

**LATIHAN SHADOW FENCING ANGGAR UNTUK ATLET ANGGAR PROVINSI
JAMBI**

Oleh:

Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or

Grafitte Decheline, S.Pd., M.Or

(Universitas Jambi)

Abstrak

Pembinaan olahraga merupakan salah satu kegiatan yang cukup penting untuk meningkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga. Berbagai aspek yang timbul sangat memungkinkan mempengaruhi prestasi olahraga atlet dalam berbagai aspek. Aspek psikologis, aspek lingkungan, keluarga, sarana dan prasarana maupun dukungan dari semua pihak dapat berpengaruh pada keberhasilan seorang atlet. Untuk membentuk dan menunjang keberhasilan atlet, seorang pelatih maupun pengurus cabang harus memiliki trik khusus untuk membantu atlet meraih apa yang dicita-citakannya. Salah satu-nya adalah dengan latihan. Latihan teknik maupun latihan taktik atau strategi sangat diperlukan. Latihan dasar, latihan teknik dan latihan taktik yang diberikan kepada atlet juga harus dikemas semenarik mungkin agar tidak ada muncul rasa kebosanan pada atlet dalam berlatih. Anggar sebagai salah satu olahraga yang mengandalkan fokus, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan sebagainya memerlukan latihan dasar yang tepat untuk dapat digunakan pada saat bertanding. Latihan yang monoton biasanya akan menyebabkan kebosanan pada atlet anggar. Latihan dasar yang dikemas dengan menarik inilah yang ingin kami sosialisasikan kepada atlet dan pengurus, sehingga dapat bermanfaat serta dapat diterapkan pada latihan-latihan berikutnya sebagai latihan pokok. Oleh karena itu, kami akan menyampaikan materi terkait Latihan Shadow Fencing untuk Atlet Anggar Provinsi Jambi, sehingga nantinya berdampak pencapaian prestasi sesuai dengan yang diharapkan.

Kata Kunci: Shadow Fencing, Anggar

PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi sebuah kebutuhan bagi setiap manusia, karena masyarakat semakin menyadari bahwa olahraga sangat berguna untuk meningkatkan kebugaran, kesegaran, dan kesehatan serta untuk meningkatkan produktivitas kerja. Dewasa ini, pemerintah sedang giat mencanangkan olahraga sebagai bagian dari kegiatan sehari-hari melalui semboyan “mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga,” maka sudah seharusnya olahraga diberikan kepada anak-anak agar nanti tercipta masyarakat yang sadar mengenai pentingnya olahraga. Salah satu olahraga yang paling mendominasi dalam kehidupan sehari-hari yaitu sepakbola yang mempunyai daya tarik besar dalam kehidupan, merupakan sarana sebagai profesional untuk menghasilkan banyak keuntungan berupa materi dan jasmani yang sehat.

Anggar merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di Indonesia. Sebagai salah satu cabang olahraga bergengsi, Anggar dinilai sebagai olahraga beladiri yang menggunakan senjata atau alat dalam prakteknya. Olahraga Anggar dipandang sebagai olahraga yang terbilang

bergengsi dan juga mahal, ini mungkin dikarenakan karena olahraga anggar memiliki harga yang termasuk mahal untuk melengkapi seluruh equipment yang dibutuhkan. Latihan dasar yang diterapkan kepada atlet dalam berlatih merupakan hal penting yang harus diterapkan sedari awal. Sama seperti pemanasan, latihan dasar untuk anggar sangat dibutuhkan.

Anggar adalah ilmu beladiri menggunakan senjata yang berkembang menjadi 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 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.

Keahlian dalam menggunakan pedang ini memerlukan teknik yang tepat, agar hasil gerakan yang dilakukan pas, sesuai, dan mengenai target sasaran sesuai dengan target yang diinginkan. Berlatih olahraga anggar, harus mengetahui langkah atau kuda-kuda yang digunakan di dalam olahraga anggar. Dengan kuda-kuda yang

benar maka akan bisa dipastikan bahwa hasil langkah maju-mundur hingga serangan dalam anggar akan baik. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan di dalam olahraga Anggar. Anggar membagi golongan senjatanya menjadi 3. Yaitu Foil, Degen dan Sabre.

Maka dari itu, atlet Anggar harus memiliki teknik dalam Anggar yang baik seperti bertahan, menyerang, saat bertahan sambil menyerang dan saat menyerang sambil bertahan. Latihan shadow fencing, merupakan gerakan dasar atau basic dalam anggar. Gerakan-gerakan dasar yang dilakukan sesuai dengan penjelasan di atas tadi seperti kuda-kuda (en-garde), serangan (attack), langkah maju dan mundur, balaestra, redoublemen, hingga flash. Latihan gerakan dasar dalam anggar ini dikemas secara bersamaan, digabung, dan diberikan kepada atlet secara kontinyu. Latihan ini diharapkan dapat melatih aksi-reaksi atlet, kecepatan, ketepatan, dan kelincahan dari atlet itu sendiri. Latihan shadow fencing biasanya memerlukan satu orang sebagai komando atau pemimpin. Tugas seorang komando adalah memberikan intruksi. Intruksi dalam latihan shadow fencing adalah komando gerak. Seorang komando juga harus melakukan gerakan dasar dalam anggar.

Perbedaan antara komando dan atlet adalah, komando akan memberikan arahan gerak di awal. Seperti contoh, pada saat komando melangkah maju, maka atlet akan melangkah mundur, begitu pula sebaliknya, jika komando melangkah mundur, maka atlet harus melangkah maju. Untuk gerakan serangan, balaestra, redoublemen, dan flash, biasanya di berikan oleh komando dengan isyarat gerakan tangan. Seperti contoh, apabila komando mengepalkan satu tangan, maka atlet harus melakukan serangan, jika membuka kembali kepalan tangan, maka atlet harus kembali ke posisi kuda-kuda atau en-garde, kemudian jika komando merentangkan tangan kanan sejajar bahu kanan, intruksi yang diberikan adalah redoublemen untuk atlet degen, dan balaestra untuk atlet floret dan sabel, dan begitu seterusnya.

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anggar

Anggar adalah ilmu beladiri menggunakan senjata yang berkembang menjadi 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.

Keahlian dalam menggunakan pedang ini memerlukan teknik yang tepat, agar hasil gerakan yang dilakukan pas, sesuai, dan mengenai target sasaran sesuai dengan target yang diinginkan. Berlatih olahraga anggar, harus mengetahui langkah atau kuda-kuda yang digunakan di dalam olahraga anggar. Dengan kuda-kuda yang benar maka akan bisa dipastikan bahwa hasil langkah maju-mundur hingga serangan dalam anggar akan baik. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan di dalam olahraga Anggar. Anggar membagi golongan senjatanya menjadi 3. Yaitu Foil, Degen dan Sabre.

Maka dari itu, atlet Anggar harus memiliki teknik dalam Anggar yang baik seperti bertahan, menyerang, saat bertahan sambil menyerang dan saat menyerang sambil bertahan. Latihan *shadow fencing*, merupakan gerakan dasar atau basic dalam anggar. Gerakan-gerakan dasar yang dilakukan sesuai dengan penjelasan di atas tadi seperti kuda-kuda (*en-garde*), serangan (*attack*), langkah maju dan mundur,

balaestra, *redoublemen*, hingga *flash*. Latihan gerakan dasar dalam anggar ini dikemas secara bersamaan, digabung, dan diberikan kepada atlet secara *kontinyu*. Latihan ini diharapkan dapat melatih aksi-reaksi atlet, kecepatan, ketepatan, dan kelincahan dari atlet itu sendiri. Latihan *shadow fencing* biasanya memerlukan satu orang sebagai komando atau pemimpin. Tugas seorang komando adalah memberikan intruksi. Intruksi dalam latihan *shadow fencing* adalah komando gerak. Seorang komando juga harus melakukan gerakan dasar dalam anggar.

2.2 Latihan

Latihan Kondisi Fisik Pemain Dayung (*General Physical Conditioning*) Latihan kondisi fisik adalah latihan fisik yang belum dikaitkan dengan cabang olahraga tertentu. Dengan kata lain pembentukan kondisi fisik tersebut masih bersifat umum dan dasar. Tikkanen and Juha E. Peltonen menyatakan bahwa "In endurance athletes, the capacity of the muscles to receive and consume oxygen exceeds the capacity of the cardiovascular system to transport oxygen (Wagner,2000). The main aim of altitude training is to increase the total volume of red blood cells and haemoglobin mass to improve the

limiting link (i.e. oxygen delivery) by increasing the arterial blood oxygen-carrying capacity, and thus increase VO₂max and improve performance both at sea level and at altitude. Diartikan bahwa daya tahan atlet adalah diamana adanya kemampuan otot untuk menerima dan menyalurkan oksigen. Salah satu latihan untuk meningkatkan daya tahan adalah dengan latihan didaerah ketinggian.

Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan bersifat anaerobik (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan. Sadoso Sumosardjuno (1994:23) menyatakan bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran atara lain sebagai berikut :

- a. Intensitas latihan Intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72 % - 87 % dari denyut nadi maksimal, artinya bagi seseorang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan,

maka intesitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126 per menit (72 % dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152 denyut permenit (85% dari denyut nadi maksimal)

- b. Latihan Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zone latihan
- c. Takaran Latihan Jika intensitas latihan lebih tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya jika intensitas latihannya lebih kecil, maka waktu latihan harus lebih lama. Takaran lamanya latihan untuk olahraga kesehatan antara 20 – 30 menit dalam zona latihan, lebih lama lebih baik.

Maka, dalam penerapan latihan *Shadow Fencing* ini akan dilihat dan disesuaikan dengan aspek-aspek yang ada untuk membantu menunjang keberhasilan latihan yang akan berpengaruh pada prestasi dan hasil latihan atlet. Dalam latihan *Shadow Fencing* dimana aspek-aspek yang akan ditingkatkan adalah sebagai berikut:

1. Agility (kelincahan)
2. Speed (kecepatan)
3. Power

4. Strength
5. Daya Tahan kardiovaskular
6. Koordinasi Mata, Tangan dan Kaki

METODOLOGI PENELITIAN

Sebagai acuan dalam memberikan materi "Sosialisasi Shadow Fencing Anggar untuk Atlet Anggar Provinsi Jambi" maka kami membuat program latihan sesuai dengan yang kami paparkan dibantu oleh Pelatih dalam memperagakan materi tersebut. Penelitian ini diterapkan sebagai variasi latihan Anggar untuk melatih Kecepatan, Koordinasi Mata-Tangan-Kaki, Kelincahan, Reaksi, Daya Tahan dan Fokus dari Atlet. Sehingga diharapkan atlet dapat mengasah kemampuannya dengan baik.

Perbedaan antara komando dan atlet adalah, komando akan memberikan arahan gerak di awal. Seperti contoh, pada satu komando melangkah maju, maka atlet akan melangkah mundur, begitu pula sebaliknya, jika komando melangkah mundur, maka atlet harus melangkah maju. Untuk gerakan serangan, balaestra, redoublemen, dan flash, biasanya di berikan oleh komando dengan isyarat gerakan tangan. Seperti contoh, apabila komando mengepalkan satu tangan, maka atlet harus melakukan serangan, jika

membuka kembali kepalan tangan, maka atlet harus kembali ke posisi kuda-kuda atau en-garde, kemudian jika komando merentangkan tangan kanan sejajar bahu kanan, intruksi yang diberikan adalah redoublemen untuk atlet degen, dan balaestra untuk atlet floret dan sabel, dan begitu seterusnya.

Bentuk latihan shadow fencing:

1. komando satu langkah maju, atlet satu langkah mundur
2. komando dua langkah maju, atlet dua langkah mundur
3. komando melangkah mundur, atlet melangkah maju
4. komando mengepalkan salah satu tangan dan diangkat ke atas, atlet harus melakukan gerakan serang.
5. komando membuat isyarat 5 menggunakan tangan yang diangkat ke atas, atlet kembali ke posisi en-garde
6. komando membuat isyarat 1 dengan salah satu tangan dan diangkat ke atas, atlet harus melakukan gerakan satu langkah maju kemudian dilanjutkan dengan serangan.
7. komando mengangkat salah satu tangan sejajar dengan bahu, maka atlet harus melakukan redoublemen atau balaestra
8. komando mengangkat kedua tangan ke atas dan membentuk isyarat angka 10 maka atlet harus melakukan redoublemen atau

balaestra dan dilanjutkan dengan flash. Rangkaian latihan shadow fencing di atas dapat disesuaikan oleh komando, tidak harus berurutan dan dapat diulang-diulang sesuai dengan kebutuhan komando dan atletnya.

Kegiatan ini akan diulang beberapa kali sehingga atlet tidak melakukan kesalahan pada latihan di sesi terakhir. Latihan Shadow Fencing ini akan diterapkan secara bertahap, yaitu:

- Sesi 1 akan dilakukan sesuai dengan runtutan di atas, waktu akan dibatasi selama 3 menit. Dan istirahat 2 menit sebelum ke sesi selanjutnya.
- Sesi 2 akan dilakukan sesuai dengan runtutan di atas, dapat diubah sesuai dengan kondisi dan waktu akan diberikan selama 7 menit tanpa istirahat. Recovery diberikann selama 3 menit sebelum ke sesi selanjutnya.
- Sesi 3 akan dilakukan sesuai dengan runtutan di atas dan dapat ditambah dengan gerakan lainnya sesuai dengan kebutuhan atlet dan waktu yang diberikan adalah 7 menit tanpa istirahat kemudia setelah selesai melakukan diberikan istirahat dan recovery 15 hingga 30 menit.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Latihan Shadow Fencing yang diberikan kepada atlet ternyata sangat efektif untuk membantu atlet agar dapat fokus, melatih daya tahan dan kestabilan tubuh. Dikarenakan permainan anggar pada saat pertandingan membutuhkan setidaknya 3x3 menit artinya 9 menit berdiri dengan posisi bertahan dan siap menyerang sewaktu-waktu dan siap pula mendapat aksi yang cepat sehingga dibutuhkan fokus atlet selama pertandingan berlangsung. Latihan ini dapat dikatakan sebagai latihan daya tahan untuk tetap membuat tubuh tetap fokus, stabil dan siap jika terjadi serangan, siap untuk menangkis serangan, dan siap pula untuk melakukan serangan balik. Latihan posisi En Garde, Serang, Flash, Redoublemen, Balaestra dilatih agar atlet dapat melakukan gerakan secara taktis d\tampa hambatan apapun.

KESIMPULAN

Menyadari betapa pentingnya Latihan Shadow Fencing untuk atlet Anggar Provinsi Jambi, maka disarankan agar para atlet dapat terus melakukan latihan ini sebagai variasi dalam latihan di tambah

dengan berbagai model latihan lainnya yang bersinergi.

DAFTAR PUSTAKA

- Poerawinata, E.a.a 2008 *Peraturan Permainan Anggar* Bandung.
- Soekarman, 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan dan Pelatin dan Atlet*. Jakarta : PT. Gelora Aksara Peratama.
- Soeratman, A. Tick : 1998 *Peraturan Permainan Anggar FIE* : Jakarta
- Sujiono, Anas : 2006, *Pengantar Statistik Pendidikan* : Rajawali Pers, Jakarta : PT. Raja Grafindo persada
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*, Jakarta : Cerdas Jaya.
- Wikihow. *Cara Bermain Anggar*. Diakses pada, 10 Februari 2018; 17:22 wib.
http://www.desertfencingacademy.com/wordpress_/why-should-i-fence/
<http://www.hcs.harvard.edu/~fencing/oldweb/history/fencinghistory.html>
<http://www.hpfc.org.uk/basics.htm>