawah ini :

Tabel 3.3. Hasil Pengujian Signifikansi Koefisien Korelasi Berganda

Variabel	Nilai $F_{hitung}$	Nilai $F_{tabel}$ (dk=2,11 dan $\alpha$ =0,95)	Signifikansi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelincahan</li> <li>• Keseimbangan</li> <li>• Hasil Serangan</li> </ul>	4,907	3,98	Signifikan

Dari hasil penghitungan signifikansi koefisien korelasi berganda pada tabel 3. diatas, antara variable Kelincahan dan Keseimbangan terhadap hasil serangan diperoleh  $F_{hitung} = 4,907$  sedangkan  $F_{tabel}$  dengan dk = (2): (14-2-

1) pada taraf nyata = 0,95 diperoleh nilai sebesar 3,98.

Selanjutnya menghitung besarnya kontribusi dari masing-masing variable X terhadap variable Y. Adapun hasil penghitungannya dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4.4. Kontribusi Variabel  $X_1$  Dan  $X_2$  Terhadap Y

Variabel	r	%
$X_1.Y$	0,57	33%
$X_2.Y$	-0,63	39%
$X_1.X_2.Y$	0,69	47%

Berdasarkan tabel 4.4 dengan rumus determinasi maka kontribusi kelincahan terhadap hasil serangan sebesar  $0,57 = 33\%$ , keseimbangan terhadap hasil serangan sebesar  $-0,63 = 39\%$  serta kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap hasil serangan sebesar  $0,69 = 47\%$ .

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil serangan pada olahraga anggar jenis senjata sabel merupakan usaha untuk mencetak angka dalam permainan anggar dengan cara memarang atau menusuk ke arah lawan. Dalam permainan anggar, pada dasarnya serangan akan lebih efektif bila dilakukan pada jarak serang untuk mendapatkan poin.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan maka, diperoleh temuan-temuan sebagai berikut : dalam penelitian ini telah dikemukakan bahwa Kelincahan memberikan kontribusi yang positif dan signifikan terhadap hasil serangan pada olahraga anggar jenis senjata sabel sebesar = 33%, Keseimbangan memberikan kontribusi yang positif dan signifikan terhadap hasil serangan pada olahraga anggar jenis senjata sabel

sebesar = 39%, Kelincahan dan Keseimbangan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang positif dan signifikan terhadap hasil serangan pada olahraga anggar jenis senjata sabel sebesar = 47%. Dan memang secara kasat mata kelincahan dan keseimbangan mempunyai hubungan yang kuat terhadap hasil serangan teknik *ballestra* pada olahraga anggar jenis senjata sabel dan di perkuat oleh penelitian ini menjadi semakin yakin bahwa aspek kelincahan dan keseimbangan ini di butuhkan para atlet anggar (Turna, 2020).

Dengan kata lain bermain anggar itu harus bergerak cepat. Penyerangan harus di lakukan dengan kecepatan penuh, dengan hak untuk mendapatkan point dan lengan dengan pedang yang dipanjangkan penuh (Gaugler, 1997).

Selain itu faktor yang mempengaruhi hasil serangan pada olahraga anggar jenis senjata sabel tidak selamanya dipengaruhi oleh kelincahan, keseimbangan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik lain seperti kordinasi gerakan, fleksibilitas, reaksi, dan kemampuan atlet itu sendiri (Chan, 2011).

Dalam permainan anggar, untuk mendapatkan poin dalam setiap pertandingan tidak harus selalu dengan melakukan serangan, tetapi juga ditentukan oleh faktor lain seperti *counter attack* (serangan balik) dan *parry riposte* (tangkisan). *Counter attack* (serangan balik) merupakan senjata yang berharga untuk digunakan pada saat lawan anda mulai menciptakan serangannya. *Parry riposte* (tangkisan) digunakan untuk menghindari dari dikenai, dan riposte merupakan tindakan yang dibuat orang yang bertahan untuk mencetak nilai

sentuhan setelah sukses memparry serangan. (Cheris, 2001).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai kontribusi kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil serangan teknik *ballestra* pada olahraga anggar jenis senjata sabel, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari kelincahan terhadap hasil serangan teknik *ballestra* pada olahraga anggar jenis senjata sabel.
2. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari keseimbangan terhadap hasil serangan teknik *ballestra* pada olahraga anggar jenis senjata sabel.
3. Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil serangan teknik *ballestra* pada olahraga anggar jenis senjata sabel.

Agar hasil penelitian ini dapat memperkaya disiplin ilmu pengetahuan kepeleatihan olahraga untuk meningkatkan prestasi anggar maka perlu penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada para Pembina dan Atlet, agar selalu memperhatikan dan melatih diri untuk meningkatkan kemampuan unsur kondisi fisik dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada olahraga anggar terutama dalam teknik *ballestra*
2. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian tentang komponen-komponen fisik dasar terhadap kemampuan teknik serangan, penulis menganjurkan untuk

- mencoba komponen fisik lainnya terhadap cabang olahraga anggar maupun cabang olahraga lainnya.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih representatif dan kajian yang lebih dalam serta memakai alat-alat penelitian yang lebih canggih.
  4. Penulis sarankan untuk penelitian berikutnya selain hasil serangan dilakukan pula penelitian tentang pengkajian program latihan pada atlet anggar sehingga dapat menunjang performa yang maksimal pada saat bertanding.
- Untuk penelitian berikutnya, penulis sarankan melakukan penelitian kepada atlet profesional serta jumlah anggota sampel lebih banyak supaya penelitian yang dilakukan dapat berarti.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, B. (1970). *All About Fencing:: An Introduction To The Foil*. New York: Arco Publishing Co.
- Aquili, A., Tancredi, V., Triossi, T., De Sanctis, D., Padua, E., D'Arcangelo, G., & Melchiorri, G. (2013). *Performance analysis in saber*. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(3), 624–630.
- Bianchedi, D. (2008). The Science of Fencing. *Sports Med.*, 38, 465–381.
- Cheris, E. (2001). *Fencing: Steps To Success (Steps To Success Sports Series)* (1 Ed.). Human Kinetics;. Retrieved December 1, 2001
- D. Collins, P. H. (1978). *Comperhensive Guide To Sports And Measurement*. Illinois, Usa.
- Gaugler, W. M. (1997). *The Science Of Fencing: A Comprehensive Training Manual For Master And Student: Including Lesson Plans For Foil, Sabre And Epee Instruction*. Prescott, Az, U.S.A: Laureate Press, U.S.A. Retrieved 1997
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Fpok UPI.
- John S.Y. Chan, Alan C.N. Wong, Yu Liu, Jie Yu, Jin H. Yan. (2011) *Fencing expertise and physicalfitness enhance action inhibition*. *Physiology of Sport and Exercise*, 12, 509-514.
- Novan, N. A. (2017). *Constraints-Led Practices And Motor Ability On Basic Footwork Skills Acquisition In Fencing*. 2nd International Conference On Sports Science, Health And Physical Education, 2(Isbn 978-989-758-317-9), 295-299.
- Nurhasan, C. H. (2007). *Test Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Fpok UPI.
- Szabó, L. (1997). *Fencing and the Master*. SKA Swordplay Books.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Bulent Turna. (2020). *The Effect of Agility Training on Reaction Time in Fencers*. *Journal of Education Learning*, 9(1), 127-135.