

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Profil

Ada berbagai pendapat dari para ahli tentang hakikat profil. Profil menurut Sri Mulyani (1983: 1) profil adalah pandangan sisi, garis besar, atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia yang sama. Menurut Victoria Neufeld (1996, dalam Desi Susiani, 2009: 41) profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Sedang menurut Hasan Alwi (2005 : 40) profil adalah pandangan mengenai seseorang.

Dari berbagai pengertian dan pendapat tentang profil yang diungkapkan oleh para ahli dapat dimengerti bahwa pendapat-pendapat tersebut tidak jauh berbeda bahwa profil adalah suatu gambaran secara garis besar tergantung dari segi mana memandangnya. Misalkan dari segi seninya profil dapat diartikan sebagai gambaran atau sketsa tampang atau wajah seseorang yang dilihat dari samping. Sedangkan bila dilihat dari segi statistiknya profil adalah sekumpulan data yang menjelaskan sesuatu dalam bentuk grafik atau tabel.

Dalam penelitian ini yang yang dimaksud dengan profil adalah gambaran tentang keadaan atlet anggar Kabupaten Purworejo yang dipandang dari segi kemampuannya.

2. Hakikat Atlet

Dalam kehidupan sehari-hari sering terdengar kata atlet sebagai sebutan seseorang, sebutan ini biasanya dikaitkan dengan bidang olahraga. Dilihat dari realita di lapangan disebut sebagai atlet apabila seseorang adalah seorang olahragawan yang mengikuti sebuah perlombaan atau pertandingan yang meliputi kekuatan ketangkasan dan kecepatan dalam bidang olahraga. Selain itu dikatakan sebagai atlet apabila seseorang itu ahli dalam suatu cabang olahraga dan memiliki prestasi (berprestasi) dari cabang olahraga tersebut.

Hakikat dari kata atlet juga banyak diungkapkan oleh para ahli. Menurut Basuki Wibowo (2002 : 05) atlet adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut, sedangkan menurut Peter Salim (1991 : 55) atlet adalah olahragawan, terutama dalam bidang yang memerlukan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan. Selain itu menurut Monty P. (2002: 29), atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri, yang memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri, serta latar belakang yang mempengaruhi spesifik dalam dirinya.

Yang dimaksud dari atlet dalam penelitian ini adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga anggar dan memiliki prestasi di cabang tersebut. Dan untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah atlet anggar Kabupaten Purworejo yang pernah mengikuti kejuaraan umum seperti Pekan Olahraga Provinsi.

3. Hakikat Anggar

Anggar merupakan cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan. Pada zaman purbakala sebelum ada senjata modern, setiap bangsa sudah beranggar untuk membela diri dengan menangkis ataupun menyerang. Yang dipergunakan adalah barang apapun juga, baik dari kayu maupun dari besi untuk menangkis bila mendapat serangan (Faidillah Kurniawan 2010:1)

Melihat dari sejarahnya, anggar ini menjadi aktivitas di kalangan ningrat yang ada di kerajaan. Untuk memperlihatkan keperkasaan seseorang, anggar sering digunakan untuk menjadi instrumen performa individu sebagai yang terbaik (Amung Ma'mun, 2003:7).

Sebagaimana diungkapkan oleh Mukhamad khamdan (2011: 2) Anggar adalah seni budaya olahraga ketangkasan dengan senjata yang menekankan pada teknik kemampuan seperti memotong, menusuk atau menangkis senjata lawan dengan menggunakan keterampilan dalam memanfaatkan kelincahan tangan. Dalam artian lebih spesifik, anggar adalah satu satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah Eropa pada masa lalu dalam melatih keahlian dalam menggunakan senjata tajam yang akhirnya menjadi salah satu olahraga resmi di Olimpiade. Etimologi kata "anggar" berasal dari Bahasa Perancis "*en garde*", bunyinya dalam bahasa Indonesia "ang-gar" yang berarti "*bersiap*". Kata "*en garde*" digunakan sebelum permainan anggar dimulai, untuk member perintah "*bersiap*" kepada pemain.

Menurut Tomoliyus dan Faidillah Kurniawan (2007:11) dalam permainan anggar ada tiga (3) jenis senjata anggar, yaitu: *Floret (FOIL)*, *Degen (EPEE)*, dan *Sabel (Sabre)*. Kesemua jenis senjata tersebut memiliki karakteristik pedang yang berbeda dan karakteristik peraturan yang berbeda pula.



Gambar 1. Pedang Anggar (Degen, Floret, Sabel).
Sumber : Faidillah Kurniawan (2010:31)

a. Jenis-jenis Senjata Anggar

1) Senjata Floret (*FOIL*)

Floret adalah jenis senjata khusus untuk menusuk dengan bidang perkenaan hanya pada badan bagian atas terutama hanya pada bagian badan (berbentuk rompi). Pada jenis senjata ini khusus bidang sasaran, pemain wajib menggunakan *metallic jacket* selain baju anggar biasa. Senjata floret merupakan jenis senjata anggar yang paling ringan diantara pedang anggar lainnya. Pedang floret dapat dikenali dengan ciri pada daun pedang yang cenderung berbentuk menyerupai persegi empat dan kecil dengan pelindung tangan pada bagian pangkal pedang di dekat grip atau pegangan senjata yang berbentuk mangkok (*kom*) cenderung sangat kecil.

2) Senjata Degen (*EPEE*)

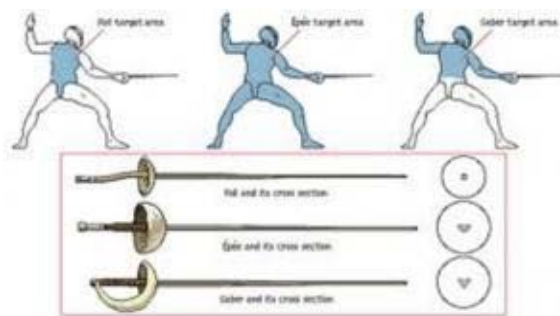
Degen/*Epee* adalah merupakan salah satu jenis senjata anggar yang dipakai khusus untuk menusuk. Bidang perkenaan pada senjata ini adalah pada seluruh bagian badan, yaitu dari ujung kaki sampai ujung kepala. Jenis pedang ini adalah pedang dengan perlengkapan pertandingan paling minim, karena tidak mempergunakan *metallic jacket* sebagaimana pada kedua pedang anggar lainnya. Pada senjata degen cukup menggunakan pakaian standar anggar yang berwarna putih-putih. Pada senjata degen dapat dikenali dengan ciri pada daun pedang yang relatif besar berbentuk huruf V dengan pelindung tangan (*kom*) pada senjata ini bundarannya jauh lebih besar daripada senjata floret.

3) Senjata Sabel (*Sabre*)

Sabel adalah jenis pedang anggar yang berasal dari pedang kavaleri. Berbeda dengan Degen dan floret, pada senjata sabel dapat digunakan dengan memukul/memarang dan juga menusuk. Bidang perkenaan pada senjata sabel adalah pada seluruh bagian badan di atas pinggang, yaitu dari pinggang sampai ujung kepala dan tangan.

Pada senjata sabel ini merupakan jenis senjata anggar yang paling banyak menggunakan alat pertandingan. Selain menggunakan *metallic jacket*, pada jenis senjata ini juga menggunakan *masker electric* dan sarung tangan *electric*.

Pada senjata ini dapat dikenali dengan melihat/memadukan senjata model kavaleri yang sering digunakan oleh para Tentara/militer, dengan daun pedang berbentuk seperti huruf V dengan sisi bawah pedang sedikit meruncing. Pada senjata ini memiliki pelindung tangan yang juga relatif besar seperti senjata degen, tetapi bentuknya melingkar ke pegangan/grip pegangan senjata guna melindungi tangan dari senjata lawan.

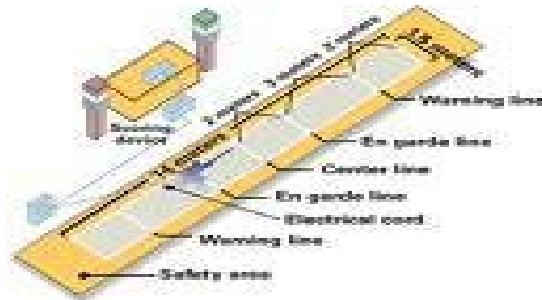


Gambar 2. Bidang Sasaran
Sumber : Mukhamad Khamdan (2011)

b. Perlengkapan Pertandingan Anggar

1) Landasan Anggar (*Loper*)

Landasan/lapangan permainan anggar disebut juga sebagai *loper/piste*. Landasan anggar ini harus terletak pada suatu permukaan yang datar/rata. Landasan tidak boleh memberikan keuntungan atau kerugian bagi salah satu diantara pemain anggar yang bersangkutan, terutama sekali yang berhubungan dengan kemiringan dan cahaya penerangan. *Loper* ini terbuat dari bahan karet terbal/terpal.



Gambar 3. Skema Landasan Permainan Anggar
 Sumber : Faidillah Kurniawan (2010:35)

a) Luas/Lebar Lapangan Anggar

Lapangan anggar dibatasi karena sesuai dengan karakteristik kecabangan pada anggar itu sendiri, yaitu perang/combat berhadapan. yang berukuran 2 x 14 meter guna membatasi ruang pertandingan. Terutama pada penggunaan alat listrik, maka loper dilapisi pula dengan bahan yang sesuai. Perincian landasan anggar adalah, lebar landasan adalah dari 1.20m hingga 2.00m, dengan panjang landasan 14.00m.

b) Garis Batas Landasan Pertandingan Anggar (*Loper*)

Dari semua luas ukuran landasan anggar dipecah menjadi beberapa titik/bagian, dan pada setiap titik/bagian terdapat tujuan masing-masing.

c) Garis Batas Bersedia

Garis batas bersedia adalah garis dimana tempat kedua pemain/peanggar berdiri dalam posisi kuda-kuda anggar sambil menunggu aba-aba dari wasit untuk melakukan pertarungan. Kedua garis bersedia berjarak masing-masing 2 m dari posisi peanggar bersiap.

d) Garis Batas Perang/Duel

Garis batas perang/duel adalah garis dimana peanggar boleh melakukan pertarungan tanpa boleh melewati garis belakang yang telah ditentukan atau garis lebar laangan yang telah ditentukan pula. Garis batas perang/duel ini berjarak sepanjang 14 m (termasuk garis batas peringatan).

e) Garis Batas Peringatan

Garis batas peringatan adalah garis dimana peanggar harus berhati-hati, karena garis tersebut merupakan garis dimana pertanda bahwa landasan anggar akan habis dan peanggar tidak boleh melewati garis tersebut. Garis batas peringatan tersebut adalah : a.) Garis batas peringatan untuk jenis senjata floret 1m, b.) Garis batas peringatan untuk semua jenis senjata 1m, c.) Garis batas peringatan untuk degen dan floret 1m.

f) Garis Batas Mati (*End OFF*)

Garis batas mati adalah garis dimana landasan permainan telah habis dan peanggar tidak boleh melakukan pertarungan pada daerah tersebut. Apabila peanggar melewati garis tersebut maka ia akan mendapatkan peringatan dari wasit. Garis batas mati ini berjarak 1,5m – 2.0m dibelakang garis batas peringatan untuk semua senjata.

2) *Rolling dan Recording*

Dalam permainan anggar menggunakan alat-alat listrik. Pada setiap pemain dipasang kabel penghubung dari senjata lewat badan,

kemudian disambungkan ke satu alat yang disebut *rolling*. Untuk mengetahui keadaan peralatan permainan anggar itu dapat diketahui layak atau tidak dan juga untuk dapat mengetahui tusukan atau parangan dinyatakan masuk atau tidak, dapat kita lihat dari satu alat yang disebut *recording*. *Recording* ini disambungkan dari *rolling* yang telah disambungkan ke pemain anggar.

a) **Rolling dan Kegunaannya**

Rolling adalah roll kabel atau kabel gulung yang khusus untuk permainan anggar. *Rolling* ini berfungsi untuk menyambungkan listrik dari senjata peanggar melalui badan peanggar tersebut ke *recording*. Untuk mengenali apa itu *rolling* sebenarnya cukup sederhana, yaitu apabila kita melihat pemain anggar berlaga di landasan anggar, di sisi belakang peanggar tersebut biasanya ada kabel yang menyerupai seperti tali yang dihubungkan ke terminal roll kabel tersebut. *Rolling* ini biasanya ditempatkan di belakang landasan anggar (*loper/piste*) atau di tempat yang sekiranya tidak mengganggu pergerakan peanggar pada saat bertanding.



Gambar 4. Kabel *Rolling* Anggar
Sumber : Faidillah Kurniawan (2010:38)

b) **Recording dan kegunaannya**

Recording adalah alat pencatat skor dari hasil perkenaan antar peanggar. *Recording* ini berfungsi untuk mendeteksi apabila terjadi

perkenaan pada saat tusukan ataupun parangan, dimana membantu untuk menyimpulkan apakah perkenaan itu sah atau tidak selain peraturan yang telah berlaku. Jadi, setiap perkenaan pada saat pertandingan pasti akan terlihat hasilnya salah satunya dengan melihat alat ini. Kita dapat mengetahui atau menandai kapan saat perkenaan itu sah, yaitu apabila terjadi perkenaan alat ini akan menyala dan berbunyi, dimana pada saat menyala kita harus melihat terlebih dahulu lampu apa yang menyala. Karena, pada alat ini ada dua lampu penanda hasil tusukan atau parangan, ada yang berwarna hijau atau merah dan ada yang berwarna putih.

Lampu yang berwarna hijau atau merah adalah lampu khusus untuk pemain, sedangkan lampu yang berwarna putih adalah penanda bahwa adanya *fall* atau kesalahan pada saat perkenaan, bisa jadi perkenaan tidak tepat pada bidang sasaran yang syah, bisa juga penanda kalau senjata atau pedang yang kondisinya tidak baik atau terganggu. *Recording* ini biasanya ditaruh pada sisi kanan atau kiri landasan, dimana letak *recording* ini sendiri haruslah dalam posisi berhadapan/berseberangan dengan wasit agar mudah dalam penglihatan.



Gambar 5. *Recording* Anggar
Sumber : Faidillah Kurniawan (2010:39)

3) *Wire (conector cable)*

Wire adalah kabel yang menghubungkan antara peralatan/ senjata, *metallic*, masker anggar melewati badan ke *rolling-recording*. Kabel ini digunakan karena alur listrik dari senjata ke recording tetap satu alur berantai. Alur dari senjata menuju dengan *body wire* menuju *recording* melewati kabel *rolling*.

a) *Body Wire* dan Fungsinya

Sesuai dengan pengertian di atas seputar *body wire*, dimana *body wire* itu sendiri merupakan satu rangkaian/alur sehingga dapat terdeteksinya hasil perkenaan/tusukan/ parangan dari para peanggar. *Body wire* sendiri mempunyai bentuk yang berbeda-beda bentuknya pada setiap senjatanya. *Body wire* yang dipakai pada saat permainan jenis senjata floret (*foil*) itu berbeda bentuknya dengan *body wire* yang dipakai pada saat permainan jenis senjata degen (*epee*). *Body wire* untuk jenis senjata sabel (*sabre*) cenderung sama dengan *body wire* yang dipakai pada jenis senjata floret (*foil*).



Gambar 6.a. *Body Wire* Floret (*Foil*) dan Sabel (*Sabre*)
Sumber : Faidillah Kurniawan (2010:40)



Gambar 6.b. *Body Wire* Degen (*Epee*)
Sumber : Faidillah Kurniawan (2010:40)

b) *Wire Mask* dan Fungsinya

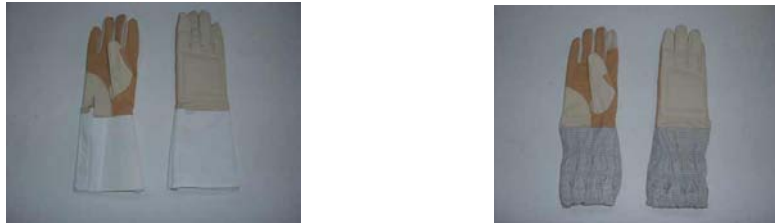
Wire mask adalah kabel yang menghubungkan masker (topeng anggar) dengan *metallic jacket*. *Wire mask* ini sering digunakan hanya pada jenis senjata tertentu, dimana disini *wire mask* hanya dipakai khusus pada jenis senjata sabel (*sabre*). Pada jenis senjata sabel menggunakan masker (topeng anggar) yang juga dialiri listrik/berkonduktif, karena bagian kepala merupakan sasaran syah pada jenis senjata ini. *Wire mask* ini biasanya dipakai/dipasang di samping kanan/kiri masker (topeng anggar), dimana sekiranya menurut si peanggar itu sendiri tidak mengganggu pergerakannya.



Gambar 7. *Wire Mask (Sabre)*
Sumber : Faidillah Kurniawan (2010:40)

4) Sarung Tangan (*Glove*)

Sarung tangan adalah bentuk seragam anggar umum yang dipakai untuk melindungi tangan. Untuk semua jenis senjata, ukuran sarung tangan (*glove*) haruslah hingga pangkal pergelangan lengan, sehingga dalam keadaan apapun kurang lebih setengah sampai setengah lengan yang memegang senjata seluruhnyaharus tertutup guna mencegah kling (*blade*/pedang) lawan dapat mencederai lengan, seperti kling lawan dapat masuk ke dalam lengan baju.



Gambar 8. Sarung Tangan Senjata Floret dan Degen (kiri) Senjata Sable (kanan)
 Sumber : Faidillah Kurniawan (2010:41)

5) *Mask* (masker/topeng)

Masker adalah alat pelindung wajah yang berbentuk topeng. Anyaman masker tersebut terbuat dari anyaman baja, dan harus disesuaikan dengan standar keamanan dari induk olahraga anggar Internasional (FIE = *Federation Internationale D'Esgrime*). Dari bagian depan ke samping anyaman maskernya berbentuk kerucut dengan lidah masker yang terbuat dari bahan tebal berlapis busa di dalamnya dan harus menutupi semua bagian leher peanggar.



Gambar 9.a. Masker Anggar Senjata Floret dan Degen (*Non Electric*)
 Sumber : Faidillah Kurniawan (2010:42)



Gambar 9.b. Masker Anggar Senjata Sabel (*Electric*)
 Sumber : Faidillah Kurniawan (2010:42)

4. Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan aspek penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Menurut Sugianto (1993: 221), kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

Suatu kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Di samping itu, perkembangan fisik harus direncanakan secara periodik berdasarkan tahapan latihan, status kondisi fisik atlet, faktor-faktor lain, seperti gizi, fasilitas, alat, lingkungan dan status kesehatan atlet.

Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, diantaranya seorang atlet mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan ataupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan yang berat. Kondisi fisik sangat diperlukan oleh seorang atlet, karena tanpa didukung oleh

kondisi fisik yang prima maka pencapaian prestasi puncak akan mengalami banyak kendala, dan mustahil dapat berprestasi tinggi.

Dalam hal ini, dikenal empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi yang optimal. Sekarang ini, telah berkembang suatu istilah yang lebih populer dari *physical build-up*, yaitu *physical conditioning* yaitu pemeliharaan kondisi/keadaan fisik. Kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

a. Manfaat kondisi Fisik

Dalam aktivitas olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan system organ tubuh, antara lain:

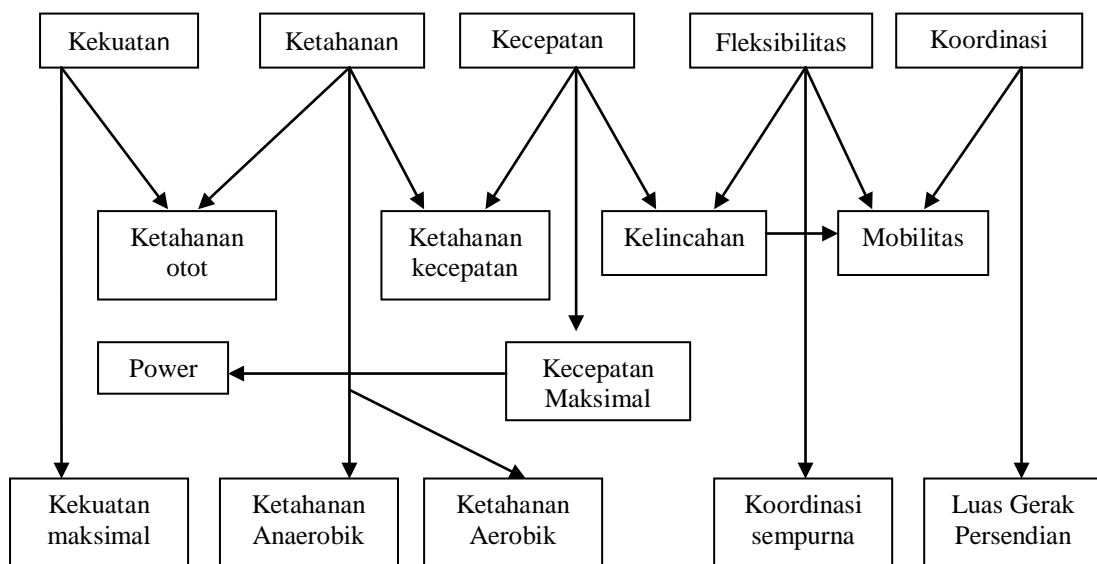
1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organism tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Jika kelima keadaan di atas tidak atau kurang tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka itu berarti bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya kurang tepat.

b. Komponen Kondisi Fisik

Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen kesegaran jasmani yang tidak dapat dipisahkan, baik dalam meningkatkan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa dalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen-komponen tersebut harus dikembangkan. Sekalipun dalam pengembangannya nanti berorientasi kepada skala prioritas komponen tertentu sesuai dengan periodisasi, kebutuhan dan tipe gerak dalam olahraga. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) mengatakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik dapat dibagi menjadi sepuluh, yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accurary*), reaksi (*reaction*). Begitu juga Amung Ma'mun, (2003:), berpendapat bahwa unsur kondisi fisik yaitu : daya tahan jantung dan paru (*general endurance*), kekuatan otot (*strength*), daya tahan otot, kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kecepatan reaksi, power, kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), dan ketepatan (*accuracy*).

Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor. Menurut Bumpa (1994: 259), komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilahan sendiri. Diantaranya seperti : power merupakan gabungan atau hasil kali dari kekuatan dengan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dengan koordinasi.



Gambar 10. Keterkaitan antar Kemampuan Biomotor
Sumber: (Bumpa, 1994: 259)

5. Kebutuhan Kondisi Fisik Pada Cabang Olahraga Anggar

Cabang olahraga anggar pada prinsipnya memerlukan kemampuan menyerang, bertahan, dan melakukan serangan balik dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam pertandingan anggar tidaklah membutuhkan

waktu yang relatif lama yaitu 3 menit dalam setiap pertandingan dan mencari poin/angka sebanyak 5 angka untuk memperoleh kemenangan.

Menurut Amung Ma'mun (2003:15) meskipun gerakan dalam anggar hanya maju dan mundur, namun dibutuhkan kemampuan fisik yang berkualitas terutama unsur-unsur daya tahan, kekuatan, power, kecepatan, dan kecepatan reaksi. Kelima unsur ini menjadi fondasi dan karakter utama bagi seorang atlet anggar. Dengan pola serang balik yang selalu bervariasi antara gerakan ke satu, gerakan ke dua, dan gerakan selanjutnya.

Tiga unsur pokok dalam anggar yaitu: waktu, kecepatan dan ukuran. Waktu dalam anggar berarti momen yang tepat saat melakukan serangan untuk menyergap musuh yang lengah. Kecepatan mengacu pada kalau perlu waktu yang sesedikit mungkin untuk menyempurnakan serangan, pertahanan, atau gerak serang balik. Ukuran artinya jarak yang harus ditutupi untuk menjangkau sasaran dengan nilai tusukan atau potongan. Ukuran dimaknai sebagai jarak yang memisahkan antara dua pemain anggar. Ada tiga ukuran yang umum digunakan dalam anggar, yaitu jarak diluar jangkauan, pada jarak yang tepat, dan jarak dekat.

Secara khusus anggar ini memiliki karakteristik yang unik terutama dalam hal kecepatan reaksi dan koordinasi mata, tangan, dan kaki paling menonjol diperlihatkan dalam cabang olahraga ini. Namun menurut Amung Ma'mun (2003:15) ciri khas lainnya seperti daya tahan kardiorespirasi, power, dan kekuatan otot juga sering menjadi tuntutan untuk menjadi seorang atlet besar dan berprestasi di tingkat dunia.

Dari berbagai penjelasan tersebut maka dengan ini penulis mencoba untuk menampilkan penjabaran dari pengertian mengenai komponen-komponen fisik umum yang berkaitan dengan kesehatan dan kondisi fisik khusus yang berkaitan dengan keterampilan anggar yang diperlukan oleh atlet anggar yang terkait dengan kesehatan yaitu.

1) Kondisi Fisik Umum Terkait dengan Kesehatan:

Mengetahui komponen kondisi fisik sangatlah penting, karena komponen-komponen tersebut merupakan sesuatu hal yang vital, dengan kata lain dapat juga sebagai penentu baik buruknya status atau keadaan fisik seseorang. Komponen fisik dasar yang dibutuhkan dalam cabang olahraga anggar yaitu:

a) Daya Tahan Jantung dan Paru (*General Endurance*)

Ada dua istilah daya tahan, yaitu daya tahan umum (*cardio respiratory*) dan daya tahan khusus (*muscle endurance*). Daya tahan umum (*cardio respiratory*) atau yang biasa disebut daya tahan jantung dan paru adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dengan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (Amung Ma'mun 2003:16).

b) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya

tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot (Amung Ma'mun 2003:17).

c) Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot dan ligamen-liganen di sekitar persendian (Mochamad Sajoto,1988: 58). Kelentukan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan otot dan persendian badan untuk bergerak seluas mungkin dan mempertahankannya dalam beberapa detik (Amung Ma'mun 2003:17).

d) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. (Amung Ma'mun 2003:19).

e) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang paling singkat (Amung Ma'mun 2003:18). Sedangkan menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan, dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

f) *Power*

Power merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Amung Ma'mun (2003 : 19) *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 117) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Pada dasarnya kekuatan dan kecepatan kedua-duanya melibatkan unsur *power*. Wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat *eksplosif*.

2) Kondisi Fisik Khusus Terkait dengan Keterampilan Anggar

Fisik yang berkaitan dengan keterampilan memerlukan tingkat kondisi fisik yang sangat tinggi. Anggar adalah cabang olahraga yang memiliki karakteristik berbeda dengan cabang lain, sehingga dari kondisi fisik yang mendasar dan umum diperlukan penerapan yang baik yang sudah mengacu ke dalam beberapa keterampilan dasar. Berikut adalah komponen dari kemampuan fisik yang telah menerapkan beberapa unsur keterampilan dasar dalam cabang anggar:

a) Kekuatan dengan Menggunakan Tes *Split Squat Jump*

Kekuatan tungkai pada cabang olahraga anggar sangat diperlukan terutama untuk mengukur kekuatan tungkai atlet tersebut selama bertanding. *Split squat jump* adalah suatu bentuk gerakan melompat dari posisi siap dilapangan yang kemudian melompat

dengan kaki pada saat di atas setengah *split* yang kemudian mendarat dengan kedua kaki (Amung Ma'mun 2003: 43).

b) Kecepatan dengan Menggunakan Tes *Step Maju Mundur*

Step maju mundur adalah gerakan melangkah ke-depan dengan posisi kuda-kuda dan gerakan mundur ke-belakang dengan posisi kuda-kuda. Kecepatan pada cabang olahraga anggar sangat diperlukan terutama untuk mengukur kecepatan menyerang ke depan dan bertahan dengan melangkah mundur secepat mungkin selama atlet bertanding (Amung Ma'mun 2003: 42).

c) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi (disini dalam artian olahraga anggar) adalah gerakan menyerang secepat mungkin ke sasaran (popi) setelah menerima rangsangan. Kecepatan reaksi pada anggar sangat diperlukan terutama untuk melakukan serangan (Amung Ma'mun 2003: 44)

d) Daya Tahan dengan Menggunakan Tes *Shadow Fencing*

Daya tahan pada cabang olahraga anggar sangat diperlukan terutama untuk mengukur daya tahan selama atlet bertanding (Amung Ma'mun 2003: 41). *Shadow* (red: bayangan) *Fencing* (red: anggar), *shadow fencing* adalah pola melakukan gerakan-gerakan bayangan dalam bermain anggar, dimana atlet mengiluskan lawan dalam bentuk bayangan sambil berlatih anggar

B. Penelitian Yang Relevan

Untuk membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian ini karena sangat berguna untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh:

1) Desi Susiani (2009), yang berjudul “Profil Fisik Atlet Taekwondo Sleman Pada Porprov DIY 2009”. Populasi yang digunakan adalah atlet taekwondo sleman pada porprov DIY 2009, dengan jumlah atlet sebanyak 25 orang yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran.

Hasil penelitian dari keseluruhan atau populasi sebanyak 25 orang terdapat 24 atlet (96%) memiliki profil fisik sedang, dan hanya 1 (4%) atlet yang memiliki kondisi fisik kurang. Untuk atlet putra, dari 13 responden, semuanya (100%) masuk dalam kategori sedang. Sedangkan untuk putri, dari 12 responden, 11 atlet (91,67) berkategori sedang, dan 1 atlet (8,33%) berkategori kurang.

Adapun kategori profil fisik atlet taekwondo Sleman pada Porprov DIY 2009 dapat dijabarkan sebagai berikut: 0 (0.00%) atlet masuk dalam kategori baik sekali, 0 (0.00%) atlet dalam kategori baik, 24 (96,00 %) atlet dalam kategori sedang, 1 (4,00%) atlet dalam kategori kurang, 0 (0.00%) atlet dalam kategori kurang sekali. Dari hasil penelitian,

kenyataan menunjukkan bahwa setelah dilihat, rata-rata hasil profil fisik atlet taekwondo Sleman pada Porprov DIY 2009 secara umum termasuk kedalam kategori sedang.

2) **Anisa A. Maritasari (2010)**, yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Wanita (PSW) Putri Mataram Sleman Yogyakarta”. Populasi yang digunakan adalah pemain sepak bola wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta, dengan jumlah pemain sebanyak 25 pemain yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik tes dan pengukuran.

Hasil penelitian kondisi fisik pemain sepak bola wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta adalah sebagai berikut : Baik Sekali 0% (0 orang), Baik 16% (4 orang), Sedang 80% (20 orang), Kurang 4% (1 orang). Dari hasil di atas, kenyataan menunjukkan bahwa setelah dilihat, rata-rata hasil kondisi fisik pemain sepakbola wanita PSW Putri Mataram Sleman Yogyakarta secara umum termasuk kedalam kategori sedang.

C. Kerangka Berfikir

Anggar merupakan salah satu olahraga yang banyak membutuhkan tenaga dalam permainannya. Setiap pemain dalam olahraga ini tak jarang harus memiliki tenaga yang banyak dalam setiap pertandingannya. Karena olahraga ini dimainkan berdasarkan target *point* yg harus dicapai dalam waktu yang telah ditentukan. Dalam hal ini Anggar Purworejo merupakan salah satu wadah untuk menampung bakat-bakat bagi setiap calon atlet anggar yang kemudian dikembangkan menjadi bakat pemain Anggar yang berpotensi yakni

mampu bermain Anggar dengan baik dan benar serta untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi seorang atlet, begitu juga dalam Anggar Purworejo. Prestasi merupakan akumulasi dari faktor kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental. Keempat faktor tersebut harus dipersiapkan dengan baik karna satu faktor akan menentukan faktor lainnya. Dalam hal ini, fisik merupakan pondasi dari prestasi seorang atlet, sebab teknik, taktik dan mental akan dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik.

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus dengan mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih dibanding komponen lain). Dalam penelitian ini komponen kondisi fisik dapat dikemukakan sebagai berikut: daya tahan (daya tahan jantung paru dan daya tahan otot), kelentukan, kelincahan, kekuatan, power, kecepatan, dan kecepatan reaksi.

Setelah memperhatikan dengan seksama mengenai kondisi fisik atlet yang merupakan faktor dasar (fundamental) dari seorang atlet Anggar pada Anggar Purworejo, maka untuk itu perlu bagi penulis untuk mengungkap kondisi fisik Atlet Anggar Purworejo melalui evaluasi dengan melakukan

pengukuran. Atlet yang akan dievaluasi adalah atlet anggar Purworejo usia 16-21 tahun yang pernah mengikuti Pekan Olahraga Provinsi. Tes dilakukan dengan menggunakan tolok ukur kondisi fisik yang baku. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kondisi fisik dari Perkembangan Olahraga Terkini (Harsuki: 2003), dan Tes Kemampuan Fisik Atlet Anggar (Amung Ma'mun : 2003).