

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sekarang ini telah menjadi kebutuhan setiap individu karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga. Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga prestasi juga dapat dijadikan sebagai alat untuk mengangkat harkat dan martabat.

Peningkatan prestasi dalam suatu cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik khusus dan psikologis. Memiliki kondisi yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal. Hal ini diungkapkan Sajoto (1998 : 3), “bahwa salah satu factor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, dan kesehatan untuk berolahraga”. Dengan demikian kondisi fisik yang baik, maka akan sangat mendukung aktivitas yang dilakukan.

Seiring dengan banyaknya kegiatan pertandingan olahraga Anggar ditingkat Daerah, Nasional maupun Internasional, maka Anggar mengalami kemajuan teknik tusukan, strategi menyerang dan bertahan, serta tumpuhan yang kuat.

Untuk mencapai salah satu cara yang tepat dilakukan adalah upaya pembinaan dini dan penerapan latihan yang terprogram secara sistematis, terarah dan berkesinambungan.

Didalam latihan sehari-hari pelatih anggar Man 2 Model Medan menerapkan system latihan fisik dan latihan teknik. Latihan fisik dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu jumat sampai dengan minggu, satu kali latihan dilaksanakan dari pukul 03.00-05.15 WIB. Yang dilaksanakan di lapangan Man 2 Model Medan. Latihan teknik dilaksanakan 3 kali dalam seminggu yaitu jumat sampai dengan minggu, dua kali latihan dilaksanakan dari pukul 03.00 - 05.15 wib dan pada hari minggu jam 08.00 – 10,00 wib. Yang dilaksanakan di lapangan Man 2 Model Medan.

Anggar, baik sebagai suatu olahraga maupun sebagai salah satu bentuk pertempuran, telah ada selama 4000 tahun. Pertandingan awal olahraga ini dapat ditemukan pada relief yang dipahat di kuil Madinet – Habu di Luxor, Mesir. Senjata yang diperlihatkan dalam relief tersebut ujungnya tumpul, dan para pemain anggar mengenakan masker. Ukuran tersebut juga memperlihatkan penonton, pendukung pemain dan seorang pencatat nilai.

Pada abad pertengahan, pedang berkembang menjadi berat dan menjadi senjata berbentuk aneh untuk menghadapi penggunaan baju zirah dan gada lawan, bukan lagi senjata peperangan perang bukan lagi dilakukan oleh pasukan berbaju zirah, namun juga menciptakan berbagai bentuk pedang.

Tanpa baju zirah yang menghambat gerakan diri sendiri, dan juga memberikan cangkakang pelindung terhadap lawan, pedang menjadi senjata utama, dan keterampilan penggunaan pedang menjadi sangat lah penting.

Pedang kemudian dibuat menjadi lebih ringan sehingga penggunaannya bisa menggunakan secara lebih cepat. Kelompok ahli pemain anggar berkembang diseluh Eropa dimana pertarungan menggunakan pedang dipelajari dan diajarkan. Gerakan ini tidak selalu murni pertarungan anngar sebagaimana dikenal sebagai olahraga sekarang ini namun juga melebitkan unsure bergukat dengan lawan. Rahasia pertandingan dikembangkan di sekolah – sekolah yang berbeda dan berkembang pesat satu sama lain melalui pertarungan yang sesungguhnya.

Setelah ratusan tahun dan berbagai pemutaran ulang vidio, tinggal sangat sedikit saja , itu pun bila masih ada, rahasia pertandingan yang ada. Hal yang penting adalah pemanfaatan waktu, jarak dan teknik dan bukan laagi gerakan mengejutkan yang baru yang dapat membawa kemenangan dalam pertempuran saat ini.

Sekolah Italia yang pertama kali mengembangkan penggunaan ujung senjata secara efektif dan memperkenalkan rapier (pedang tipis, ringan, dan tajam).

Dengan perkembangan gerakan kaki yang lebih halus, termasuk lunge (serangan mendadak dan cepat), bergulat dan kontak badan lawan mulai berkurang.

Karena rapier adalah senjata yang agak panjang, yang kurang efektif digunakan dalam pertempuran jarak dekat, tangan kiri menggunakan dagger (belati), yang memberikan pertahanan secara baik sementara rapier digunakan untuk mengenai sasaran.

Pada tahun 1896 olahraga anggar menjadi salah satu olahraga asli yang dipertandingkan dalam Olimpiade dan terus dipertandingkan hingga kini. Anggar juga mendapatkan tempat di Olimpiade sebagai bagian dari lomba pentathlon modern, yang menghubungkan anggar dengan olahraga bersepeda, menembak, lari, dan berenang.

Pada akhir abad ke Sembilan belas dan awal abad kedua puluh, penjurian dilakukan oleh lima orang juri dimana ketuanya menjelaskan tindakan dan kelima juri tersebut melakukan voting (pemungutan suara menentukan keputusan) apakah suatu serangan mengenai sasaran dan dianggap sah mengenai sasaran. Seragam yang digunakan seluruhnya berwarna putih untuk membantu para juri menentukan apakah serangan mengenai sasaran.

Dalam epee ujung senjata dilumuri cat merah untuk membantu para juri melihat apakah serangan mengenai sasaran, mengingat sasaran dalam epee adalah seluruh badan. Epee dan kemudian foil dan akhirnya sabre kini dinilai secara elektrinis. Seragam sekali lagi mulai menggunakan warna dan lambing para musketeers (pengawal kerajaan) Prancis, meskipun ada lebih banyak pelindung keselamatan yang lebih modern, termasuk penggunaan bahan kevlar untuk mencegah masuknya tusukan pedang yang patah masuk kedalam seragam pemain anggar.

Ikatan anggar seluruh Indonesia Sumatra Utara (Ikasi Sumut) merupakan pengurus anggar yang beralamat di jalan letdasujono kompleks fajar indah permai no 18 medan estate. Ikasi mempunyai 8 klub yang diakui oleh ikasi, koni sumut dan koni medan.

Yang terdiri dari Man 2 Model Medan, Mts Negri 2 Medan, Iskandar Muda, Smk Trittech, Garva, Flogenza, Medan Fencing Club, dan Universitas Harapan..

Atlet anggar yang bergabung di Ikasi merupakan atlet binaan kota medan dan provinsi Sumatera Utara sejumlah pelajar dari kota medan dan sekitarnya. Ada 210 atlet yang bergabung di Ikasi Sumut. Dan kejuaraan yang sering diadakan di Sumatera Utara yaitu kejuaraan antar club se Sumatera Utara, kejuaraan porwil medan, kejuaraan porkot medan, kejuaraan seleksi daerah, dan kejurnas, pon, sea games, dan asia games. Dan Sumatera Utara selalu mengirimkan atlet di acara olah raga bergengsi tersebut.

Pendiri Anggar di Man 2 Model Medan Lokasi Helvetia Sekaligus pembinanya adalah bapak M.HUSIEN.SIAGIAN S.Pd. Beliau juga sekaligus guru olahraga di sekolah Man 2 Model Medan. Kualitas bapak Husin Siagian jangan diragukan lagi dia merupakan pelatih Pon SUMUT sekaligus pelatih tim nasional fencing Indonesia pada tahun 2012. Selain dia pelatih dia juga merupakan guru olahraga di Man 2 Model Medan.

Bapak Husin atau nama panggilan akrabnya pak Boysudah banyak melahirkan atlet yg berprestasi di kanca nasional maupun Internasional. Atlet tersebut bukan hanya yg latihan di rumah dia saja melainkan atlet Man 2 Model Medan, Pada kegiatan Pon 4 tahun yang lalu siswi Alumni Man 2 Model Medan yang merupakan mahasiswa di fakultas olahraga Unimed berhasil mendapatkan medali perunggu di PON Ke 18 di Riau Pekanbaru, tahun 2012 yang bernama Yuli Fadilla.

Selain itu 3 atlet anggar Man 2 Model Medan lolos jalur undangan tahun 2014 yang bernama Muhammad Abdul Malik lolos di fakultas kedokteran USU, Mubarak Kurrahman Ritonga dan Siti Fatimah di fakultas ilmu keolahragaan Unimed karena pada saat mendaftar mereka ketiga melampirkan sertifikat kejuaraan anggar yang mereka ikutin.

Berkat prestasi yang diraih mereka Mubarak Kurrahman dan Siti Fatimah juga mendapatkan Bea-siswa Bidikmisi pada saat mendaftar jalur undangan atau SNMPTN. Alhamdulillah berkat nilai dan prestasi yg diraih mereka berdua, berhasil mendapatkan beasiswa tersebut. Serta tidak diwajibkan membayar uang kuliah dan mendapatkan uang biaya hidup selama 4 tahun, dengan syarat IPK harus di atas 3,00. Dan sampai saat ini mereka masih dapat mempertahankan beasiswa dan IPK nya.

Cabang olahraga anggar membutuhkan berbagai dasar – dasar macam latihan dan ilmu gerak tentang gerak. Dengan menggunakan pendekatan keilmuan maka hasil analisa gerakan yang akan mempermudah seseorang dalam mempelajari gerakan yang benar.

Sesuai dengan urutannya bahwa olahraga anggar yang paling pertama yaitu teknik dasar tumpuhan atau posisi bertahan ataupun menyerang. Kemajuan dalam kepelatihan olahraga anggar pada saat ini cukup sangat baik. Banyak memberikan kontribusi dalam pengembangan bentuk aspek latihan fisik, teknik dan taktik/strategi serta mental dalam bertanding.

Setiap masalah yang terjadi dihadapi dan diselesaikan. Dengan membenah diri, mengembangkan serta mengevaluasi dan memperbaiki dari beberapa sektor pendukung serta mencari metode agar berkompeten sesuai dengan perkembangan zaman.

Dari hasil observasi dilapangan tanggal 28 september sebanyak 5 orang sebanyak 22% dari 20 orang atlet. Masih ada atlet ketika latihan masih banyak para atlet Man 2 Model Medan yang tidak melakukan kuda-kuda atau sikap dasar dalam cabang olahraga anggar. Ada yg berdiri tegak dan tidak melakukan setengah jongkok, sehingga pada saat bertahan atau pun menyerang tumpuhan kaki sangat lemah dan tolakkan yang kurang baik.

Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah saat melakukan pemanasan awal masih kurang maksimal, beban latihan fisik yang diberikan pelatih masih kurang maksimal kepada atlet anggar Man 2 Model Medan, kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh pelatih, kurangnya keseriusan dari anak didik dalam melakukan teknik latihan tumpuhan yang kuat, serta konsentrasi dalam melakukan serangan terhadap lawan kurang maksimal.

Tidak adanya latihan kekuatan otot tungkai 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.

Ada juga atlet melakukan gerakan dengan benar namun pada saat dia melakukan gerakan menyerang atau maju dia tidak melakukan gerakan dengan baik. Dan dia tidak memaksimalkan otot tungkainya.

Dalam permainan olahraga anggar latihan dasar yang paling utama adalah kuda kuda kaki.Minimal latihan penguatan otot tungkai adalah 6 bulan.Kalau otot tungkai sudah baik dan benar baru atlet diperbolehkan memegang alat dan latihan tusukan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan maka dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Agar permasalahan tidak terlalu jauh maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kemampuan Power otot tungkai pada atlet ekskul anggar Man 2 Model Medankaki sangat lemah dan tolakkan yang kurang baik.?
2. Kurangnya tumpuhan kaki atau kuda kuda posisi kaki yang sangat lemah.
3. Kurangnya memanfaatkan waktu dalam menguasai materi khususnya latihan tumpuhan otot tungkai dan tolakan untuk melakukan tusukan.
4. Pembinaan oleh pelatih yang tidak memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan power dan kelenturan serta daya ledak otot tungkai,sehingga power otot tungkai pada pemain menjadi lemah.

THE
Character Building
UNIVERSITY

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah diatas, untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut:

Untuk meningkatkan kualitas latihan pada atlet anggar Man 2 Model Medan khususnya dalam latihan daya ledak otot tungkai, maka penulis akan melakukan penelitian dengan melakukan variasi latihan daya ledak otot tungkai dengan latihan lompat gawang dan naik turun tangga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis menarik rumusan masalah sebagai berikut : Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan lompat gawang dengan tinggi gawang 70 cm dengan metode latihan naik Turun Tangga dengan tinggi tangga 30 cm terhadap penguatan otot tungkai pada atlet ekskul anggar Man 2 Model Medan Tahun 2018.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lompat gawang terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet ekskul anggar Man 2 Model Medan.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet ekskul anggar Man 2 Model Medan.

3. Untuk mengetahui perbedaan latihan mana yang lebih pengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada atlet ekskul anggar Man 2 Model Medan.

F. Manfaat Penelitaian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai bentuk latihan agar dapat menguatkan dan meningkat daya ledak otot tungkai
2. Agar setiap atlet dapat memahami bahwa setiap kelemahan yang di milikinya bukan kemampuan atau kelemahan yang tidak dapat di perbaiki.
3. Sebagai masukan/tambahan bentuk latihan bagi atlet Ekskul Anggar Man 2 Medan.

THE
Character Building
UNIVERSITY